

مرکز کنترل بیماری‌های دولت آمریکا شواهد علمی در مورد انتقال Coronavirus را رسماً اعلام کرد:

# انتقال کرونا از سطوح، بسیار کم است

خطر انتقال کرونا در فعالیت در فضای باز، بسیار کم است. خطر بالای انتقال کرونا در تجمع در فضاهای محصور

و سر بسته مانند دفاتر، اماکن مذهبی، سالن‌های سینما یا تئاترها وجود دارد. این یافته‌ها، باید توسط مردم در نظر گرفته شود تا اوضاع به بهترین شکل ممکن مدیریت شود. در این زمان لازم است کاهش هراس در مورد انتقال از سطوح اطلاع‌رسانی شود ولی زمان آن نیست که خیلی مشتاقانه به دفتر خود بازگردید. برای آلوده شدن شما، به دوز کافی از ویروس نیاز است. این آلوده شدن به ۱۰۰۰ particles یا ذره ویروسی (vp) نیاز دارد. حال به میزان گسترش میزان ویروس در فعالیت‌های معمولی در محیط توجه کنید:

## تنفس: ۲۰ vp در دقیقه

صحبت کردن: ۲۰۰ vp در دقیقه. با ۵ دقیقه صحبت کردن در محیط بسته و بدون ماسک، ۱۰۰۰ ذره ویروس به راحتی منتشر می‌شود. سرفه: ۲۰۰ میلیون vp. مقدار زیادی از ذرات ویروسی منتشر شده با سرفه و عطسه، ممکن است ساعت‌ها در یک محیط با تهویه نامناسب در فضا باقی بماند و معلق در فضا باقی بماند.

## عطسه: ۲۰۰ میلیون vp

میزان احتمال آلودگی قطعی بستگی دارد به مدت قرار گرفتن در معرض ویروس + تعداد ذرات ویروس

## قرار گرفتن در مجاورت کسی، با رعایت فاصله

۶ فوت معادل ۱۸۰ سانتی متر به بالا: اگر زیر ۴۵ دقیقه طول بکشد، احتمال خطر سرایت کم است (فقط نفس بکشید). بدون صحبت و عطسه و سرفه کردن، ۴۵ دقیقه لحاظ شده است در صحبت کردن و در فضا که ماسک زده‌اند، به



**خطر انتقال کرونا در فعالیت در فضای باز، بسیار کم است.**  
**خطر بالای انتقال کرونا در تجمع در فضاهای محصور و سر بسته مانند دفاتر، اماکن مذهبی، سالن‌های سینما یا تئاترها وجود دارد.**

## عوامل خطر

به‌ویژه اگر در زمان طولانی و نامحدود، افراد با هم تماس داشته باشند. حمام عمومی و رختکن‌های مشترک و محل استراحت مشترک، خطر بالایی دارند. **رستوران‌ها:** در معرض خطر زیاد سرایت قرار دارند که می‌توان این میزان رو به میزان متوسط کاهش داد، با نشستن در فضای باز، یا رعایت فاصله و صحبت از راه دور. محل کار/ مدارس، حتی با رعایت فاصله اجتماعی، از خطر بسیار بالایی برخوردارند

همشه‌ریان محترم استان تهران؛ اعضای محترم کمپین مبارزه با کرونا؛ ایستادگی مراکز منتخب غربالگری تشخیصی و درمان سرپایی بیماری کرونا جهت اطلاع است. در صورت وجود علائم مرتبط با بیماری کووید ۱۹ لازم است به این مراکز مراجعه نموده تا از بار مراجعات به بیمارستان‌ها کاسته شود. در این مراکز اقدامات تشخیصی و درمانی مورد نیاز صورت گرفته و در صورت نیاز از جابجایی بیمارستان با هماهنگی‌های لازم انجام می‌شود.

