

## پرسش و پاسخ درباره کروناویروس

### 1. کروناویروس چقدر خطرناک است؟

اکثر افراد به علائم خفیف آن دچار می‌شوند، اما ممکن است سایرین به شدت بیمار شوند و حتی برخی نیز جان خود را از دست بدهند. به همین دلیل همه ما باید تمام تلاش خود را به کار بگیریم تا شیوع این بیماری را محدود سازیم.

### 2. تفاوت کروناویروس و آنفلانزا در چیست؟

کروناویروس و ویروس آنفلانزا هر دو موجب بیماری تنفسی می‌شوند، اما اینها دو ویروس متفاوت هستند و کروناویروس می‌تواند در برخی افراد موجب مشکلات تنفسی شدید و حاد یا حتی نارسایی ریوی شود. از آنجا که این ویروس جدید است، باید بیشتر آن را جدی بگیریم زیرا تقریباً هر فردی ممکن است مبتلا شود چرا که افراد هیچ مصونیتی در مقابل آن ندارند و هنوز واکسن آن ساخته نشده است.

### 3. علائم کروناویروس چیست؟

شایع‌ترین علائم آن گلودرد، سرفه، تب و درد عضلانی است. برخی افراد دچار اسهال و معده درد می‌شوند. برخی حس چشایی و بویایی خود را از دست می‌دهند. علائم و شدت بیماری ممکن است در افراد مختلف بسیار متفاوت باشد. کودکان و نوجوانان اغلب علائم خفیف یا جزئی دارند.

### 4. آیا ممکن است شما بدون داشتن هیچ علائمی به کروناویروس مبتلا باشید؟ حتی اگر هیچ علائمی نداشته باشید، آیا ممکن است سایر افراد را مبتلا کنید؟

ممکن است برخی افراد بدون داشتن هیچگونه علائمی به کروناویروس مبتلا باشند. این به طور خاص درباره کودکان و نوجوانان صدق می‌کند. بیشترین احتمال انتقال بیماری زمانی است که افراد دارای علائم هستند، اما این امکان نیز وجود دارد که شما حتی قبل از بروز علائم سایر افراد را مبتلا کنید. ما هنوز نمی‌دانیم که آیا افراد بدون علائم می‌توانند دیگران را مبتلا کنند یا خیر.

### 5. مدت زمان بیماری چقدر است؟

این مدت متغیر خواهد بود، اما به نظر می‌رسد که به طور معمول بروز بیماری به صورت زیر است:

- علائم خفیف (اکثر افراد احساس ناخوشی می‌کنند، تقریباً هشت مورد از هر ده نفر): علائم در طول یک دوره یک تا دو هفته‌ای از بین می‌روند و افراد به ندرت به خدمات درمانی نیاز پیدا می‌کنند.
- علائم متوسط: پس از 4-7 روز ابتلا به علائم خفیف، برخی افراد به ذات‌الریه مبتلا می‌شوند که با مشکل در تنفس، سرفه‌های شدید و تب بالا همراه است. برخی از آنها به اجبار به بیمارستان می‌روند.
- علائم شدید: مانند علائم متوسط است، با این تفاوت که برخی افراد به مراقبت‌های ویژه، اعم از کمک تنفسی، نیز نیاز پیدا می‌کنند. افراد دارای علائم متوسط تا شدید ممکن است به مدت 3-6 هفته این علائم را داشته باشند. تعداد کمی از افرادی که به شدت بیمار می‌شوند، جان خود را از دست می‌دهند.

### 6. چگونه ممکن است مبتلا شوید؟

انتقال این بیماری مانند سرماخوردگی و آنفلانزا است، به این صورت که ویروس از طریق مجرای تنفسی یک فرد مبتلا و به سه روش زیر منتقل می‌شود:

- از راه هوا و با عطسه یا سرفه فرد مبتلا، که موجب می‌شود ویروس از طریق غشای مخاطی چشم، بینی یا دهان افرادی که در همان نزدیکی قرار دارند، استنشاق شود یا در تماس با آن قرار گیرد.
- با تماس مستقیم، وقتی دست‌های فرد مبتلا آلوده به ویروس است و آن را از طریق تماس با سایر افراد منتقل می‌کند و آن افراد نیز ویروس را با دست‌های خود به غشای مخاطی چشم، بینی یا دهان خود می‌رسانند.

