

ماه نگار کووید-۱۹ در ایران و جهان

کاری از گروه اپیدمیولوژی دانشکده بهداشت و ایمنی | دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

نسخه اسفند ۱۴۰۰

در این شماره می‌خوانید

- آخرین وضعیت بیماری کووید-۱۹ و واکسیناسیون در ایران و جهان طی یک ماه آخر
- سفرهای نوروزی و بیماری کووید-۱۹
- چالش تعطیلات نوروزی، مسافرت و دوره‌های ها در دوران کووید-۱۹ و توصیه های مرکز کنترل و پیشگیری از بیماریها
- ایمن ماندن در طول فصل تعطیلات

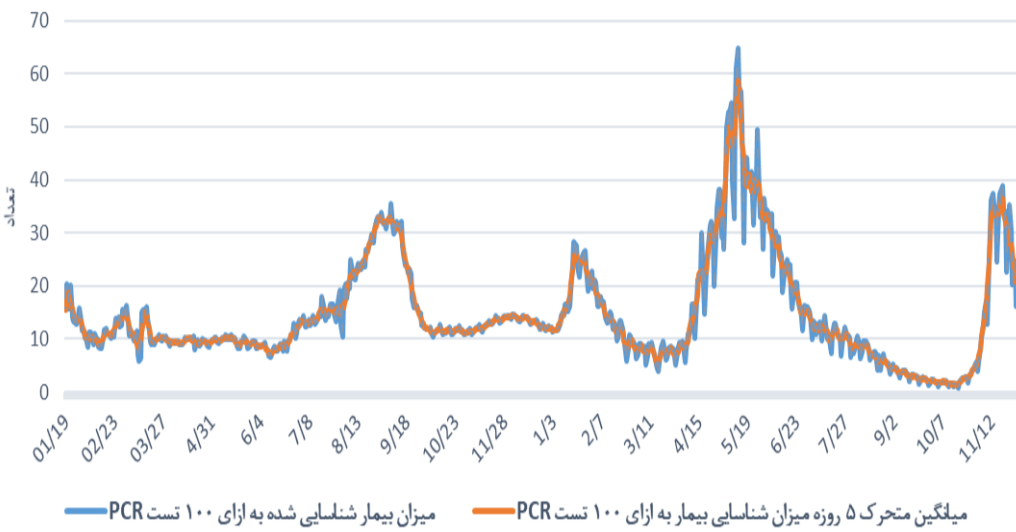
شناختنامه ماه نگار

- صاحب امتیاز: گروه اپیدمیولوژی دانشکده بهداشت و ایمنی | دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی
- موضوع: اپیدمیولوژی کووید-۱۹
- شماره: ۴۸
- تاریخ انتشار: ۸ فروردین ۱۴۰۱
- همکاران این شماره:
دکتر محمود حاجی پور- دکتر طاهره علی نیا- احمد مهری- رضوان فیضی- علیرضا خرم- جمیله رحیمی- زهرا صداقت- علیرضا امان اللهی- آرام حلیمی- هادی پاشاپور- فاطمه ارشادی نیا- مریم محمدیان- هانیه یگانه - لیلا شریفی - کوثر فرهادی- منصور بهار دوست- فریده مصطفوی- گل جمال جرجانی- نیلوفر طاهرپور- حدیث قجری- سارا عظیمی
- زیر نظر اساتید:
دکتر سید سعید هاشمی نظری- دکتر کوروش اعتماد- دکتر منوچهر کرمی- دکتر محمد حسین پناهی
- طراح: پریسا روائی- احمد مهری

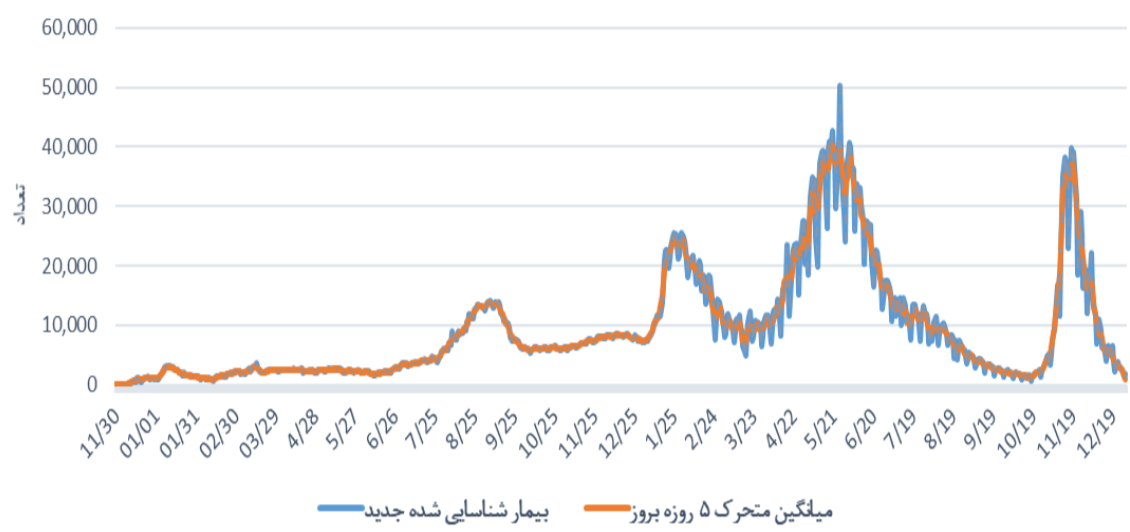


گزارش توصیفی از روند همه گیری ویروس کووید ۱۹ در ایران

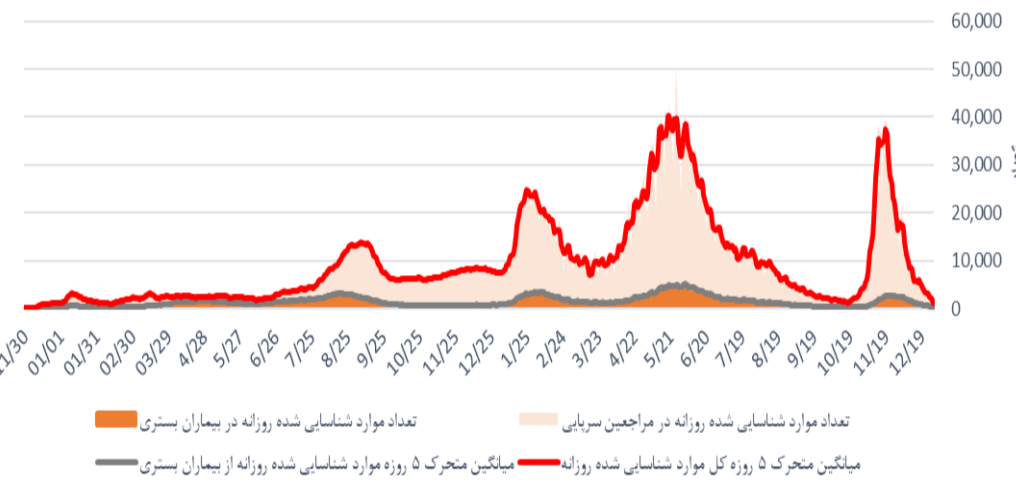
نمودار شماره ۱ ب: روند زمانی میزان موارد قطعی شناسایی روزانه کووید-۱۹ به ازای هر ۱۰۰ تست
PCR انجام شده در کشور، ۱۳۹۹/۰۱/۱۹ الی ۱۴۰۰/۱۲/۳۰



