

ما سوالات شما را دریافت نمودیم و با یک متخصص بیماریهای عفونی از انجمن تنفسی اروپا (ERS)، پروفیسور جیمز چالمرز صحبت کردیم [۱]. این نوشتار، اطلاعات به روز و اختصاصی را در مورد مشکلات تنفسی در بیماری COVID-19 به شما می دهد. با تشکر ویژه از همکاری پروفیسور دکتر محمد اشکان مصلحی فوق تخصص ریه کودکان در امور اینترنتی و درویرایش و ترجمه، اگر سوالات دیگری درباره سلامت تنفسی در مورد این بیماری همه گیر دارید، لطفاً با ایمیل [info@europeanlung.org](mailto:info@europeanlung.org) در تماس باشید.

### سوالات عمومی:

#### من مشکل ریوی دارم آیا من در معرض خطر بیشتر ابتلا به COVID-19 از کسی که بیماری ریه ندارد هستم؟

خیر - هر کسی ممکن است آلوده شود. با این حال، افراد با شرایط ریوی اساسی ممکن است بیشتر از دیگران علائم عفونت را نشان دهند یا عفونت شدیدتری داشته باشند.

تاکنون بیشتر افرادی که به COVID-19 مبتلا شده اند، دچار بیماری ویروسی از نوع خفیف آن شده اند. اما برخی از افراد نیز دچار عفونت در قفسه سینه / سینه پهلو می شوند. ما هنوز مطمئن نیستیم که افراد با سابقه بیماری قبلی ریه، احتمالاً بعد از COVID-19 به عفونت قفسه سینه مبتلا شوند، اما این احتمال وجود دارد که این مورد نیز به همان صورت که در مورد سایر ویروس ها مانند آنفولانزا اتفاق می افتد، باشد.

#### با توجه به اینکه سابقه قبلی از مشکل ریه دارم. آیا اقدامات اضافی وجود دارد که باید انجام دهم تا بتوانم خطر ابتلا به بیماری را محدود کنم؟

توصیه های مقامات بهداشتی کشور خود را دنبال کنید که بسته به تعداد موارد ابتلا در کشور شما، در هر کشور کمی متفاوت خواهد بود.

اگر بیماری ریه دارید، کارهایی کلی که هرکسی باید انجام دهد تا خطر خود را محدود کند، شامل موارد مهم زیر است:

- از تماس با افراد بیمار خودداری کنید. از دوستان یا نزدیکان بیمار نیز بخواهید که شما را ملاقات نکنند و حداقل از هر بیمارانی که در ملاقات عمومی با آنها روبرو می شوید ۲ متر فاصله بگیرند.
- دهان، بینی یا چشم های خود را با دست های شسته نشده لمس نکنید، مگر اینکه غیر قابل اجتناب باشد.
- بعد از لمس کردن سطحی که ممکن است آلوده باشد، دستان خود را کاملاً بشویید. دستان خود را به مدت ۲۰ ثانیه با آب گرم و صابون بشویید.
- مطمئن شوید که تمام داروهای معمول خود را مصرف می کنید و در روش های معمول درمانی خود ادامه دهید تا ریه های شما تا حد ممکن سالم بماند.

#### آیا برای جلوگیری از ابتلا به ویروس باید خود را از بقیه جدا کنم؟

خود جدایی به معنای ماندن در خانه تا حد امکان و جلوگیری از تماس با دیگران است. خود جدایی در حال حاضر در کشورهای مختلف متفاوت است، اما موارد زیر اقدامات معقولی است که در مورد همه کشورهای اروپا اعمال می شود:

- اگر علائمی از تب، سرفه یا عفونت قفسه سینه دارید باید خود را جدا کنید.
- اگر علائمی ندارید، از تماس با هرکسی که مریض باشد، خودداری کنید، حتی اگر آنها فقط "سرماخوردگی داشته باشند".
- در صورت امکان در خانه بمانید و دورکاری را از خانه انجام دهید.
- اگر در منطقه ای هستید که تعداد بالای موارد COVID-19 را در خود جای داده است، ممکن است از شما خواسته شود که یک خود جدایی شدیدتر را انجام دهید (مانند شمال ایتالیا در حال حاضر).