- با تماس غیرمستقیم، وقتی ویروس از طریق عطسه/سرفه یا از طریق لمس اشیایی که سایر افراد متعاقباً آنها را لمس می‌کنند، توسط فرد مبتلا به مبلمان، اشیاء یا سطوح تماس (از قبیل دستگیره درب، صفحه کلید، تلفن و غیره) منتقل می‌شود.

#### 7. چطور می‌توانم از مبتلا شدن خود جلوگیری کنم؟

رعایت مناسب فاصله‌گذاری اجتماعی و بهداشت دست و آداب سرفه مهمترین نکاتی است که باید به خاطر داشته باشید. این ویروس می‌تواند از طریق تماس دست با دهان، چشم و بینی منتقل شود. از لمس کردن صورت خود خودداری کنید. دست‌هایتان را به طور مرتب و کاملاً با آب و صابون بشویید، به ویژه بعد از سرفه/عطسه، بعد از استفاده از دستشویی، قبل از آشپزی و خوردن غذا، یا وقتی دست‌هایتان کثیف است. حتماً انگشت شست، بین انگشتان، پشت دست و نیز مچ دست خود را حداقل به مدت 20 ثانیه بشویید.

#### 8. اگر به کروناویروس مبتلا شده و بهبود یافته باشم، آیا برای همیشه در مقابل این ویروس مصون خواهم بود؟

کروناویروس یک ویروس کاملاً جدید است و ما هنوز اطلاعات زیادی درباره آن نداریم. با این حال، معتقد هستیم هر فردی که به این ویروس مبتلا شده و بهبود یافته است، مصون خواهد بود یا حداقل مصونیت کمی خواهد داشت. ما نمی‌دانیم که این مصونیت تا چه زمانی ادامه دارد.

#### 9. آیا مصرف آنتی‌بیوتیک مفید خواهد بود؟

خیر، آنتی‌بیوتیک‌ها فقط روی باکتری‌ها تأثیرگذار هستند و نه ویروس‌ها. کروناویروس یک ویروس است و نباید برای پیشگیری یا درمان این بیماری از آنتی‌بیوتیک استفاده کرد.

#### 10. آیا دارو یا واکسن برای کروناویروس وجود دارد؟

در حال حاضر هیچ واکسنی برای کروناویروس وجود ندارد، اما تحقیقات برای ساخت واکسن در حال انجام است. به علاوه تحقیقاتی دارد انجام می‌گیرد تا مشخص شود که آیا سایر داروهای موجود می‌توانند به درمان کروناویروس کمک کنند یا خیر.

#### 11. اگر فکر کنم که به کروناویروس مبتلا شده‌ام، باید چه کار کنم؟ چه زمانی باید تقاضای مراقبت پزشکی کنم؟

به محض اینکه احتمال می‌دهید ممکن است به کروناویروس مبتلا شده باشید، با پزشک عمومی خود تماس بگیرید. اگر تب بالا داشته و در تنفس مشکل دارید، هر چه سریعتر با پزشک عمومی خود یا مرکز فوریت‌های پزشکی (تلفن 116 117) تماس بگیرید. اگر دچار علائم بسیار شدید شده‌اید، فقط با 113 تماس بگیرید.

#### 12. در صورتی که فکر کنم مبتلا شده‌ام، آیا می‌توانم به مرکز فوریت‌های پزشکی مراجعه کنم؟

خیر با پزشک عمومی خود یا مرکز فوریت‌های پزشکی (تلفن 116 117) تماس بگیرید تا به شما بگویند که باید چه کار کنید. این امر برای پیشگیری از شیوع بیماری ضروری است.

