

راهنمای پیشگیری وایمنی در برابر همه گیری ویروس کرونا برای دوستان خارجی v1

تولید: تیم داوطلبانه‌ی "نگاه جهانی به ووهان" نویسنده: یکی از ویراستارهای ساکن شانگهای ۲۲ فبریه ی سال 2020

致外国友人的生活防疫指南 V1

来自“全球看武汉”志愿者团队 | 执笔: 一名生活在上海的编辑

2020/02/22

این بیماری یک آنفولانزا یا زکام نیست. بلکه خیلی بدتر از آنفولانزا و خیلی جدی تر از آن است! زمانی به خطرناک بودن این ویروس پی خواهید برد که دیگر خیلی دیر شده است. و در آن زمان به اهمیت پیشنهادات مطرح شده در این راهنما پی خواهید برد و آنرا اغراق نخواهید دانست و بعد متوجه می‌شوید که این پیشنهاد اغراق‌آمیز نبوده. پس احتیاط کنید و زندگی خود را نجات دهید!

از بیستم ژانویه 2020، من از محل سکونت خارج نشده‌ام و حداکثر تا سوپرمارکت که بیرون از مجتمع مسکونی ما قرار دارد برای خرید رفته‌ام. حدوداً هر سه یا چهار روز یک بار برای خرید از خانه بیرون می‌روم. بسنتی پستی‌ام را بردارم و بزباله‌های هم فبریه، ما گزارش می‌دهیم که توسط هیئت نظارت بر آمادگی جهانی، تحت عنوان "جهان در معرض خطر: گزارش سالانه‌ی آمادگی جهانی در برابر موارد اضطراری بهداشتی" تدوین شده بود ترجمه و منتشر کردیم. بعد از ویرایش این گزارش متوجه شدیم که احتمال شیوع و همه گیری جهانی این بیماری بسیار بالاست. در پی آن خبر، ابتدای مسافران کشتی تفریحی "دایموند پرنسس" و کشورهای مانند کره جنوبی، سنگاپور و ژاپن، و اگر بودند این ویروس را به اثبات رساند. در نوامبر سال گذشته، من برای شرکت در جشن عروسی یکی از همکلاسی‌هایم به شهردائنگ کره جنوبی رفته بودم. وقتی که شاهد انتشارخبر شیوع بیماری در آن محل شدم، با تعدادی از دوستان چینی ام به سرعت از طریق شبکه اجتماعی ویت به دوستان کره ایی خودمان پیام فرستادم و توصیه کردیم که حتماً برای پیشگیری از ابتلا به بیماری لازم را به عمل آورند. الان که صحنه یک ماه پیش را به خاطر می‌آورم، زمانی که هنوز اقدامات پیشگیرانه برای این بیماری شروع نشده بود، من نیز احتمالاً مانند دوستان کره ای‌ام فکر می‌کردم. و شک داشتم که آیا این همه احتیاط و مراقبت لازم است یا نه؛ در آن زمان من حتی برای رفتن به جای دیگری برای گذراندن تعطیلات سال نو چینی هم برنامه ریزی کردم، اما زمانی که صحبت‌های دکتر جونگ نان شان از شخصیت‌های آکادمیک چین را در مورد مسری بودن این بیماری و انتقال سریع آن از یک شخص به شخص دیگر شنیدم، سفرم را لغو کردم.