#### آیا به شرط آنکه از حضور در مناطق شلوغ اجتناب کنم، در خارج از خانه ایمن هستم. آیا می توانم به پارک بروم یا بیرون قدم بزنم؟

بله. این ویروس توسط افرادی که عفونت دارند منتقل می شود و بنابراین مشکلی برای بیرون رفتن وجود ندارد. نکته مهم این است که از تماس با هر کسی که ممکن است بیمار باشد، خودداری شود. رویدادهای خارج از کشور که تعداد زیادی از مردم در آن جمع شده اند، در سراسر اروپا لغو شده اند، بنابراین شما نباید در هر رویدادی یا جلساتی که تعداد زیادی از مردم در آن گرد هم می آیند شرکت کنید.

## آیا مرگ در بیماران مبتلا COVID-19 با علامت تنفسی بیشتر از افراد بدون علامت میباشد؟

تا کنون سن بالا و وجود بیماری زمینه ای - از جمله بیماری‌های ریوی - از عوامل خطر برای مرگ محسوب شده است. با این وجود ، تأکید بر این نکته مهم است که اکثر بیماران ، حتی مبتلایان به بیماری تنفسی زمینه ای ، دارای عفونت خفیف بوده و به طور کامل بهبود یافته اند.

## آیا برای محافظت از خود در برابر ویروس باید ماسک بپوشم؟

در مورد عامه مردم پوشیدن ماسک تنها در صورتی که علائمی مانند سرفه یا تب را تجربه نمایند یا اگر از کسی با این علائم مراقبت می کنند ، توصیه می شود.

در صورت داشتن مشکل تنفس ، پوشیدن ماسک توصیه نمی شود زیرا این کار تنفس را دشوارتر می کند. اگر مشکل تنفسی دارید و نگران ابتلا به COVID-19 هستید ، این موضوع را با پزشک خود در میان بگذارید.

برای جلوگیری از کمبود ماسک صورت ، مهم است که در صورت لزوم از آنها استفاده کنید. هنگام پوشیدن ماسک استفاده و دور انداختن آنها از راه صحیح بسیار مهم است. [سازمان بهداشت جهانی در این مورد اطلاعات مفیدی دارد.](#)

## آیا می توانم COVID-19 را از حیوان خانگی خود بگیرم؟

در حال حاضر هیچ مدرکی وجود ندارد که نشان دهد انسان می تواند این بیماری را از حیوانات خانگی معمولی مانند گربه ها و سگ ها بگیرد.

## آیا افراد می توانند بیش از یک بار به COVID-19 مبتلا شوند؟

تحقیقات حاضر حاکی از آن است که ایمنی نسبت به COVID-19 پس از اولین عفونت ایجاد می شود و بنابراین گرفتن مجدد آن امکان پذیر نیست. نمونه هایی از ویروس ها مانند آنفولانزا و سرماخوردگی وجود دارد که به دلیل تغییر ویروس به مرور زمان می توان بیش از یک بار فرد را مبتلا کند. مدتی نمی دانیم که آیا ممکن است این اتفاق با COVID-19 رخ دهد.

## باتوجه به سابقه قبلی ، من به طور مرتب سرفه خشک و تب دارم - آیا راهی برای تشخیص این علائم از علائم COVID-19 وجود دارد؟

خیر ، هیچ چیز منحصر به فردی در مورد علائم COVID-19 وجود ندارد و به همین دلیل است که بیشتر افرادی که برای ویروس آزمایش شده اند ، آن را ندارند. در واقع سرفه و تب آنها ناشی از چیز دیگری بوده است.

اگر سرفه و تب مشابه آنچه از قبل داشتید، را دارید و شما به اندازه کافی ناخوشایند نیستید که نیاز به معالجه بیمارستان داشته باشید ، تا زمانی که علائم برطرف نشود باید خود جدایی کنید.