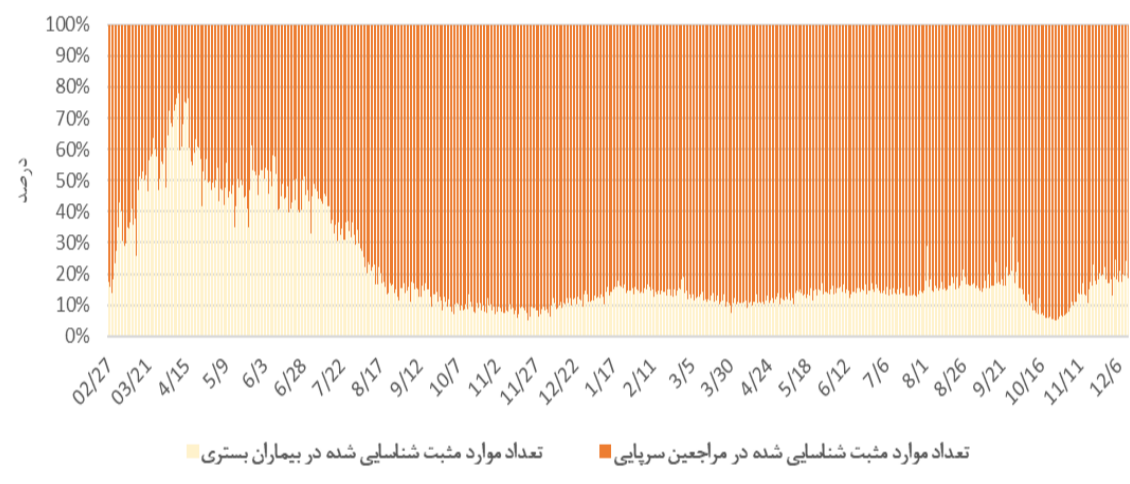
نمودار شماره ۱ الف: روند زمانی فراوانی موارد قطعی شناسایی شده روزانه کووید-۱۹ در کشور،
۱۳۹۸/۱۱/۳۰ الی ۱۴۰۰/۱۲/۳۰



نمودار شماره ۳: فراوانی روزانه موارد قطعی شناسایی شده کووید-۱۹ کشور به تفکیک جمعیت تحت پوشش مورد آزمایش، ۱۳۹۸/۱۱/۳۰ الی ۱۴۰۰/۱۲/۳۰



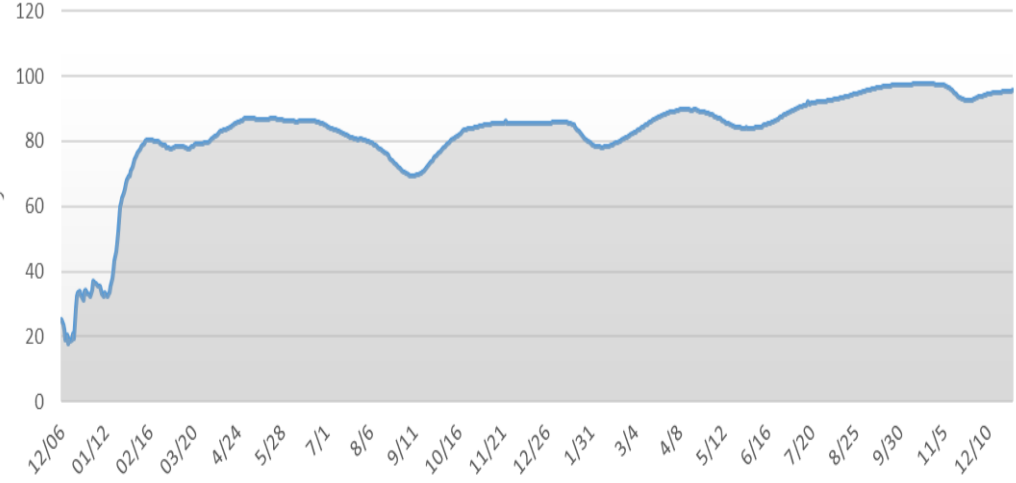
نمودار شماره ۲: سهم غربالگری و ردیابی تماس از موارد شناسایی قطعی روزانه کووید-۱۹ در کشور،
۱۳۹۹/۰۳/۱۳ الی ۱۴۰۰/۱۲/۳۰



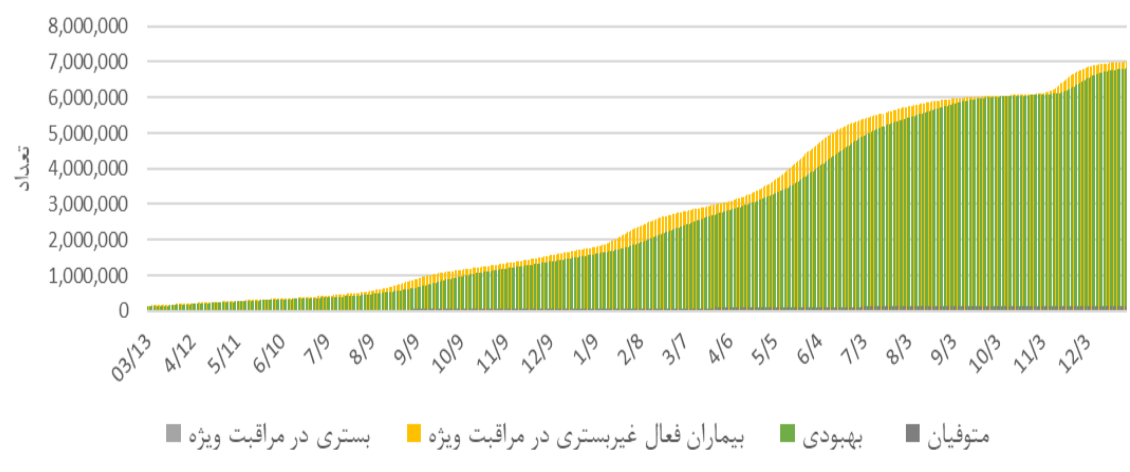
از این تاریخ از طریق مدل رگرسیون با متغیرهای مستقل «تعداد موارد مثبت روزانه»، «تعداد موارد شدید بیماری»، «تعداد تست PCR روزانه انجام شده در کشور» و «تعداد موارد مرگ» با R^2 برابر با ۰.۷۹ برآورد شده است.