#### 13. من احساس ناخوشی می‌کنم و می‌خواهم آزمایش بدهم. کجا می‌توانم آزمایش بدهم؟

با پزشک عمومی خود یا مرکز فوریت‌های پزشکی (تلفن 116 117) تماس بگیرید. آنها تشخیص خواهند داد که آیا باید از شما آزمایش گرفته شود یا خیر. خدمات مراقبت بهداشتی به اندازه کافی ظرفیت ندارد که بتواند از هر فردی که خواستار انجام آزمایش است، آزمایش بگیرد اما در تلاش هستیم تا ظرفیت انجام آزمایش را افزایش دهیم.

#### 14. اگر من تنها زندگی کنم و بیمار شوم، چه کسی برای من مواد غذایی تهیه خواهد کرد؟ اگر حال من بدتر شود، چه کسی از من مراقبت خواهد کرد؟

اگر شما تنها زندگی می‌کنید و بیمار شده‌اید، باید با خانواده، دوستان، همکاران یا همسایگان خود تماس بگیرید و به آنها اطلاع دهید که بیمار شده‌اید و از آنها بخواهید در خرید مواد غذایی به شما کمک کنند. اگر کسی را ندارید که بتواند به شما کمک کند، باید با پزشک عمومی خود تماس بگیرید و به او اطلاع دهید که بیمار هستید، تنها زندگی می‌کنید و به کمک نیاز دارید. به علاوه

می‌توانید از شهرداری محل یا منطقه محلی خود کمک دریافت کنید، و همچنین سازمان‌های داوطلب بسیاری وجود دارند که می‌توانند به شما کمک کنند.

15. اگر یکی از اعضای خانواده بیمار شود، چگونه می‌توانیم او را قرنطینه کنیم؟ فضای ما بسیار محدود است.

وقتی فضای شما محدود است، قرنطینه کامل یک فرد در خانواده دشوار خواهد بود، اما اگر شما یک اتاق خواب مجزا دارید، فرد بیمار باید همواره در آن اتاق بماند، و سایر افراد در اتاق نشیمن و آشپزخانه باشند. باید بهداشت شخصی را به خوبی رعایت کنید و وقتی فرد بیمار از دستشویی و حمام استفاده می‌کند، آنجا را تمیز کنید و بشقاب، لیوان، کارد و چنگال را بلافاصله بشویید.