من به عنوان یک ویراستار از ابتدای ژانویه، پیشرفت این بیماری و آگیر را دنبال می‌کنم. هر روز هم اطلاعات زیادی در این مورد دریافت می‌کنم و در هر زمان اطلاعاتی را که برای جلوگیری از همه گیری این بیماری مفید است را منتشر کرده‌ام. در شانزده هم فبریه، ما گزارش می‌دهیم که توسط هیئت نظارت بر آمادگی جهانی، تحت عنوان "جهان در معرض خطر: گزارش سالانه‌ی آمادگی جهانی در برابر موارد اضطراری بهداشتی" تدوین شده بود ترجمه و منتشر کردیم. بعد از ویرایش این گزارش متوجه شدیم که احتمال شیوع و همه گیری جهانی این بیماری بسیار بالاست. در پی آن خبر، ابتدای مسافران کشتی تفریحی "دایموند پرنسس" و کشورهای مانند کره جنوبی، سنگاپور و ژاپن، و اگر بودند این ویروس را به اثبات رساند. در نوامبر سال گذشته، من برای شرکت در جشن عروسی یکی از همکلاسی‌هایم به شهردائنگ کره جنوبی رفته بودم. وقتی که شاهد انتشارخبر شیوع بیماری در آن محل شدم، با تعدادی از دوستان چینی ام به سرعت از طریق شبکه اجتماعی ویت به دوستان کره ایی خودمان پیام فرستادم و توصیه کردیم که حتماً برای پیشگیری از ابتلا به بیماری لازم را به عمل آورند. الان که صحنه یک ماه پیش را به خاطر می‌آورم، زمانی که هنوز اقدامات پیشگیرانه برای این بیماری شروع نشده بود، من نیز احتمالاً مانند دوستان کره ای‌ام فکر می‌کردم. و شک داشتم که آیا این همه احتیاط و مراقبت لازم است یا نه؛ در آن زمان من حتی برای رفتن به جای دیگری برای گذراندن تعطیلات سال نو چینی هم برنامه ریزی کردم، اما زمانی که صحبت‌های دکتر جونگ نان شان از شخصیت‌های آکادمیک چین را در مورد مسری بودن این بیماری و انتقال سریع آن از یک شخص به شخص دیگر شنیدم، سفرم را لغو کردم.

هیچ کس نمی‌توانست پیش‌بینی کند که این بیماری واگیردار تا این حد گسترش می‌یابد. گذشته از این، این بیماری شاید یک چالش بی‌سابقه برای جهانیان باشد. در 21 ژانویه، اولین گزارش خود را که در آن اقدامات و تدابیر پیشگیرانه‌ی هنگ کنگ، برای جلوگیری از شیوع این ویروس را شرح داده شده بود منتشر ساختم تا زنگ هشدار باشد برای دولت چین. هرگز فکر نمی‌کردم که حالا یک ماه بعد، باز هم در حال نوشتن راهنمای پیشگیری برای جلوگیری از همه گیری این بیماری برای دوستان خارجی‌ام باشم.

با یادآوری تجربه‌ی ماه گذشته، فقط می‌توان آن را "تغییرات سریع و غیرقابل پیش‌بینی" توصیف کرد. با این حال، معتقدم مهم نیست که ندانیم بیرون چگونه است. در صورت مراقبت از خود، دلیلی برای وحشت کردن وجود ندارد. در مواقع اضطراری، باید اعتماد به نفس خودمان را از دست نداده تا بتوانیم از خود محافظت کنیم و برای دیگران نیز مشکلی درست نکنیم و به این ترتیب فشار وارد آمده به بدنه جامعه کاسته می‌شود.

در یک ماه گذشته اقدامات پیشگیرانه شخص خودمان نیز گام به گام ارتقا یافته است و به طور مداوم شرایط زندگی خود را با اطلاعات به دست آمده تنظیم کرده‌ام. موارد زیر فقط بر اساس اقدامات پیشگیرانه یک ماهه‌ی من و اطلاعاتی است که توسط داوطلبان ما تکمیل و تنظیم شده است. شاید برای شما لازم نباشد که به اندازه‌ی من مراقبت کنید. من همچنین امیدوارم که شما در وضعیتی که ما مواجه شدیم قرار نگیرید. با این حال، اگر اوضاع واقعاً وخیم تر شود، می‌توانید با مطالعه این موارد پیشاپیش و از اکنون، آمادگی ذهنی برای رویارویی با این مساله را داشته باشید.

توجه:

اقدامات پیشگیرانه و نکات ضروری که در منزل می‌بایست مد نظر قرار گیرد.

