

به نام خدا

# راهنمای آموزشی امیکرون



# آموزش و ارتقای مهارت



## امیکرون

ویروس امیکرون نوع جدید و جهش یافته‌ای از ویروس کروناست که اولین بار در اواسط نوامبر سال 2021 در آفریقای جنوبی کشف و گزارش شد. اعتقاد بر این است که در این گونه جدید از ویروس؛ جهش‌های زیادی رخ داده است.

نیمی از این جهش‌ها در ناحیه‌ای است که ویروس کرونا به کمک آن به سلول بدن انسان متصل شده، وارد آن می‌شود و باعث عفونت می‌شود. جهش‌ها در این ناحیه ویروس می‌تواند باعث شود تا دستگاه ایمنی (یعنی آنتی‌بادی‌های ساخته شده بعد از واکسیناسیون یا عفونت قبلی) ویروس را کمتر از قبل تشخیص دهد و خطر عفونت مجدد با اومیکرون افزایش یابد.

### نشانه‌ها و علائم کرونا اومیکرون

در بیماری کووید 19 بسیاری از افراد در حالی که در ابتدای بیماری بسیار کم علامت یا بی‌علامت هستند اما می‌توانند ناقل بیماری بوده و برای اطرافیان و همکاران خود ایجاد خطر کنند و به اصطلاح «شایع‌ترین علائم آن، بی‌علامتی است!». این توانایی خاص کووید 19 (انتقال از طریق افراد بی‌علامت و کم‌علامت) در جهش امیکرون بیشتر از انواع قبلی شده است. در بیماران علامت دار طیف گسترده‌ای از علائم تنفسی و غیر تنفسی می‌تواند آغازگر بیماری باشد و در این میان علائم شبه سرماخوردگی شایع‌ترین آنهاست:

- سردرد
- آبریزش بینی
- عطسه
- خستگی
- گلو درد

از دست دادن حس بویایی و چشایی که در انواع قبلی از علائم مشخصه کووید 19 محسوب می‌شد، در امیکرون کمتر گزارش شده است. شروع بیماری در برخی از بیماران می‌تواند با هر کدام از علائم غیر تنفسی (مانند: سرگیجه، ضعف و بی‌حالی، اسهال، تهوع و استفراغ) باشد.



## **دوره کمون بیماری چند روز است؟**

به طور کلی دوره نهفتگی (کمون) کووید 19 از 2 روز تا 2 هفته متغیر است. به نظر می رسد دوره کمون امیکرون در مقایسه با انواع قبلی کرونا کوتاه تر شده است و افراد بعد از ورود ویروس، در زمان کوتاه تری به مرحله واگیری و علائم دار شدن می رسند.

## **از چه زمانی یک بیمار می تواند بیماری خود را به دیگران منتقل کند؟**

از 48 ساعت قبل از شروع علائم بیماری، یک بیمار می تواند انتقال دهنده ویروس به دیگران باشد. به طور معمول این انتقال دهندگی از 10 الی 14 روز بعد از شروع علائم می تواند ادامه داشته باشد و در برخی از بیماران به ویژه کسانی که به بیماری شدید و عوارض ریوی دچار شده اند تا سه هفته و بیشتر هم ممکن است ادامه داشته باشد.

## **شدت بیماری امیکرون در مقایسه با انواع قبلی چگونه است؟**

یکی از تفاوت های امیکرون با انواع قبلی کرونا از نظر شدت بیماری است. منظور از شدت بیماری، میزان اثرگذاری ویروس بر بدن فرد مبتلا و درگیری اندام هایی نظیر ریه و دستگاه گوارش است. اگرچه علائم امیکرون با انواع قبلی تفاوت چندانی ندارد، اما داده ها نشان می دهد شدت بیماری در مبتلایان به امیکرون تا حدی خفیف تر از مبتلایان به انواع قبلی است، لیکن باید توجه داشت که در برخی از افراد (عموماً افراد واکسن نزده) می تواند به عوارض ریوی (ذات الریه)، قلبی، مغزی، انعقادی، غدد، بیماری های خودایمنی شدید و بستری در بخش مراقبت های ویژه منجر شود و حتی سبب مرگ گردد.

## **آیا کودکان نیز در معرض خطر ابتلا و عوارض امیکرون قرار دارند؟**

همه گروه های سنی از جمله کودکان در صورتی که در معرض ویروس کرونا (عموماً قطرات تنفسی آلوده) قرار گیرند، احتمال ابتلا به عفونت و بیماری وجود دارد. هرچند در انواع اولیه کرونا، کودکان کمتر به بیماری شدید مبتلا می شدند، اما در جهش های اخیر تمایل ویروس به دستگاه تنفسی انسان بالاتر رفته و خطر بیشتری کودکان را تهدید می کند.



شدت ابتلا، علایم و عوارض در کودکان بر اساس سطح ایمنی، سن کودک و دریافت واکسن متفاوت و علایم آنها می‌تواند از سرماخوردگی بسیار ساده تا درگیری ریوی و حتی حالت بسیار شدیدتر التهابی ارگان‌های مختلف بدن باشد که در صورت تاخیر در درمان می‌تواند به مرگ نیز منجر شود. بنابراین در صورت مشاهده علایم مشکوک کرونا در کودک، ضمن رعایت جداسازی از سایر افراد خانواده، برای کسب راهنمایی از تیم درمان با شماره 4030 تماس گرفته شود.