## قابل توجه همشه‌ریان استان تهران آدرس و شماره تماس مراکز ۱۶ ساعته استان تهران

دانشگاه	شهرستان	نام مرکز	شماره تلفن مرکز	نام بیمارستان مرجع
تهران	اسلامشهر	چهار دانگه	۲۱۵۵۲۶۸۵۵۶	ضیائیان - مدائن - حضرت رسول
تهران	اسلامشهر	قائمیه	۲۱۵۶۴۳۵۴۱	ضیائیان - شهدای یافت آباد
تهران	اسلامشهر	موسی آباد	۲۱۵۶۴۴۲۶۱	ضیائیان - شهدای یافت آباد
تهران	جنوب تهران	فرمانفرمایان	۲۱۶۶۵۹۱۰۱۱	ضیائیان - مدائن - حضرت رسول
تهران	جنوب تهران	ابوذر	۲۱۵۵۷۴۷۴۷۵	ضیائیان - مدائن - حضرت رسول
تهران	ری	حسن آباد	۲۱۵۶۲۲۱۲۱	فیروزآبادی
تهران	جنوب تهران	امام علی (ع)	۲۱۵۵۱۹۳۳۲۲	ضیائیان - مدائن - حضرت رسول
تهران	جنوب تهران	شهید واحدی	۲۱۵۵۰۱۵۵۰۸	ضیائیان - مدائن - حضرت رسول
تهران	جنوب تهران	میثم	۲۱۵۵۷۰۷۳۳۳	ضیائیان - مدائن - حضرت رسول
تهران	ری	امام رضا (ع)	۲۱۳۳۵۸۸۲۲۱	فیروزآبادی
تهران	ری	نیک نژاد	۲۱۳۶۸۰۲۰۴۰	فیروزآبادی
تهران	ری	شهید یغمایی	۲۱۳۳۷۴۴۰۴۰	فیروزآبادی

**صورت رودرو (در مکان در بسته و محصور):** در صورت محدود کردن زمان گفت‌وگو به کمتر از ۴ دقیقه، خطر پایین است.

با ماسک هم، در مکان محصور و بدون تهویه مناسب، بیش از ۴ دقیقه صحبت کردن، احتمال سرایت وجود دارد.

**اگر شخصی که در حال پیاده‌روی، دویدن، یا دوچرخه‌سواری و ورزش هست، از کنار شما عبور کند:** احتمال سرایت کم است ولی نه اینکه شانه به شانه هم راه بروید یا شانه به شانه ورزش کنید یا در یک خط دوچرخه‌سواری کنید، که در این حالت احتمال سرایت بالا می‌رود.

**در فضای با تهویه مطبوع، با رعایت فاصله و در زمان محدود:** احتمال سرایت کم می‌شود. **خرید مواد غذایی:** خطر متوسط دارد، که می‌توان با محدود و کوتاه کردن زمان خرید و ماسک زدن، خطر انتقال را از متوسط به کم تبدیل کرد. فضاهای داخلی سر بسته بسیار پر خطر هستند.

## تظاهرات «غیر ریوی» کووید ۱۹

## پایان قرنطینه



**شرایط پایان قرنطینه:** توصیه مرکز کنترل و پیشگیری بیماری‌های آمریکا برای بیماران با علامت‌های علامت بر اساس شواهد بالینی و براساس تست به شرح زیر است. (این راهکارها روزآمدترین توصیه‌ها تا تاریخ ۲۰ تیرماه ۹۹) است.

**دستورالعمل مرکز کنترل و پیشگیری بیماری‌های آمریکا (CDC) برای پایان دادن به قرنطینه خانگی بیماران کووید-۱۹ (COVID-19):** با توجه به محدودیت اطلاعات در دسترس درباره طیف علائم بالینی، قدرت انتقال و دوره انتشار ویروس توسط فرد بیمار، این دستورالعمل براساس اطلاعات موجود تدوین شده و با به دست آمدن اطلاعات جدید ممکن است اصلاح شود.

**بیماران کووید-۱۹ که دارای علائم هستند، مطابق شرایط زیر می‌توانند به قرنطینه خاتمه دهند:**

**روش اول: براساس نشانه‌ها**  
بیماران کووید-۱۹ که دارای علائم بودند و برای مراقبت به منزل فرستاده شده‌اند در صورتی که دو مورد زیر وجود داشته باشد می‌توانند قرنطینه خانگی را پایان دهند:  
حداقل ۳ روز (۷۲ ساعت) از قطع تب بدون استفاده از تب‌بر «و» بهتر شدن علائم تنفسی (مثل سرفه و تنگی نفس) گذشته باشد.

**روش دوم: براساس تست**  
بیماران کووید-۱۹ که دارای علائم بودند و برای مراقبت به منزل فرستاده شده‌اند در صورتی که ۳ مورد زیر وجود داشته باشد می‌توانند قرنطینه خانگی را پایان دهند:  
حداقل ۳ روز (۷۲ ساعت) از قطع تب بدون استفاده از تب‌بر گذشته باشد.