## کدام کارهای روزانه را می‌توانم انجام دهم؟

1. چرا در کشورهای مختلف توصیه‌های متفاوتی ارائه شده است؟ کدام توصیه‌ها را باید رعایت کنم؟  
طرح‌ها و تجربیات یک کشور لزوماً قابل انتقال به یک کشور دیگر نیست. در نروژ توصیه‌ها بر اساس تحقیقات، اطلاعاتی که ما در حال حاضر در دست داریم و شرایط موجود در نروژ ارائه می‌شوند. با در دسترس قرار گرفتن اطلاعات جدید و تغییر شرایط در نروژ، این طرح‌ها تغییر می‌کنند. بنابراین شما باید از آخرین اطلاعات آگاه باشید و توصیه‌های ارائه شده توسط مقامات بهداشتی را رعایت کنید.
2. آیا می‌توانم به فروشگاه‌ها یا داروخانه بروم؟  
اگر سالم هستید، می‌توانید به فروشگاه‌ها و داروخانه بروید. از لمس کردن سطوحی که سایر افراد آنها را لمس کرده اند، خودداری کرده و فاصله خود را از سایر افراد در فروشگاه حفظ کنید. در صورت داشتن هر گونه علائم، در خانه بمانید. در این صورت، شما باید از فرد دیگری بخواهید تا برای شما خرید کند.
3. آیا استفاده از وسایل نقلیه عمومی خطرناک است؟  
استفاده از وسایل نقلیه عمومی خطرناک نیست، اما اگر بتوانید از آن استفاده نکنید، خطر ابتلای شما به بیماری کاهش خواهد یافت. در صورت امکان بهتر است دوچرخه‌سواری یا پیاده‌روی کنید.
4. اگر نتوانم از فروشگاه‌ها یا داروخانه‌ها محلول ضدعفونی‌کننده دست بخرم، باید چه کار کنم؟  
شستن کامل دست‌ها با آب و صابون موثرتر از استفاده از محلول ضدعفونی‌کننده دست است.
5. آیا دوستان و خانواده‌ام می‌توانند به دیدن من بیایند؟  
هر بار فقط تعداد کمی از افراد و ترجیحاً همان افراد می‌توانند به دیدن شما بیایند، نه اینکه هر بار افراد مختلفی با شما رفت و آمد کنند. در صورت امکان بهتر است بیرون از خانه همدیگر را ملاقات کنید. در صورت ملاقات با سایر افراد، باید فاصله مناسبی را (حداقل 1-2 متر) حفظ کنید. بهتر است از طریق تلفن یا یک تماس ویدیویی با یکدیگر صحبت کنید. در این صورت از امکان مبتلا کردن سایر افراد یا مبتلا شدن شما جلوگیری خواهید کرد. این امر به ویژه در صورتیکه شما در گروه خطر قرار داشته باشید یا اگر دوستان یا خانواده شما در گروه خطر باشند، برای شما صدق می‌کند.
6. آیا باز کردن بسته‌ها یا نامه‌ها بی‌خطر است؟ قبل از دست زدن به صندوق پستی‌ام باید چه کار کنم؟  
بله، بی‌خطر است. احتمال مبتلا شدن از طریق لمس نامه یا بسته کم است. با این حال وقتی به بیرون از خانه خود رفته‌اید، بهتر است دست‌هایتان را بشویید.
7. آیا می‌توانم بهترین دوستانم را بغل کنم؟  
خیر، به غیر از افرادی که با شما زندگی می‌کنند، نباید هیچ فرد دیگری را بغل کنید یا با او دست بدهید.
8. چگونه باید خانه را تمیز کنم و لباس‌ها را بشویم؟  
برای تمیز کردن خانه خود و شستن لباس‌ها و پارچه‌هایتان می‌توانید از مواد شوینده معمولی استفاده کنید. هر روز حتماً سطوحی را که اغلب لمس می‌شوند، به طور کامل و مکرر بشویید- میز کار آشپزخانه، میز، دستگیره درب، درب یخچال، درب‌های کابینت، و غیره.
9. آیا کودکان می‌توانند با یکدیگر بازی کنند یا با هم وقت بگذرانند؟ نوجوانان چطور؟  
کودکان و نوجوانان می‌توانند به طور عادی در کنار خواهر و برادران خود باشند. این برای کودکان و نوجوانانی که والدین آنها از هم جدا شده اند و بیش از یک خانه دارند، نیز صدق می‌کند.

در خصوص تماس با سایر افراد، شما باید تا حد امکان تعداد افرادی را که با آنها در تماس هستید، کاهش دهید. در طول این مدت سعی کنید یک یا دو دوست ثابت داشته باشید و با آنها بازی کنید و رابطه خود را با همان دوستان ادامه دهید. این برای نوجوانان نیز صدق می‌کند. حداقل 1 متر از دیگران فاصله بگیرید. شما می‌توانید به روش‌های دیگر، از قبیل تلفن یا تماس ویدئویی، با دیگران در ارتباط باشید.

بهتر است در فضای باز همدیگر را ملاقات کنید تا در فضا بسته. خودتان را به گروه‌های کوچک متشکل از حداکثر پنج نفر محدود کرده، و زمان وقت‌گذرانی با آنها را نیز به چند ساعت کاهش دهید. از حضور در زمین‌های بازی و سایر مکان‌هایی که کودکان یا افراد زیادی در آنجا هستند، خودداری کنید. در طول این مدت اقامت‌های شبانه خود را محدود کنید. قبل از، در طول و بعد از بازی دست‌های خود را به طور مکرر بشویید. آداب سرفه را به خوبی رعایت کنید.