نمودارهای فوق تعداد موارد مثبت شناسایی شده قطعی از تاریخ ۲۷ اردیبهشت به صورت تفکیکی در دو گروه «بیماران بستری» و «مراجعین سربایی و موارد دارای تماس نزدیک» که توسط وزارت بهداشت گزارش شده است. درصد موارد مثبت در بیماران بستری برای قبل

نمودار شماره ۵: درصد بهبودیافتگان به کل موارد مثبت شناسایی شده کووید-۱۹،
۱۳۹۸/۱۲/۰۶ الی ۱۴۰۰/۱۲/۳۰



نمودار شماره ۴: فراوانی تجمعی موارد بیماران فعال، بستری در مراقبت های ویژه و مرگ کووید-۱۹ در کشور، ۱۳۹۸/۰۳/۱۳ الی ۱۴۰۰/۱۲/۳۰



صورت کسر: فراوانی تجمعی موارد بهبودی
مخرج کسر: فراوانی تجمعی موارد قطعی شناسایی شده

کووید-۱۹ در ایران و جهان

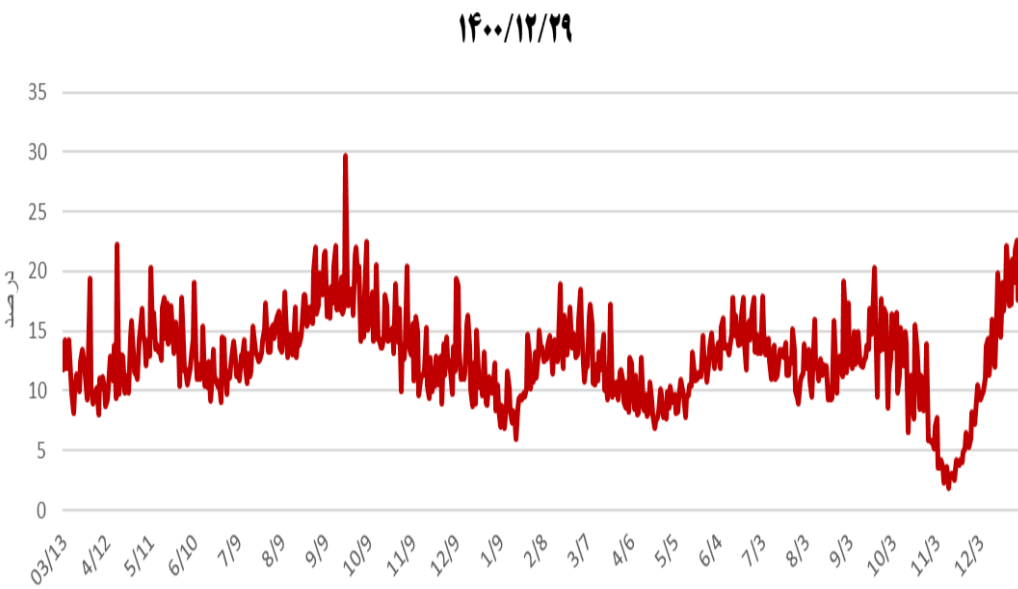
گروه اپیدمیولوژی دانشکده بهداشت و ایمنی
دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

نسخه اسفند ماه ۱۴۰۰

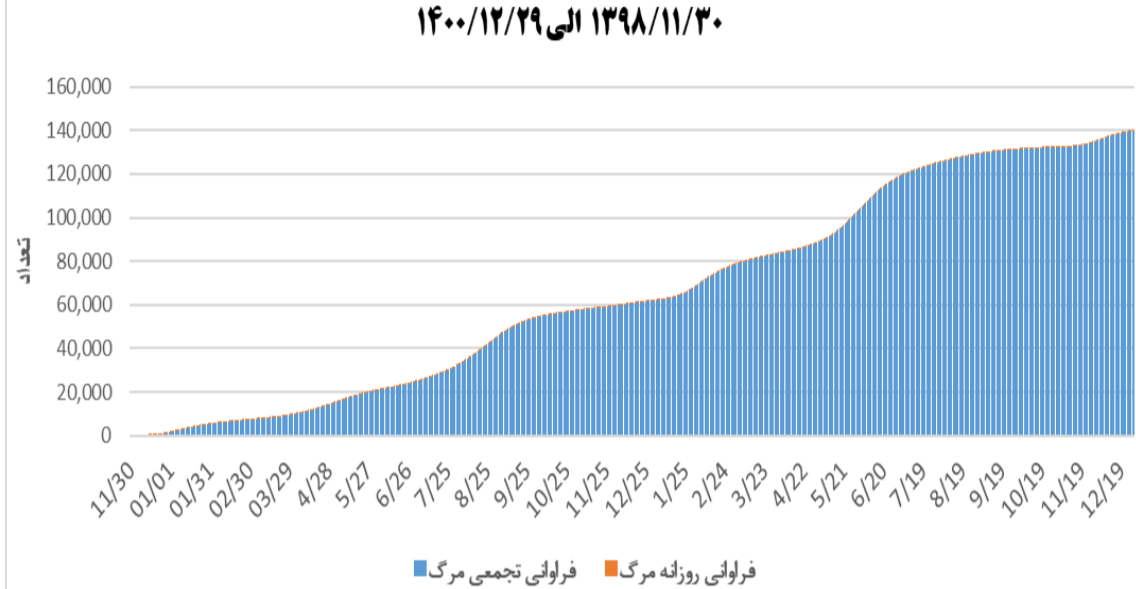


گزارش توصیفی از روند همه گیری ویروس کووید ۱۹ در ایران

نمودار شماره ۷: درصد موارد روزانه مرگ به کل بیماران کووید-۱۹ بستری، ۱۳۹۹/۰۳/۱۳ الی ۱۴۰۰/۱۲/۲۹

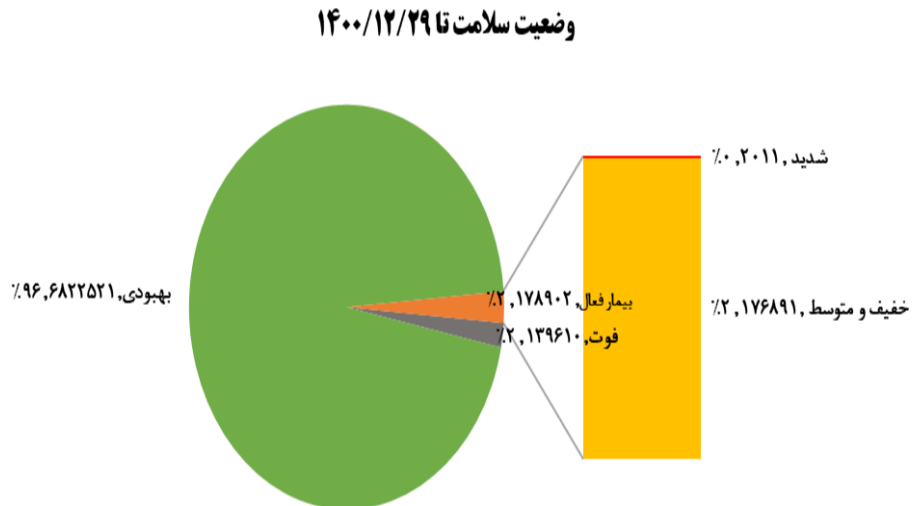


نمودار شماره ۶: روند زمانی فراوانی تجمعی موارد مرگ ناشی از کووید-۱۹ در کشور، از ۱۳۹۸/۱۱/۳۰ الی ۱۴۰۰/۱۲/۲۹