## با توجه به شرایط من ، معمولاً هنگام مراجعه به بیمارستان بیشتر بیمار می شوم - آیا باید از مراجعه به بیمارستان خودداری کنم تا خطر ابتلا به COVID-19 را کاهش دهم؟

بیمارستان های سراسر اروپا به دلیل بیماران مبتلا به COVID-19 احتمالاً در ماه های آینده بسیار شلوغ خواهند بود. اگر می توانید در شرایط خود را در خانه مدیریت کنید و نیازی به معالجه بیمارستان ندارید ، لطفاً تمام تلاش خود را برای جلوگیری از مراجعه به بیمارستان انجام دهید. ترجیحاً در صورت امکان از خدمات جایگزین مانند داروخانه های عمومی و خدمات تلفنی استفاده کنید.

با این وجود ، اگر به اندازه ای بیمار هستید که به معالجه بیمارستان نیاز دارید ، بیمارستان ها برای کمک به شما هستند و اقدامات بهداشتی بسیار سختی را برای جلوگیری از امکان سرایت به COVID-19 انجام می دهند.

## همسایگان من غالباً در حیاط خود سیگار می کشند و در صورت باز بودن پنجره ها ، دود و بوی نامطبوع سیگار وارد خانه من می شود. آیا COVID-19 از طریق دود ناشی بازدم قابل انتقال است؟

هیچ مدرکی مبنی بر انتقال COVID-19 از طریق دود وجود ندارد ، اما قرار گرفتن در معرض دود منفعل هنوز هم برای افراد دارای مشکلات ریه مضر است. اگر همسایه های شما سیگار می کشند ممکن است ارزش بسته شدن پنجره ها را داشته باشد.

من از اسپری استنشاقی استفاده می کنم ، می تواند آلوده شود؟ برای جلوگیری از آن چه کاری می توانم انجام دهم؟  
آیا باید اسپری استنشاقی جدید دریافت کنم یا فقط اسپری فعلی خود را تمیز کنم؟

اسپری استنشاقی شما فقط باید توسط شما استفاده شود ، و در مکانی امن و بصورت تمیز که قابل دسترسی برای دیگران نباشد، نگهداری شود. از این طریق می توانید از تبدیل اسپری استنشاقی خود به مانند یک منبع عفونت زا، جلوگیری کنید. نیازی به گرفتن یک اسپری جدید نیست.

آیا اگر داروهای مصرفی من در مکانی با میزان بالای COVID-19 تولید شود ، خطر آلوده شدن داروی من وجود دارد؟

خیر، داروها مطابق با استانداردهای بهداشتی بسیار دقیق و با دقت کنترل شده، تولید می شود.

حتی اگر به هر دلیلی این سیستم ها از بین بروند ، ویروس قادر به زنده ماندن برای مدت طولانی بر روی سطحی مانند مقوا (برای بسته های دارویی) یا پلاستیک (برای دستگاه هایی مانند اسپری استنشاقی) نیست. بنابراین ، تا زمانی که دارو از کشورهای مورد نظر به داروخانه ارسال شده و به شما داده شده باشد ، ویروس از بین خواهد رفت.

آیا می توانم با افزایش دوز داروهای مصرفی ، خودم را از امکان ابتلا به COVID-19 محافظت کنم؟

این مهم است که در حالی که بیماری COVID-19 بصورت همه گیر ادامه دارد ، هیچ تغییری در درمان خود ایجاد نکنید. روشهای درمانی شما به سالم ماندن ریه ها کمک می کند و هرگونه تغییر در درمان شما که توسط متخصص بهداشت و درمان توصیه نشده است می تواند شما را در معرض خطر بیشتری برای شعله ور شدن وضعیت ریه های شما قرار دهد. خدمات بهداشتی و درمانی در بسیاری از کشورها به احتمال زیاد طی ماه های آینده دچار اختلال خواهند شد و بنابراین سالم ماندن افراد ممکن است برای کاهش بار پزشکان و بیمارستان ها مهم باشد.

لطفاً تمام داروهای خود را دقیقاً طبق تجویز مصرف کنید.

شواهد موجود می گوید که بیشترین آسیب های ناشی از COVID-19 مربوط به جمعیت سالمند و "افراد" با سوابق بیماری مزمن قبلی است. آیا واقعا اینطور است یا در هر سنی این امکان وجود دارد؟

بیشتر افراد مبتلا به COVID-19 در گزارشات از چین و سایر کشورها بیش از ۸۰ سال سن و مشکلات قلبی و ریوی پیشرفته داشته اند. آنها ترکیبی از سن بالا و مشکلات شدید قبلی داشته اند و دارای بیماری ویروسی خفیف بوده و به طور کامل بهبود یافته اند.