### **آیا افرادی که قبلاً به کرونا مبتلا شده اند باز هم به امیکرون مبتلا می‌شوند؟**

پاسخ مثبت است. هرچند مردم انتظار دارند که بعد از ابتلا به کرونا دارای ایمنی مادام‌العمر شوند اما در برخی از افراد فقط یک ایمنی کوتاه مدتی ایجاد می‌شود (و برخی اصلاً ایمنی پس از ابتلا نخواهند داشت) که آن ایمنی کوتاه‌مدت هم با گذشت زمان بسیار ناچیز می‌شود و نمی‌تواند فرد را از ابتلای مجدد حفظ کند. در بعضی از افراد، ابتلای دوم و بیشتر ممکن است به بیماری شدید و مرگ منجر شود.

### **چرا امیکرون خطرناک است؟**

اگرچه شدت امیکرون به طور کلی در مقایسه با انواع قبلی به ویژه دلتا تا حدی کمتر است ولی سرعت انتقال بالاتر آن و قدرت ابتلای مجدد افراد، احتمال درگیری گروه سنی پایین و افرادی که واکسن نزده‌اند، باعث می‌شود تعداد زیادی افراد را در مدت زمان کمتری مبتلا کند و در نتیجه اشغال تخت بیمارستان‌ها و تعداد موارد فوت می‌تواند به صورت انفجاری افزایش یابد.

### **کدامیک از واکسن‌های موجود توان مقابله با امیکرون را دارد؟**

واکسن‌ها در برابر انواع قبل از امیکرون عملکرد بسیار خوبی داشتند و در برابر امیکرون نیز همچنان عملکرد قابل قبولی دارند. نکته مهم آنست که واکسیناسیون فرد کامل و به‌موقع انجام شود.



## راه‌های پیشگیری از انتقال بیماری امیکرون

اگرچه یکی از راه‌های مهم پیشگیری از ابتلا به امیکرون شدید، تکمیل دوره واکسیناسیون (تزریق سه نوبت واکسن) است. اما باید علاوه بر تکمیل دوره واکسیناسیون، اقدامات پیشگیرانه زیر را به طور فردی و جمعی بکار گرفت:

- برقراری تهویه مناسب
- استفاده از ماسک: توجه شود در مکان‌های بدون تهویه مناسب و یا پر ازدحام، از دو ماسک استفاده شود (ماسک پزشکی و ماسک پارچه‌ای).
- عدم انتشار و توجه نکردن به شایعات و اخبار غلط و توجه به اعلامیه‌های وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
- شستشوی مکرر دست
- خودداری از سفرهای غیرضروری
- رعایت فاصله فیزیکی
- پرهیز از حضور در فضاهای شلوغ و دورهمی‌ها و تجمعات

## در صورت ابتلا به امیکرون چه اقداماتی باید انجام شود؟

پس از ابتلا به امیکرون و پیدایش علائم شبیه سرماخوردگی، در روزهای اول، ویروس در بینی و گلو وجود دارد ولی هنوز وارد ریه نشده است و لذا نیاز به انجام سی‌تی‌اسکن ریه در 5 روز اول نمی‌باشد و از آنجا که امیکرون یک ویروس است ضرورتی برای تجویز آنتی‌بیوتیک‌ها مانند آزیترومایسین و داکسی‌سایکلین وجود ندارد و آنتی‌بیوتیک اضافی می‌تواند عوارض گوارشی و پوستی بیشتری را نیز به بیمار تحمیل کند.

در 5 روز اول (اصطلاحاً مرحله‌ی 5 روزه‌ی سرماخوردگی) توصیه می‌شود بیمار به اندازه کافی استراحت کند و مایعات فراوان مانند آب، آبمیوه، سوپ، ... بنوشد و هوای منزل را گرم و مرطوب نگه دارد. در این مرحله برای کاهش التهاب و درد (سردرد، بدن درد و درد عضلانی) از داروهای بدون نسخه مانند استامینوفن، ایبوپروفن، ... استفاده کند. لازم به تاکید است خوددرمانی با داروهای نیازمند نسخه مانند کورتون و یا افراط در مصرف دمنوش‌های گیاهی بدون نظارت پزشک می‌تواند به تشدید بیماری منجر شود. در 5 روز دوم بیماری بطور کلی انتظار می‌رود وضعیت بیمار روز به روز بهتر شود و بدون تب



و ضعف بدنی باشد و عفونت به ریه‌ها نرسد، اما در برخی از افراد ممکن است در 5 روز دوم ویروس وارد ریه‌ها شود و ذات‌الریه ایجاد کند و بیمار به ویزیت پزشک و درمان‌های تخصصی (و سی‌تی‌اسکن در صورت صلاحدید پزشک) نیاز پیدا کند. سی‌تی‌اسکن در 5 روز اول بعد از شروع علائم بی‌فایده است و فقط اشعه اضافی به بدن وارد می‌شود.

### **چه زمانی باید به پزشک مراجعه کنیم؟**

در صورت داشتن علائم زیر لازم است به پزشک اطلاع داده شود:

- کاهش میزان اکسیژن خون کمتر از 94 درصد
- داشتن علائم هشدار بعد از روز 5 بیماری مانند تب، ضعف و بی‌حالی شدید، تشدید سرفه، تند شدن نبض، خلط خونی، سرگیجه، کاهش هوشیاری، تنگی نفس، درد قفسه سینه، سردرد شدید، بثورات پوستی و افت فشارخون.