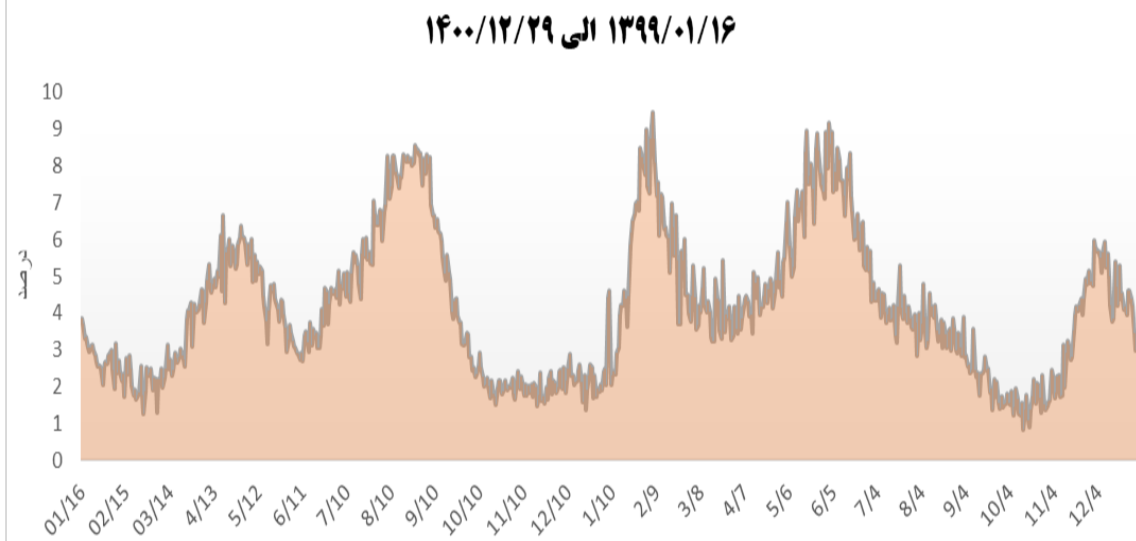


صورت کسر: فراوانی تجمعی موارد مرگ ، مخرج کسر: فراوانی تجمعی موارد قطعی شناسایی شده

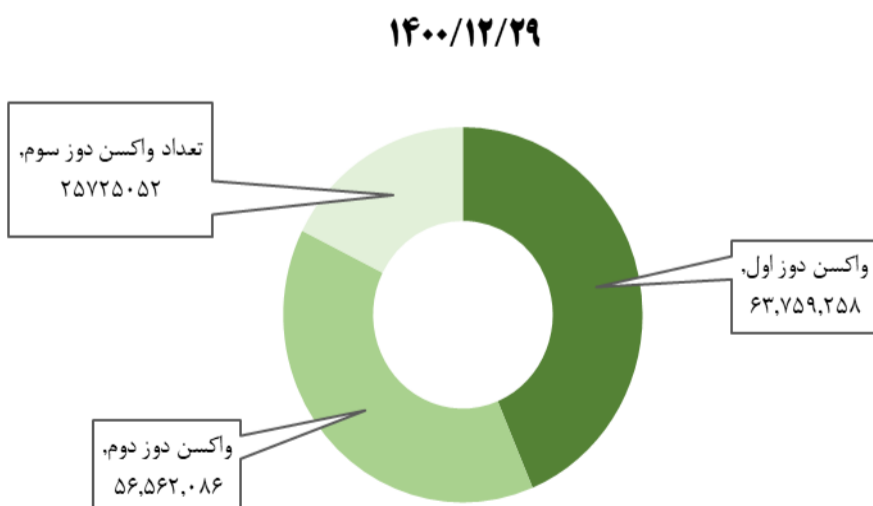
نمودار شماره ۹: فراوانی تجمعی و درصد موارد مثبت قطعی شناسایی شده کووید-۱۹ کشور، به تفکیک وضعیت سلامت تا ۱۴۰۰/۱۲/۲۹



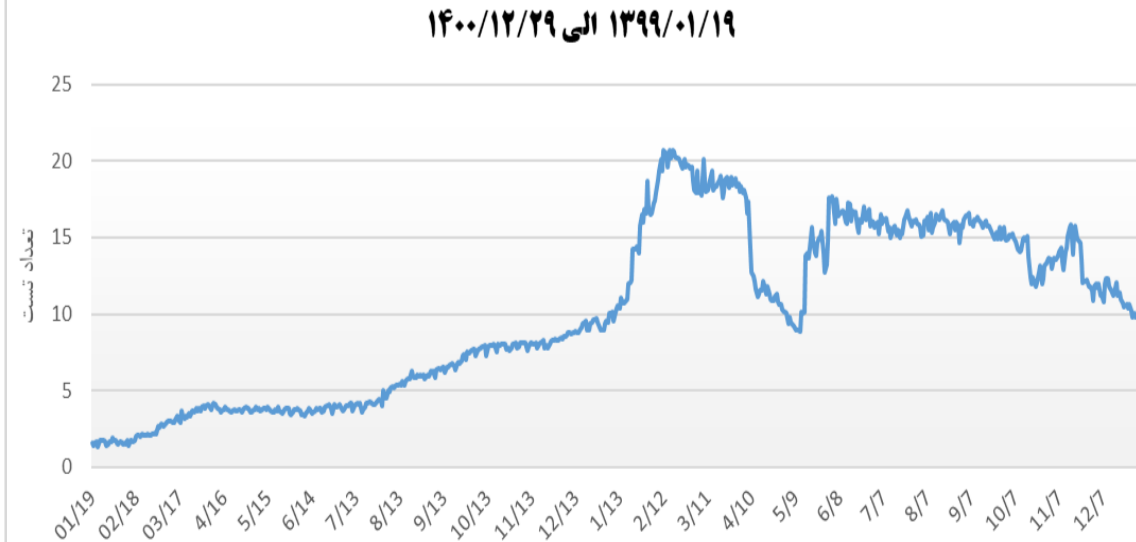
نمودار شماره ۸: نسبت موارد روزانه مرگ به بیماران کووید-۱۹ بستری در مراقبت های ویژه، ۱۳۹۹/۰۱/۱۶ الی ۱۴۰۰/۱۲/۲۹