ضروری است که از وضعیت مواد ضد عفونی کننده در خانه آگاهی کامل داشته باشید و یک سبک زندگی منظم داشته باشید. با وجود این که نیاز ندارید تمام وقت اخبار و حوادث ویروس کرونا را دنبال کنید با این حال حتماً به آخرین وضعیت تحولات اخیر بیشتر توجه کنید.

۱. برنامه زندگی آرامش خود را حفظ کنید و برای زندگی خود برنامه ریزی کنید. ابتدا مواد مصرفی خانگی خود از جمله داروها، مواد ضد عفونی کننده برای پیشگیری از بیماری، مواد غذایی و غیره را لیست کنید و ببینید تا چه زمانی احتیاجی شما را برطرف خواهد کرد. سپس، بر اساس نیاز خودتان مواد مصرفی را خریداری کنید. من معمولاً چیزهایی را به صورت ماهیانه خریداری می‌کنم. بهتر است که با توجه به وضعیت مواد داخل زندگی‌تان خرید انجام دهید، نیازی به خرید بیش از اندازه نیست، مقدار خرید همه چیز را از قبل برنامه ریزی کنی تا صرفه جویی کرده و از اتلاف آنها جلوگیری شود.

۲. تعیین محل مخصوص ورود به خانه می‌توانید قسمت ورودی درب به خانه محلی را مشخص کنید این قسمت محل مخصوص ورود به داخل خانه است. یک پافرشی در منزل من هست که تمام خریدها و چیزهایی که از بیرون می‌آیند را ابتدا روی این پافرشی قرار می‌گیرند بعد از مدتی به داخل خانه منتقل می‌شوند و بعد از آن پافرشی را ضد عفونی می‌کنم. خرید های جدید را که پست تحویل می‌دهد را برای مدت زمانی (یک روز) ابتدا در بالکن گذاشته و سپس از آن استفاده کنید.

۳. ضد عفونی کننده بهتر است در موقع آوردن وسایل به داخل خانه از مواد ضد عفونی کننده ای استفاده شود. دستورالعمل‌های زیادی در مورد استفاده از ضد عفونی کننده وجود دارد اما نیز بعداً لینکی را در ضمیمه ارائه خواهیم داد. من برای خودم ضد عفونی کننده اسپید پیراستریک، 84 ضد عفونی کننده لباسشویی، مواد شوینده آنتی باکتریال، ژل الکلی ضد عفونی کننده دست و دستمال مرطوب، آنتی باکتری تهیه کرده‌ام. (با توجه به اینکه محصولات ضد عفونی کننده در هر کشور متفاوت هستند، لطفاً طبق توصیه‌های خاص هر مکان خریداری کنید)

۴. مراقبت هنگام غذا خوردن هنگام غذا خوردن با خانواده، و تقسیم غذا از قاشق و ملاغه عمومی استفاده کنید. در موقع ظرفشویی از مایع ظرف شویی که آنتی باکتریال هست استفاده کنید همچنین می‌توانید به طور مرتب ظروف را در آب داغ بجوشانید. مادرم هرچند روز یک بار ظروف را به مدت 15-20 دقیقه می‌جوشاند.

۵. شست و شوی دستها دستان خود را با صابون یا مواد بهداشتی شستشو دهید. حتماً قبل و بعد از خوردن غذا دست‌های خود را بشویید. برای شستن لباس، می‌توانید ضد عفونی کننده مخصوص به مواد شوینده اضافه کنید.

۶. تهویه هوای منزل به تهویه مکرر هوای منزل اهمیت دهید هنگامی که هوا آفتابی است، لباسها و لحاف خود را در معرض تابش نور خورشید قرار دهید.

۷. ذخیره کردن مواد غذایی مقداری از مواد غذایی فاسد نشدنی را در دسترس خود قرار دهید تا در صورت بروز مشکل، در حمل و نقل و قیمت و مشکلات دیگر در تامین کالا با کمبود مواد غذایی مواجه نشوید.

