

آگاهی و اطلاعات در مورد گروه‌های تحت خطر و ریسک در رابطه با بیماری و عفونت کوید - ۱۹

ابتلا به بیماری و عفونت کرونا و ویروس برای تمام افراد به یک اندازه خطرناک نمیباشد. در بیشتر اوقات این بیماری ملایم می‌باشد و برای بیشتر انسانها این بیماری خطر مرگ ایجاد نمی‌نماید. همچنین اشخاص باردار و حامله و کودکان از قرار معلوم در ریسک و خطر آن نمی‌باشند که این بیماری را به سختی سپری سازند.

چه کسی جزو گروه‌های تحت خطر و ریسک می‌باشد؟

خطر این که به سختی به این بیماری مبتلا گردید و یا حتی این بیماری و عفونت منجر به مرگ گردد برای اشخاص متعلق به گروه‌های زیر بیشتر می‌باشد:

- افراد سالمند: این تقریباً با سن ۶۰ سالگی شروع گردیده و با بالاتر رفتن سن افزایش می‌یابد
- افراد مبتلا به بیماری و امراض مزمن و منجمله بیماری‌های زیر،
 - * فشار خون بالا
 - * مرض قند (دیابت)
 - * بیماری‌های ریه، مانند بیماری‌های مزمن مجاری تنفسی
 - * انواع سرطان
 - * افرادی که دارای سیستم دفاعی و ایمنی ضعیف می‌باشند
 - * ضعف‌های دیگر سیستم بدنی که دارای دلایل پزشکی دیگری می‌باشند
- مخصوصاً افرادی که دارای بیماری‌های زمینه‌ای هستند در معرض خطر می‌باشند

در صورتی که من عضو یکی از این گروه‌های تحت خطر و ریسک باشم، چه کاری میتوانم انجام دهم؟

- از نگهداری نوه‌های خود صرف نظر نمایید
- تماس‌های شخصی را تا جایی که امکان دارد تقلیل دهید و یا از طریق تلفن و غیره تماس برقرار نمایید
- حتماً از استفاده از وسایل نقلیه عمومی (مخصوصاً در اوقات شلوغ روز) جدا خودداری نمایید
- از مکان‌هایی که افراد و اشخاص زیادی در آنجا هستند، دوری نمایید
- از سلام گویی همراه تماس تنگ و نزدیکی دوری جوئید، مانند روبوسی، در آغوش کشیدن
- با افراد دیگر فاصله نگهدارید
- خریدهای خود را در صورت امکان با کمک گیری از افراد دیگر (اعضای فامیل یا همسایه) انجام دهید
- در مقابل اعضای فامیل که با اشخاص زیادی در بیرون در تماس می‌باشند بسیار دقت نمایید

مانند یک فرد سالم چه کاری میتوانم انجام دهم تا به افراد متعلق به گروه‌های تحت خطر و ریسک کمک نمایم؟

این بسیار مهم می‌باشد که شما هم اصول و مقررات بهداشتی را رعایت نمایید، حتی اگر خودتان جزو آن دسته افراد نمی‌باشید که متعلق به گروه تحت خطر و ریسک هستند. حتی در صورتی که این بیماری برای خود شما خطرناک نباشد، تنها از این طریق میتوان به افراد متعلق به گروه‌های تحت خطر و ریسک کمک نمود و سرعت همه‌گیری و پخش بیماری را کاهش بخشید.

- از سلام گویی همراه تماس تنگ و نزدیکی دوری جوئید
- از مکان‌هایی که افراد و اشخاص زیادی در آنجا هستند، دوری نمایید
- تنها زمانی به ملاقات افراد متعلق به گروه‌های تحت خطر و ریسک بروید، اگر این کار واقعا اجتناب ناپذیر بوده و بحث مرگ و زندگی باشد، مانند خانه سالمندان
- اعلان آمادگی برای کمک نمایید، مانند خرید نمودن برای افراد متعلق به گروه‌های تحت خطر و ریسک در فامیل و یا در و همسایه
- جهت ملاقات به بیمارستانها نروید