نمودار شماره ۱۱: تعداد واکسن تزریقی در کشور به تفکیک نوبت تزریق تا ۱۴۰۰/۱۲/۲۹



نمودار شماره ۱۰: میزان تست روزانه PCR به ازای ده هزار نفر جمعیت بالای ۱۰ سال در کشور، ۱۳۹۹/۰۱/۱۹ الی ۱۴۰۰/۱۲/۲۹

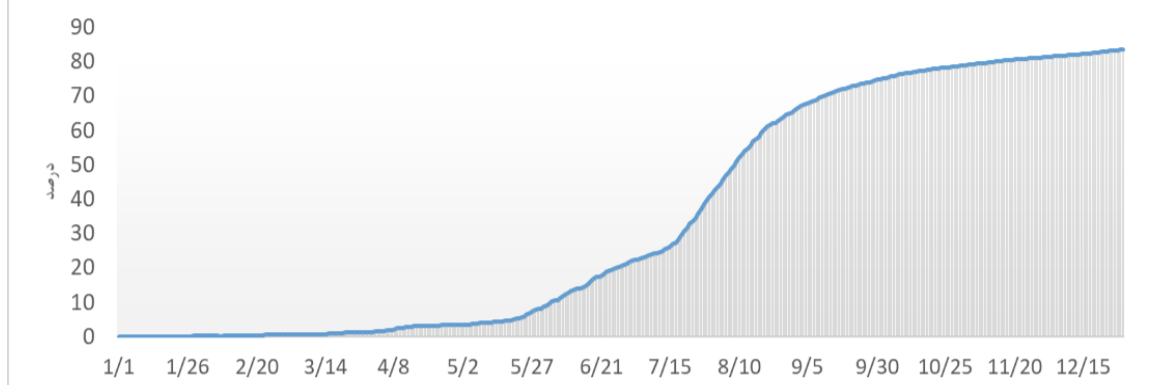




گزارش توصیفی از روند همه گیری ویروس کووید ۱۹ در ایران

نمودار شماره ۱۲: درصد جمعیت هدف واکسیناسیون که به صورت کامل واکسینه شده اند،

۱۴۰۰/۰۱/۰۱ الی ۱۴۰۰/۱۲/۳۰



Reference:

مصاحبه های خبری سخنگوی وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی قابل دسترسی در سایت وبدا به آدرس :

behdasht.gov.ir

سفرهای نوروزی و بیماری کووید-۱۹

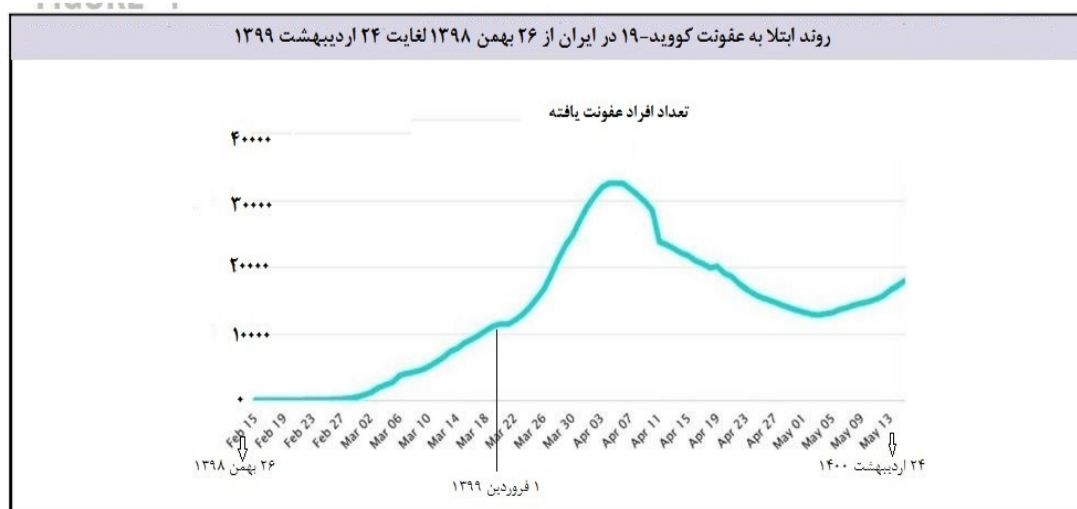
تعطیلات نوروزی میزان مبتلایان هر روز افزایش داشته و در مقایسه با قبل از تعطیلات نوروز تفاوت محسوسی را نشان می داد. اوج افزایش ابتلا به عفونت در هفته اول فروردین ماه بود، یعنی ۲ هفته پس از سفرهای نوروزی که این موضوع دوره نهفته ویروس یعنی ۳ تا ۱۴ روز را تایید می نمود. اما از زمان لازم الاجراء شدن فاصله گذاری اجتماعی تا اواسط اردیبهشت ماه (ماه May)، میزان ابتلا و مرگ و میر بیماری کاهش چشمگیری را به همراه داشت. همچنین در مطالعه ای که با هدف ارزیابی تأثیر اجرای سیاست های دولت و تعطیلات نوروزی بر مهار همه گیری کووید-۱۹ در ایران انجام شد، نتایج نشان داد که تعطیلات نوروزی با افزایش قابل توجه موارد جدید بیماری همراه بوده است، در حالی که اجرای اقدامات فاصله گذاری اجتماعی با کاهش قابل توجه در تعداد موارد بیماری همراه بود.

اما در شرایطی مشابه با کشورمان، در کشور چین نیز اپیدمی کووید-۱۹ با تعطیلات بهاری و آغاز مراسمات و جشنواره ها در آن کشور همزمان بود، ولی دولت چین اقدامات قرنطینه سختگیرانه ای را به اجرا درآورد و برای بیش از ۱۰ روز متوالی در مرکز شیوع بیماری یعنی شهر ووهان هیچ مورد تایید شده جدیدی رخ نداد که نشان از این موضوع می باشد که قرنطینه در کاهش شیوع ویروس خیلی موثر بوده است. بنابراین تعطیلات نوروزی، مسافرت ها، دید و بازدید و دوره می ها در دو سال گذشته باعث افزایش چشمگیر در تعداد مبتلایان به بیماری کووید-۱۹ میگردید.

در پایان می توان گفت که یکی از نگرانی های کادر محترم بهداشت و درمان کشور، عدم رعایت شیوه نامه های بهداشتی در ایام تعطیلات نوروز توسط مردم می باشد.