۸. ورزش اگر نمی‌توانید در بیرون ورزش یا بدنسازی کنید، در خانه این کار را انجام دهید. من و مادرم هرروز بعد از ظهر، حدود نیم ساعت باهم ورزش می‌کنیم.

۹. توجه به وضع سلامتی خود روزانه دمای بدن خود را اندازه گیری کنید و به وضعیت سلامتی خود توجه نمایید در یک فاصله زمانی من خیلی سرم شلوق بود و مدام طب خفیف 37.3 درجه داشتم، پس روزانه صبح و شب دمای بدن خودم را اندازه گیری کردم فشار کاری خودم را کم کردم و وضعیت سلامتی خودم رو حفظ کردم. در مواقع اپیدمی باید مراقب سلامت خود باشید و از مراجعه به بیمارستان خودداری کنید، زیرا بیمارستان مکان بسیار مستعدی برای انتقال عفونت است. همچنین داروهای متداول مانند داروهای سرماخوردگی را نیز تهیه کنید و در اختیار داشته باشید.

۱۰. مواد ضد عفونی کننده دستشویی ضد عفونی کردن دستشویی از اهمیت بیشتری برخوردار است. در حال حاضر متخصصان معتقدند که ویروس کرونا احتمالاً از مدفوع و دهان منتقل شده است اگر توالت شما دارای تله آب باشد شکل است، حتماً بگذارید همیشه مقداری آب در ته آن باقی بماند.

۱۱. ارتباط با اعضای خانواده پیشنهاد می‌گردد به طور مداوم با خانواده در تماس باشید آنها را از اخبار و خبرها و ویروس کرونا مطلع سازید و آگاهی آنها را افزایش دهید. من هرروز اخبار و اطلاعات در مورد ویروس کرونا را به مادرم می‌گویم تا از وضعیت مطلع باشد.

۱. اقدامات پیشگیرانه و نکات ضروری که در بیرون از منزل می‌بایست مد نظر قرار گیرد.

۱. وسایل حفاظتی لباس، کفش، ماسک و دستکش های خاص را برای بیرون از خانه آماده کنید.

۲. لباس برای بیرون رفتن از خانه سعی کنید لباس مخصوصی را انتخاب کرده و آنرا بپوشید و بهتر است که کلاه داشته باشید. موقع بیرون رفتن از خانه فقط این لباس را بپوشید و بعد از برگشت به خانه می‌توانید آن را در بالکن آویزان کرده تا در معرض هوای آزاد قرار گیرد. و در فاصله زمانی منظم این لباس را ضد عفونی کنید و شستشو دهید. من خودم چون زیاد از خانه بیرون نمی‌روم، فقط یک دست لباس شامل پالتو، شلوار، کفش و جوراب (این جوراب‌ها را روی جوراب‌هایی که در خانه می‌پوشم می‌پوشانم). آماده کرده و فقط در موقع بیرون رفتن استفاده می‌کنم.

۳. ضد عفونی کردن کفشها این هم یک موضوع مهمی است. بعد از این که به خانه برگشتیم، ته کفش‌ها را ضد عفونی می‌کنم. بعضی از ساکنین مجتمع را می‌بینم که با دمای و لباس جوراب بیرون می‌روند. هرگز نباید این کار را انجام دهیم اگر امکان ضد عفونی کردن کفش را ندارید حتماً کفش جدا گانه و به خصوص را برای بیرون رفتن انتخاب کنید و به داخل خانه نیاورید.

۴. استفاده از دستکش وقتی که به بیرون می‌روید، حتماً از دستکش استفاده کنید بهتر است که دستکش لاتکس یکبار مصرف پزشکی باشد. من خودم شخصاً نتوانستم بخرم، فقط دستکش پلاستیکی را خریدم (برای خوردن پیتزا). اگر اینها را نمی‌توانید پیدا کنید، می‌توانید از دستکش معمولی استفاده کنید، ولی باید آن را بعد از برگشتن به خانه ضد عفونی کنید. من معمولاً ابتدا دستکش معمولی می‌پوشم و دستکش پلاستیکی یکبار مصرف را روی آن می‌پوشم و وقتی که برگشتم، آن را داخل سطل زباله می‌اندازم.