کودکان و نوجوانان دارای علائم عفونت تنفسی باید در خانه بمانند و نباید با سایر کودکان و نوجوانان در خارج از خانواده تماس داشته باشند. این امر زمانی که آنها علائم خفیف داشته باشند نیز صدق می‌کند. کودکان و نوجوانان در ایزوله خانگی یا قرنطینه خانگی نباید به سایر کودکان یا نوجوانان در خارج از خانه‌شان ملحق شوند.

## گروه‌های خطر

1. چه کسی در معرض خطر است؟

در شرایط زیر شما در معرض خطر هستید:

- اگر بیش از 65 سال سن دارید یا
- یک فرد بزرگسال و به بیماری قلبی، بیماری ریوی، دیابت، سرطان یا فشار خون بالا مبتلا هستید.
- بزرگسالانی که چاق هستند یا سیگار می‌کشند نیز ممکن است در معرض خطر باشند.

2. آیا دیدار با پدر بزرگ و مادر بزرگ‌ها خطرناک است؟

اگر پدر بزرگ و مادر بزرگ در معرض خطر باشند، شما نباید به دیدن آنها بروید مگر اینکه کاملاً ضروری باشد. در عوض باید از طریق تلفن یا تماس ویدیویی با آنها در ارتباط باشید.

3. آیا کروناویروس برای فرد مبتلا به دیابت و فشار خون بالا نسبت به فردی که فقط دیابت دارد، خطرناکتر است؟

افراد مسن‌تر و دارای عوامل خطر به طور ویژه در معرض خطر بروز علائم شدید بیماری کووید-19 هستند، و خطر بیماری شدید با افزایش سن و تعداد عوامل خطر افزایش می‌یابد.

4. اگر در گروه خطر قرار داشته باشیم، باید چه کار کنم؟

همه افراد در گروه خطر باید بهداشت شخصی را کاملاً و با دقت رعایت کرده و فاصله ایمن خود را از سایر افراد حفظ کنند. علاوه بر توصیه‌های کلی درباره بهداشت شخصی و فاصله‌گذاری اجتماعی، شما باید توصیه‌های زیر را رعایت کنید:

- مطمئن شوید که داروهای مورد نیاز شما در دسترس‌تان است. به مصرف منظم داروهای خود ادامه دهید، و فقط در صورت مشورت با پزشک عمومی‌تان تغییری در آن ایجاد کنید. در جلسات توافق شده خود با خدمات درمانی حاضر شوید مگر اینکه خلاف آن به شما گفته شده باشد.
- شما باید با پیاده‌روی تناسب اندام خود را حفظ کنید، اما نباید به مکان‌هایی بروید که در آنجا افراد زیادی وجود دارند.
- در صورت امکان استفاده از وسایل نقلیه عمومی را به ویژه در طول ساعات شلوغ کاهش دهید.
- از تماس با افراد دارای علائم بیماری تنفسی خودداری کنید.
- از مراقبت از کودکان خردسال خودداری کنید، زیرا علائم کووید-19 در کودکان خردسال ناچیز است یا حتی آنها بدون علامت هستند و می‌توانند افراد در معرض خطر را مبتلا کنند.
- اگر فردی که با او زندگی می‌کنید، ناخوش است (به ویژه اگر مشکوک هستید که ممکن است کووید-19 داشته باشد)، باید تماس با او را تا حد امکان محدود کنید. در صورت امکان، باید در اتاق‌های مجزا زندگی کنید و بخوابید، و از یک حمام/دستشویی مجزا استفاده کنید. اگر این کار مقدور نیست، باید فاصله خود را از او حفظ کرده و از حوله‌های مجزا در حمام/دستشویی و لوازم حمام و دستشویی مجزا استفاده کنید.
- با مشورت با کارفرمای خود، کارکنان در گروه‌های خطر باید بررسی کنند که آیا نیاز است شیوه کار خود را بر مبنای خطر فردی‌شان تغییر دهند یا خیر. مرخصی استعلاجی توصیه نمی‌شود مگر اینکه شما نتوانید تمهیدات کاری دیگری را جایگزین کنید.
- رسانه محلی خود، وبسایت موسسه بهداشت عمومی نروژ و/یا [helsenorge.no](https://www.helsenorge.no) را دنبال کنید و از آخرین اخبار درباره این شرایط مطلع شوید.