در پی پاندمی بیماری کووید-۱۹ در نقاط مختلف جهان، در ایران نیز وجود این بیماری در بهمن ماه سال ۱۳۹۸ به صورت رسمی به تأیید رسید و متأسفانه تا به امروز ادامه دارد. اگرچه برخی از سنن رایج در نوروز شامل دید و بازدید از اقوام و آشنایان، دورهمی ها و مسافرت می باشد، اما با آغاز همه گیری بیماری کووید-۱۹ در ایران و برای جلوگیری از گسترش بیماری، مسئولین از مردم خواستند تا تعطیلات نوروز سال ۱۳۹۹ را در منزل بمانند و نیز اعلام کردند که برای تشخیص کرونا در فرودگاه ها، ایستگاه های راه آهن، پایانه های اتوبوس رانی و ورودی ها و خروجی های شهرها غربالگری عمومی را به اجرا در آورده اند. با این حال، تا روز سوم فروردین ۱۳۹۹، حدود ۸ میلیون و ۷۰۰ هزار نفر در سراسر کشور تردد نمودند. اگرچه سرنشینان حدود ۲ میلیون و ۹۰۰ هزار خودرو با استفاده از تب سنج های حرارتی مورد غربالگری قرار گرفتند و از این میان تعداد ۶۴۶۴ نفر برای معاینه بیشتر به مراکز بالینی ارجاع شدند. اما با توجه به این واقعیت که ممکن است افراد بدون علامت در طول غربالگری عمومی تشخیص داده نشوند، تعداد زیادی از مسافران بدون علامت، ویروس جدید را در سراسر کشور پخش نمودند.

پیامد حاصل از آن تعداد سفر را می توان در نمودار ذیل مشاهده نمود که حاکی از آن است که در پایان تعطیلات نوروزی (۲۶ مارس)، روند ابتلا به عفونت با افزایش قابل توجهی همراه شد که این تعداد بیش از حد انتظار بود. همچنین روند ابتلا نشان می دهد که پس از





سفرهای نوروزی و بیماری کووید-۱۹

می باشد، چراکه هرگونه بی توجهی، سهل انگاری و رعایت نکردن شیوه نامه‌های بهداشتی زمینه ساز افزایش موارد ابتلا به این بیماری خواهد شد.

از آنجائیکه احتمال بروز موج جدید کرونا پس از تعطیلات نوروز وجود دارد، در صورتیکه قصد سفر دارید، علاوه بر اطمینان از کامل بودن واکسیناسیون خود، از استفاده از ماسک و رعایت فاصله اجتماعی غافل نشوید تا بتوان شدت موج جدید بیماری را در سال پیش رو کمتر نماییم.

با توجه به اینکه در نوروز ۱۴۰۱ محدودیت های سفر نوروزی شامل افرادی می شود که حداقل دو دز واکسن دریافت نکرده باشند و افراد واکسن زده غیربیمار در صورت تمایل می‌توانند اقدام به سفر نمایند، انتظار می رود که امسال با افزایش سفرهای نوروزی مواجه گردیم. بنابراین برای قطع زنجیره‌ی انتقال بیماری، علاوه بر واکسیناسیون همگانی و گسترش ایمنی جامعه، رعایت شیوه نامه‌های بهداشتی مانند استفاده از ماسک، رعایت فاصله اجتماعی، دوری از تجمعات و دوره‌های و نیز وجود تهویه مناسب در محیط به ویژه در این ایام الزامی

Reference:

- 1)Hadianfar A, Yousefi R, Delavary M, Fakoor V, Shakeri MT, Lavallière M. Effects of government policies and the Nowruz holidays on confirmed COVID-19 cases in Iran: An intervention time series analysis. PLoS ONE. 2021; 16(8): e0256516. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0256516>
- 2)Heidari M, Sayfour N. Did Persian Nowruz Aggravate the 2019 Coronavirus Disease Crisis in Iran? Disaster Medicine and Public Health Preparedness; Philadelphia. 2020; 14(4): e5-e6. <https://doi.org/10.1017/dmp.2020.178>
- 3)<https://behdasht.gov.ir/>

چالش تعطیلات نوروز؛ مسافرت و دوره‌های نوروزی در دوران کووید-۱۹ و توصیه های مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری ها

صورتی که با یک فرد مبتلا به بیماری کووید-۱۹ تماس نزدیک داشته باشد، نیازی به قرنطینه نیست اما لازم است تا ۱۰ روز به طور کامل و صحیح از ماسک استفاده کرده و سایر پروتکل های بهداشتی را رعایت نماید. اگر شخصی واکسن دریافت نکرده است یا دو دوز اولیه را دریافت کرده اما از زمان دریافت دوز بوستر گذشته است، در صورتی که با یک شخص مبتلا به بیماری کووید-۱۹ تماس نزدیک داشته باشد لازم است به مدت ۵ روز قرنطینه شده و در ۵ روز بعدی به طور کامل و صحیح از ماسک استفاده کرده و سایر پروتکل های بهداشتی را رعایت نماید. توصیه می شود این افراد در روز پنجم قرنطینه، تست کووید-۱۹ بدهند. اگر چنین شخصی در دوران قرنطینه دچار علائم باشد باید تست داده و تا مشخص شدن نتیجه تست به قرنطینه ادامه دهد و با توجه به نتیجه تست نسبت به قرنطینه بودن یا اتمام زمان قرنطینه تصمیم گیری نماید.

در دوره‌های ها و مسافرت های نوروزی چه نکاتی را باید مد نظر داشته باشیم؟

نظر به اینکه تعطیلات نوروز در پیش است و مسافرت و دوره‌های ها در این ایام به اوج خود می رسند لازم است دستورالعمل ها، قوانین و اطلاع رسانی های لازم برای تعطیلات پیش رو، مد نظر تصمیم گیرندگان حوزه سلامت قرار گیرد. همچنین مردم نیز می توانند با افزایش سطح آگاهی نسبت به موازین و پروتکل های بهداشتی جهت پیشگیری از ابتلا و انتقال بیماری، جامعه را در کنترل این پاندمی یاری رسانند.

با وجود گونه جدید Omicron شرایط جداسازی و قرنطینه به چه صورت می باشد؟

همانطور که می دانید جداسازی برای شخصی در نظر گرفته می شود که مورد قطعی مبتلا به بیماری کووید-۱۹ می باشد و قرنطینه برای فردی است که با ویروس کووید-۱۹ مواجهه داشته یا با یک شخص مبتلا به بیماری کووید-۱۹ تماس نزدیک داشته است. با توجه به آنچه در حال حاضر در مورد بیماری کووید-۱۹ و واریانت Omicron می دانیم، مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری ها (CDC) زمان توصیه شده برای ایزوله سازی (جدا سازی) را برای عموم افراد کوتاه تر از قبل در نظر گرفته است. افراد مبتلا به کووید-۱۹ باید به مدت ۵ روز جداسازی شوند و اگر بدون علامت هستند یا علائم آنها در حال برطرف شدن است (به مدت ۲۴ ساعت بدون تب باشند) می توانند جداسازی را خاتمه داده اما تا ۵ روز بعد از جداسازی از ماسک استفاده کنند تا خطر ابتلا به افرادی که با آنها روبرو می شوند به حداقل برسد. این تغییر مدت زمان جداسازی با پشتوانه علمی است که نشان می دهد اکثریت انتقال بیماری کووید-۱۹ در اوایل دوره بیماری رخ می دهد (به طور کلی در ۲-۱ روز قبل از شروع علائم و ۳-۲ روز پس از آن).