۵. استفاده از ماسک مورد ماسک توصیه‌های زیادی داده شده است، من تعدادی ماسک N95 رو در ماه ژانویه خریداری کردم ولی بعدش هر نوع ماسکی رو که در خانه داشتم جمع‌آوری کرده داخل یک نایلون گذاشتم. حدود 20 عدد شد هر وقت فرار هست برای مدت نیم ساعت از خانه خارج شوم از یک ماسک چند بار استفاده می‌کنم. در حال حاضر من مادرم فقط از 5 تا ماسک استفاده کردیم بنا بر این حتی اگر نتوانم ماسکی بخرم کمتر بیرون می‌روم، البته مهم نیست چه ماسکی دارید در حالت کلی پوشیدن آن بهتر از نپوشیدن آن است.

۶. اجراز از لمس کردن در بیرون از خانه در موقع بازو بسته کردن درب و لمس دکمه‌ی آسانسور حتماً از دستکش استفاده کنید و از تماس مستقیم خود داری کنید. اگر دستکش بپوشید جای نگرانی نیست.

۷. برای ورود به خانه دستور العمل زیر را رعایت کنید. کفش خود را در بیاورید (ماسک را با دقت تا کنید و با دستهایتان آن را خیلی لمس نکنید. چون من ماسک‌ها را چند بار استفاده می‌کنم پس آن را در آویز لباس کنار در می‌آویزم). دست‌ها را بشویید (لباس‌هایی که در خانه می‌پوشید را با لباس‌ها بیرون تعویض کنید).

۸. پالتوی بارانی و کاور کفش اگر قصد حضور در محل کار در شرکتی را داشته باشم، از پالتوی بارانی و کاور کفش را در مترو استفاده می‌کنم.

۹. دوری از مکانهای پرجمعیت بهتر است که به مکان‌های عمومی یا مکان‌های شلوغ نروید، در مهمانی‌ها شرکت نکنید. بسیاری از موارد ابتلا در چین سرایت در طی شام خانوادگی جشنواره‌ی بهاری اتفاق افتاده است.

در مجموع، وسایل مورد استفاده در بیرون از منزل را از وسایلی که در داخل خانه استفاده می‌شود جدا نگه دارید تا از آلودگی متقابل جلوگیری شود.

لیست خرید

1. ماسک
2. مایع ضد عفونی کننده: دست، لباس، ظروف آشپزخانه
3. دستکش (کاور کفش، لباس بارانی)
4. اقلام دارویی: دماسنج، قرص سرماخوردگی، و یا داروهای که مدت زمان زیادی استفاده می‌گردید به مقدار لازم خریداری کنید
5. مواد غذایی قابل ذخیره سازی.

منابع مرجع

لیست تعدادی از آدرس وب سایتهایی و لینک‌هایی که می‌تواند مفید باشد و مورد استفاده قرار گیرد در زیر آماده است.

- 1- اقدامات احتیاطی روزانه
2. راهنمای استفاده از مواد ضد عفونی
3. اقدامات پیشگیرانه برای جلوگیری از انتقال میکروبهایی مدفوع به دهان.
4. راهنمای اقدامات نجات بخش در خانه
5. راهنمای اقدامات پیشگیرانه برای افراد مسن و جمعیت آسیب پذیر
6. اقدامات و تدابیر پیشگیرانه در بیمارستانها
7. راهنمای روانشناسی عمومی
8. راهنمای شرکتی ها
9. گزارشهای جهانی از وضعیت بیماری
10. گزارشهای رسانه‌های انگلیسی زبان چین

For more information and links, please scan the QR code.