5. من با فردی زندگی می‌کنم که در گروه خطر قرار دارد. برای جلوگیری از مبتلا کردن او باید چه کار کنم؟

توصیه‌هایی برای بستگان افرادی که به طور خاص در معرض خطر هستند:

- توصیه‌های کلی درباره بهداشت شخصی و فاصله‌گذاری اجتماعی را رعایت کنید.

- اگر علائم عفونت تنفسی دارید یا احساس ناخوشی می‌کنید، فاصله خود را حفظ نمایید. در صورت امکان، در اتاق‌های مجزا زندگی کنید و بخوابید و از یک حمام/دستشویی مجزا استفاده کنید. اگر این کار مقدور نیست، باید فاصله خود را از آنها حفظ کرده و از حوله‌های مجزا در حمام/دستشویی و لوازم حمام و دستشویی مجزا استفاده کنید.



### استفاده از خدمات بهداشتی معمول

1. آیا حضور در وقت ملاقات در بیمارستان برای من خطرناک است؟  
اگر شما در یک بیمارستان وقت ملاقات دارید، باید در آن حاضر شوید. بیمارستان‌ها به منظور جلوگیری از ابتلا در محل خود اقدامات سختگیرانه‌ای را ارائه داده‌اند. اگر شما در قرنطینه هستید یا علائم تنفسی دارید، لطفاً با آنها تماس بگیرید و آنها را مطلع کنید. دپارتمانی که در آنجا وقت ملاقات دارید، به شما خواهد گفت که باید چه کار کنید.
2. در نظر داشته باشید که هنگام حضور در وقت‌های ملاقات با خدمات بهداشتی، از حق استفاده از یک مترجم شفاهی برخوردار هستید.  
شما نباید فرد دیگری را با خود به قرار ملاقات ببرید مگر اینکه کاملاً ضروری باشد. این به خاطر محافظت از سایر بیماران و متخصصان مراقبت بهداشتی در مقابل بیماری است.
3. آیا اکنون می‌توانم نزد پزشک عمومی خود بروم؟  
از تماس با پزشک عمومی خود یا حضور در وقت‌های ملاقات نترسید. اگر در قرنطینه هستید یا علائم تنفسی دارید، لطفاً با آنها تماس بگیرید و آنها را مطلع کنید. برخی از پزشکان عمومی ممکن است مشاوره ویدئویی ارائه دهند، اما اگر پزشک عمومی شما لازم بداند، از شما می‌خواهد تا برای مشاوره به مطب بیایید. در نظر داشته باشید که هنگام حضور در وقت‌های ملاقات با خدمات بهداشتی، از حق استفاده از یک مترجم شفاهی برخوردار هستید.
4. آیا تزریق واکسن و چک‌آپ‌های پزشکی برای کودکان طبق روال سابق انجام می‌شوند؟  
بله! کودکان باید طبق معمول واکسینه شوند. ما باید به طور خاص در این شرایط سخت از شیوع سایر بیماری‌ها جلوگیری کنیم. به علاوه باید طبق معمول چک‌آپ‌ها را انجام دهیم. با این حال، اگر شما یا کودکان بیمار یا در قرنطینه هستید، با مرکز بهداشت یا مطب پزشک عمومی که در آنجا وقت ملاقات دارید، تماس بگیرید و آنها را مطلع کرده و یک وقت ملاقات جدید تعیین کنید. برای کاهش خطر ابتلا به بیماری، فقط یکی از والدین باید همراه با کودک خود در قرار ملاقات حاضر شود. در نظر داشته باشید که هنگام ارتباط با خدمات بهداشتی، از حق استفاده از یک مترجم شفاهی برخوردار هستید.