در خصوص مدت زمان قرنطینه، بسته به اینکه فرد واکسن دریافت کرده یا خیر شرایط متفاوت است. اگر فردی دوزهای واکسن را به طور کامل (دو دوز اولیه + دوز بوستر) دریافت کرده است یا دو دوز اولیه را دریافت کرده و هنوز زمان دریافت دوز بوستر نرسیده است در



چالش تعطیلات نوروز؛ مسافرت و دوره‌می های نوروزی در دوران کووید-۱۹ و توصیه های مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری ها

اگرچه وزارت بهداشت در زمینه های مختلف دستورالعمل های مفیدی تهیه کرده است اما آخرین دستورالعمل های موجود در سایت وزارت بهداشت مربوط به آذرماه می باشد و در راهنماهایی که در خصوص مسافرت و دوره‌می تدوین شده است به مواردی مانند استفاده صحیح از ماسک، تهویه مناسب، فاصله گذاری اجتماعی، شستشوی صحیح دست و مدت زمان جداسازی (۱۴ روزه) اشاره گردیده است. با توجه به اینکه حدوداً از ۴ ماه گذشته واریانت Omicron شناسایی شده و قدرت انتقال و بیماری زایی متفاوتی نسبت به واریانت دلتا دارد، ضروری است که دستورالعمل ها نسبت به شرایط جدید به روز رسانی شوند. با این حال مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری (CDC) توصیه هایی در این زمینه دارد که در این قسمت قصد داریم به این توصیه ها به منظور افزایش آگاهی افراد و به کارگیری آن در ایام تعطیلات بپردازیم.

در نظر داشته باشیم در دوره‌می های نوروزی رعایت پروتکل های بهداشتی مانند استفاده صحیح از ماسک، پرهیز از دست دادن و بوسیدن یکدیگر، رعایت فاصله دو متری، ایجاد تهویه مناسب برای محیط، استفاده از دستمال در حین عطسه یا سرفه (در صورت در دسترس نبودن دستمال در چین آرنج لباس عطسه یا سرفه انجام شود) و شستشوی صحیح دست ها با آب و صابون (استفاده از ضدعفونی کننده های الکلی در صورت عدم دسترسی به آب و صابون) ضروری است. اگرچه انجام واکسیناسیون از ابتلا به بیماری کووید-۱۹ به ویژه فرم شدید و مرگ ناشی از آن پیشگیری می کند، با این حال حتی اگر دوزهای کامل واکسن را هم دریافت کرده اید بهتر است موارد احتیاطی لازم جهت حفاظت از خود و دیگران در حین سفر رعایت شود. اگر تمامی دوزهای توصیه شده واکسن کووید-۱۹ را دریافت کرده اید با خیال راحت تری می توانید به مسافرت داخلی و خارجی بروید اما باید حواسمان باشد که مسافرت های بین المللی به دلیل وجود احتمالی واریانت جدید خطر بیشتری دارند. توصیه مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری ها این است که اگر دوزهای توصیه شده واکسن کووید-۱۹ را دریافت نکرده اید از رفتن به مسافرت خود داری کنید. همچنین در شرایط زیر افراد نباید به مسافرت بروند:

Reference:

- 1) CDC Updates and Shortens Recommended Isolation and Quarantine Period for General Population. Centers for Disease Control and Prevention. <https://www.cdc.gov/media/releases/2021/s1227-isolation-quarantine-guidance.html>. Accessed Mar. 16, 2022.
- 2) International travel. Centers for Disease Control and Prevention. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/travelers/international-travel/index.html>. Accessed Mar. 14, 2022.
- 3) COVID-19 Travel Recommendations by Destination. Centers for Disease Control and Prevention. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/travelers/map-and-travel-notice.html>. Accessed Mar. 14, 2022.
- 4) Activities and Gatherings. Centers for Disease Control and Prevention. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/index.html>. Accessed Mar. 14, 2022.

ماه نگر

کووید-۱۹ در ایران و جهان

گروه اپیدمیولوژی دانشکده بهداشت و ایمنی
دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

نسخه اسفند ماه ۱۴۰۰

ایمن ماندن در طول فصل تعطیلات



است.

شاید در این فصل تعطیلات، ما بتوانیم به بی‌عدالتی و نابرابری واکسن بیشتر فکر کنیم و فشار عمومی را بر دولت‌ها و تولیدکنندگان افزایش دهیم تا برای به اشتراک گذاشتن مجوزها و انتقال فناوری و دانش، به‌ویژه با مرکز انتقال فناوری mRNA جدید تحت رهبری سازمان جهانی بهداشت، که اولین آن در آفریقای جنوبی تأسیس شده است، بیشتر تلاش کنند. در بحبوحه بدترین بیماری همه‌گیر در ۱۰۰ سال اخیر، شگفت‌آور است که همه موانع از جمله مالکیت معنوی به اشتراک گذاشته نشده است. در حالی که واکسیناسیون برای مبارزه با این بیماری همه‌گیر بسیار مهم است، اما کافی نیست. دو سال گذشته سخت بوده است و اگرچه ما از این بیماری همه‌گیر خسته شده ایم، اما این ویروس از ما خسته نشده است. با وجود این که برای سلامت روحی و جسمی ما، دیدن عزیزان بسیار مهم است، تجمع‌های با جمعیت زیاد جایی است که ویروس می‌تواند پربار باشد. ما شروع به بازدید از نمونه‌هایی از هواپیماها، کافه‌ها و رستوران‌ها و حتی قرنطینه هتل‌ها کرده‌ایم که در آن امیکرون کارآمدتر از همیشه در حال گسترش بوده است. به نظر می‌رسد که نوع جدید کروناویروس، تاکنون قابل انتقال‌ترین نوع کووید-۱۹ بوده و نسبت به دلتا یا سایر انواع قبلی راحت‌تر ایمنی حاصل از واکسن را شکسته است. اگرچه ایمنی ایجاد شده نه تنها توسط آنتی‌بادی‌ها، بلکه توسط سلول‌های B و T (که اندازه‌گیری آن‌ها سخت‌تر است) خطر ابتلا به بیماری شدید و مرگ را کاهش می‌دهد، اما واضح است که تهدید همچنان وجود دارد. بنابراین اقدامات بهداشت عمومی و اجتماعی ابزارهای حیاتی برای کاهش تعداد موارد عفونت هستند. با توجه به اینکه کووید-۱۹ یک ویروس تنفسی است؛ که عمدتاً از طریق هوا و به وسیله ذرات معلق در هوا (قطرات کوچک) و قطرات بزرگتر پخش می‌شود، اهمیت دارد که بدانیم چگونه می‌توان خود را ایمن کرد.