**روش اول - روش زمانی:** پس از گذشت ۱۰ روز از دریافت نتیجه تست مثبت در صورتی که در این مدت علامتی ظاهر نشده باشد. در صورتی که علائم مشاهده شود باید براساس روش‌های بالا عمل شود.

**روش دوم:** مانند روش براساس تست بیماران عمل شود.  
**نکته بسیار مهم:** زمان قرنطینه لازم است برای ۲ گروه طولانی‌تر شود:  
۱- کسانی که در درمان که با افراد با خطر بالا در تماس هستند.  
۲- افرادی که شرایطی دارند که ممکن است سیستم ایمنی ضعیف‌تری داشته باشند و مدت طولانی‌تری ناقل بیماری باقی بمانند.

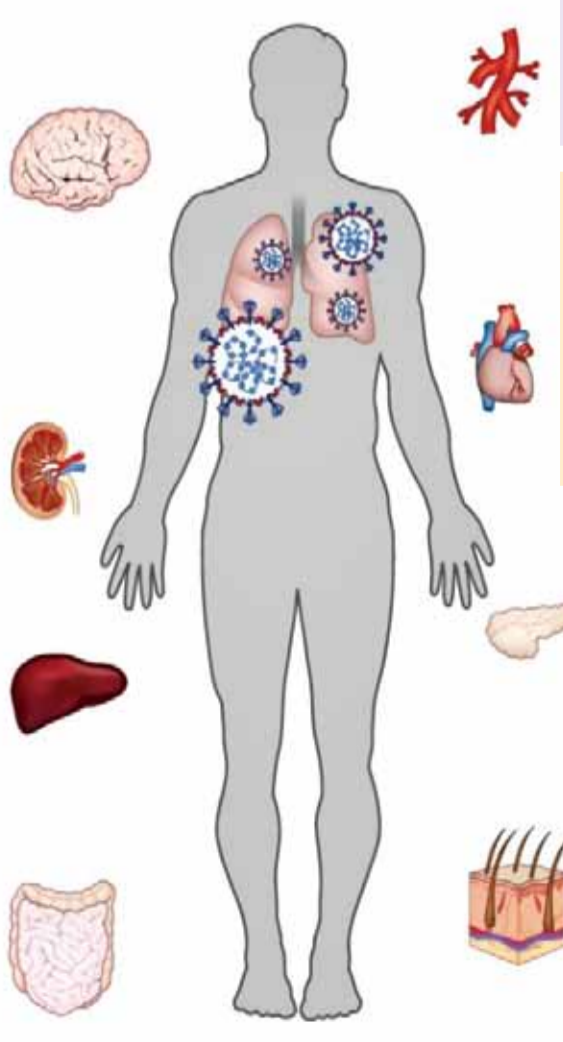
ضمناً براساس تحقیق جدید چاپ شده در لنست در بیماران علامت‌دار اگر بخواهیم از قرنطینه براساس شواهد بالینی خارج شویم، به نظر بهتر است ۱۴ روز بعد از ترخیص از بیمارستان یا ۱۴ روز پس از بهبود علائم بالینی در بیماران سرپایی باشد. منبع: CDC

**اختلالات عروقی**  
ترومبوز سیاهرگ عمقی  
آمبولی ریوی  
ترومبوز وریدی

**قلبی**  
سندروم قلب شکسته  
التهاب عضله قلب  
آریتمی قلبی  
شوک قلبی  
ایسکمی قلبی  
نارسایی قلبی ریوی حاد

**اختلال غددی**  
افزایش قند خون  
کتواسیدوز دیابتی

**پوستی**  
خونریزی زیرپوستی  
لیودو رتیکولاریس (لکه‌دار شدن پوست)  
بثورات جلدی  
وزیکول  
کهیر  
التهاب دردناک  
مویزک‌های پوست



**نورولوژی**  
سر درد  
سرگیجه  
آنسفالوپاتی  
سندروم کیلن‌باره  
از دست‌دادن چشایی  
از دست‌دادن بویایی  
درد عضله  
سکته مغزی

**کلیوی**  
نارسایی حاد کلیوی  
دفع پروتئین از ادرار  
وجود خون در ادرار

**کبدی**  
افزایش آنزیم‌های کبد  
افزایش بیلیروبین

**گوارشی**  
اسهال  
حالت تهوع / استفراغ  
درد شکمی  
بی‌اشتهایی