## کروناویروس، بارداری و شیردهی

### 1. آیا کروناویروس برای خانم‌های باردار خطرناک است؟

در حال حاضر شواهد کمی وجود دارد که نشان دهد خانم‌های باردار نسبت به ابتلای شدید به کروناویروس جدید آسیب‌پذیرتر هستند. توصیه‌ها برای جلوگیری از ابتلای خانم‌های باردار با توصیه‌های مربوط به افراد عادی یکسان است.

خانم‌های باردار مبتلا به یک بیماری مزمن یا عوارض بارداری باید با پزشک عمومی خود مشورت کنند تا دریابند که آیا دلیلی برای مراقبت بیشتر وجود دارد یا خیر و آیا باید محل کار خود را به هر طریقی تغییر بدهند یا خیر. مرخصی استعلاجی توصیه نمی‌شود مگر اینکه امکان تغییر شیوه کار شما وجود نداشته باشد.

### 2. در صورت بیمار شدن یک مادر، آیا کودک او باید بعد از زایمان از او دور نگاه داشته شده و جدا شود؟

اگر کمی قبل یا در طول زایمان ابتلای شما به کروناویروس تشخیص داده شود، یک اتاق خصوصی در اختیار شما قرار می‌گیرد، کارکنان تجهیزات حفاظتی می‌پوشند و ممکن است بهتر باشد شما نیز از ماسک صورت استفاده کنید. بعد از زایمان می‌توانید در کنار کودکان بمانید مگر اینکه به شدت بیمار باشید، یا کودک شما خیلی نارس یا بیمار باشد. بخش‌های زنان و زایمان در نروژ آمادگی دارند تا از شما و کودکان مراقبت کنند و برای کمک و مراقبت از شما به بهترین نحو ممکن، روش‌های مناسبی را به کار گرفته اند.

### 3. آیا در صورت ابتلا به کروناویروس می‌توانم به کودک خود شیر بدهم؟

مادران سالمی که هیچگونه علائم عفونت تنفسی ندارند یا کروناویروس در آنها تشخیص داده نشده است، می‌توانند به کودک خود شیر بدهند. مادران دارای یک عفونت تنفسی یا مادرانی که کروناویروس در آنها تشخیص داده شده است نیز می‌توانند به کودک خود شیر بدهند، اما آنها باید برای جلوگیری از انتقال بیماری توصیه‌های بیشتری را رعایت کنند:

- هر بار هنگام تماس نزدیک با کودک خود، بهداشت دست را به خوبی رعایت کنید. همیشه قبل از شیردهی دست‌هایتان را کاملاً بشویید.
- همانطور که نباید صورت خود را لمس کنید، از لمس کردن سینه‌های خود نیز خودداری نمایید. این به خاطر جلوگیری از انتقال بیماری از دست‌های شما به سینه‌هایتان، و سپس انتقال آن به کودک شما است. در صورت لزوم، سینه‌های خود را با آب و صابون بشویید؛ از الکل استفاده نکنید.
- نباید به سمت کودک خود سرفه یا عطسه کنید. همیشه فاصله کوتاهی را با کودک حفظ کنید مگر هنگام شیردهی. در صورت سرفه یا عطسه کردن هنگام شیردهی، سعی کنید دور از کودک خود و داخل یک دستمال کاغذی سرفه/عطسه کنید و سپس آن را دور بیندازید.
- خانه خود را به طور مرتب تمیز کرده و سطوحی را که با آنها در تماس بوده اید، از قبیل دستگیره‌های درب، تلفن‌های همراه و غیره، تمیز/ضد عفونی کنید.
- توصیه نمی‌شود که در خانه از ماسک صورت استفاده کنید مگر اینکه یک متخصص مراقبت بهداشتی در شرایط استثنایی در خصوص مادران/کودکان آسیب‌پذیر آن را توصیه کند.
- نوزادان را می‌توان آزادانه به سایر افراد در خانه که علائمی ندارند، سپرد.
- در صورت تماس با خدمات بهداشتی، باید توصیه‌هایی را که به شما ارائه می‌دهند، رعایت کنید.