چه در دورهمی‌های خانوادگی برای سال نو و چه در تجمع‌های افرادی که در مراکز شهرها برای خرید و آماده شدن در شب سال نو گرد هم می‌آیند، این نگرانی وجود دارد؛ که تعداد زیادی از مردم که در فصل تعطیلات با هم ارتباط دارند ممکن است منجر به افزایش عفونت‌های کووید-۱۹ شوند. در واقع، برای بسیاری از افرادی که آغاز سال نو را جشن می‌گیرند این سوال وجود دارد که چگونه در طول دوره جشن ایمن بمانند. با وجود نوع جدید کووید-۱۹ به نام امیکرون که رشد تصاعدی و قابلیت انتقال بالا را نشان می‌دهد، اقدامات خاصی وجود دارد که می‌توانید برای حفظ امنیت خود و عزیزانتان در این دوره انجام دهید.

اولین خط دفاعی واکسیناسیون است. اگرچه به نظر می‌رسد واکسن‌ها در پیشگیری از عفونت با امیکرون اثر بخشی کمتری دارند، اما همچنان محافظت قابل توجهی در برابر نوع شدید بیماری که ممکن است نیاز به بستری شدن در بیمارستان داشته باشد، ارائه می‌دهند. بنابراین اگر واکسن نزده‌اید، همین حالا زمان عالی برای انجام این کار است و اگر دچار نقص ایمنی یا در معرض خطر هستید، تقویت سیستم ایمنی می‌تواند به تقویت ایمنی شما در برابر ویروس کمک کند.

با وجود این که کشورهای ثروتمندتر بیش از ۷۰ درصد از جمعیت خود را واکسینه کرده‌اند و برای ارائه واکسن‌های تقویت‌کننده عجله دارند، کشورهای کم‌درآمد حتی قادر به واکسینه کردن همه کارکنان بهداشتی و بیشتر جمعیت‌های در معرض خطر خود نیستند. واکسن‌ها به‌طور عادلانه در دنیا توزیع نشده‌اند و سازمان جهانی بهداشت به‌طور مداوم اظهار می‌کند این امر باعث ظهور انواع جدیدی از این بیماری می‌شود که می‌تواند ابزارهای سلامت فعلی ما را تضعیف کند و موج‌های بیشتری از ویروس را به وجود بیاورد. ملی‌گرایی واکسن و احتکار واکسن توسط برخی کشورها، برابری در برخورداری از واکسن را تضعیف کرده و شرایط ایده‌آلی را برای ظهور نوع امیکرون در مناطقی که پوشش واکسیناسیون پایینی دارند را ایجاد کرده

ماه نگار

کووید-۱۹ در ایران و جهان

گروه اپیدمیولوژی دانشکده بهداشت و ایمنی
دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

نسخه اسفند ماه ۱۴۰۰



ایمن ماندن در طول فصل تعطیلات

ساخت ماسک‌های با کیفیت بالا منتشر کرده‌است. همه‌ی افرادی که واجد شرایط هستند باید در اسرع وقت واکسینه شوند. با این حال، حتی اگر واکسینه شده باشید و تمام تلاش خود را برای ایمن ماندن انجام دهید، سویه امیکرون کووید-۱۹ هنوز آنقدر قابل انتقال است که ممکن است در برخی مواقع با ویروس در تماس باشید. اگر شروع به احساس علائم کردید، این اهمیت دارد که هر چه سریعتر تست کووید-۱۹ را انجام دهید. و در زمانی که منتظر نتیجه آزمایش خود هستید، سعی کنید از افراد دیگر جدا شوید تا بتوانید زنجیره انتقال را بشکنید. اهمیت آزمایش زودهنگام با اثربخشی درمان تجویز شده نیز مرتبط است، بنابراین هر چه افراد زودتر بدانند بیمار هستند، تشخیص اینکه چه زمانی نیاز به درمان دارند یا نیاز به بستری شدن دارند آسان‌تر خواهد بود. خوشبختانه، اکنون درمان‌های خوراکی جدیدی که شدت کووید-۱۹ را کاهش می‌دهند به راحتی در دسترس هستند. عبور از فصول تعطیلات و جشن در طول یک بیماری همه گیر دشوار است، اما از طریق واکسیناسیون و اقدامات بهداشت عمومی، راه‌هایی برای به حداقل رساندن خطر و گذراندن وقت با عزیزان وجود دارد. از آنجایی که امسال به پایان می‌رسد و سالی دیگر شروع می‌شود، می‌توان خوشبین بود که اگر دولت‌ها و شهروندان با هم همکاری کنند، می‌توانیم با هم از مرحله حاد این بیماری همه گیر عبور کنیم و از این حرکت برای مقابله با دیگر چالش‌های زمانه خود استفاده کنیم.

با صحبت کردن، آواز خواندن و حتی فقط نفس کشیدن، افراد مبتلا به کووید-۱۹ می‌توانند به راحتی ویروس را به دیگران منتقل کنند. بدیهی است، که هر چه در فاصله نزدیک‌تر باشید و زمان بیشتری را با فرد مبتلا به بیماری بگذرانید، بیشتر احتمال دارد به این عفونت مبتلا شوید.

انتقال ویروس در محیط‌های داخلی که درها و پنجره‌ها بسته هستند، تهویه هوا ضعیف است و افراد ماسک نمی‌زنند، بیشتر صورت می‌گیرد. وقتی تعداد افراد بیمار در حال افزایش است، همیشه این گزینه برای کار و ارتباط با استفاده از بستر یا ابزارهای دیجیتال وجود دارد، اما ما خستگی استفاده از ابزارهای دیجیتال جهت اشتراک‌گذاری ویدیو، را برای بسیاری از جنبه‌های زندگی مان درک می‌کنیم. ما اغلب برای تمام جنبه‌های سلامت خود به این ارتباط فیزیکی نیاز داریم. با این وجود، می‌توان خطر را به حداقل رساند و خود و عزیزان خود را ایمن نگه داشت. به عنوان مثال، اگر قرار است با دوستان یا خانواده ملاقات کنید، سعی کنید این کار را در خارج از منزل و تا حد امکان در یک گروه کوچک انجام دهید. اگر ملاقات شما در محیط داخلی است، سعی کنید پنجره‌ها را باز نگه دارید تا هوای بیرون با داخل به طور منظم تبادل شود. ماسک‌های با کیفیت خوب و مناسب که به‌درستی استفاده می‌شوند واقعاً می‌توانند به کاهش عفونت کمک کنند. آخرین شواهد نشان می‌دهند که استفاده از ماسک با کیفیت می‌تواند شانس عفونت را به میزان قابل توجهی کاهش دهد. در واقع، ماسک‌ها به‌عنوان یک واکسن در جیب شما توصیف شده‌اند و سازمان جهانی بهداشت دستورالعمل‌های دقیقی در مورد چگونگی

Reference:

Staying safe over the holiday season. WHO website; 2021[updated 23 Dec 2021]. Available from: <https://www.who.int/news-room/commentaries/detail/staying-safe-over-the-holiday-season> Access Feb, 2022.