در صورت استفاده از اکسیژن در خانه (استفاده از نیولایزر)، چه اقدامات پیشگیرانه ای باید انجام دهم؟

اگر در خانه از اکسیژن استفاده می کنید ، این امر معمولاً نشان می دهد که بیماری ریوی کاملاً شدید است و بنابراین باید برای کاهش خطر ابتلا به COVID-19 اقدامات خاصی بردارید. که شامل:

- از تماس با افراد مریض خودداری کنید. از دوستان یا نزدیکان بیمار بخواهید که شما را ملاقات نکنند و از هر فرد مریضی که با آنها روبرو می شوید حداقل ۲ متر فاصله داشته باشند.
- از دست زدن به دهان ، بینی یا چشمانتان خودداری کنید.
- بعد از لمس کردن سطحی که ممکن است آلوده باشد ، دستان خود را کاملاً به مدت ۲۰ ثانیه با آب گرم و صابون بشویید.
- مطمئن شوید که تمام داروهای معمول خود را مصرف می کنید و روش های معمول درمان خود را رعایت کنید تا ریه ها در حد ممکن سالم بمانند.

در صورت وجود بیماری ریه از قبل چه موقع باید مراقبت های پزشکی را انجام دهم و بیمارستان بروم ؟

اگر فکر می کنید عفونت COVID-19 دارید ، ابتدا از خود بپرسید که آیا می توانید علائم را در خانه مدیریت کنید. تب را می توان با پاراستامول و نوشیدن مایعات زیادی مدیریت کرد. اگر علائم شدید است یا به مشاوری اضافی نیاز دارید ، با ارائه دهنده مراقبت های بهداشتی اولیه خود تماس بگیرید.

آیا باید با قرارهای تعیین شده پیش بروم یا باید از مراجعه به مراکز پزشکی یا بیمارستان خودداری کنم؟

اگر بیمارستان شما هنوز هم قرارهای تعیین شده سرپایی را انجام می دهد ، بهتر است با آنها تماس بگیرید و از آنها بپرسید که آیا هنوز باید حضور داشته باشید. بسیاری از مکانها جلسات روزمره را لغو می کنند و هر جا ممکن است

آنها را از طریق تلفن انجام میدهند. شرایط خاصی وجود دارد که ویزیت های رو در رو هنوز هم لازم است و شما نباید بدون مشاوره اول با مشاور ، پزشک ، پرستار یا سایر ارائه دهنده خدمات بهداشتی ، ویزیت را از دست دهید.

### **من امسال واکسن آنفولانزا تزریق کردم ، آیا از این ویروس هم محافظت میشوم؟**

واکسیناسیون آنفولانزا فقط فرد را در برابر آنفولانزا (ویروس آنفولانزا) محافظت می کند و از COVID-19 محافظت نمی کند. هیچ واکسنی برای COVID-19 وجود ندارد و این احتمال وجود ندارد که در طول همه گیری فعلی ، فرد در دسترس باشد.

### **برای حمایت از جمعیت آسیب پذیر (سالمندان ، افراد دارای شرایط بهداشتی) چه کاری انجام می شود؟**

برای حمایت از سالخوردهگان و افرادی که دارای شرایط بهداشتی اساسی هستند ، اکثر کشورهای اروپایی روشهای "دوری اجتماعی" و خود جدائی را اتخاذ کرده اند. این بدان معناست که از مردم بخواهید بیش از حد معمول در خانه بمانند ، بهداشت خوبی داشته باشند و فاصله خود را در ملاء عام حفظ کنند تا انتقال را کاهش دهند.

### **بهترین منبعی که سازمانهای بیمار می توانند برای به دست آوردن اطلاعات خود در مورد COVID-19 از آنها استفاده کنند چیست؟**

اطمینان از دسترسی به اطلاعات از یک منبع قابل اعتماد بسیار مهم است. توصیه می کنیم به این موارد بروید:

[سازمان بهداشت جهانی](#)

[مرکز اروپایی کنترل بیماری \(ECDC\)](#)

[انجمن تنفسی اروپا](#)

[بستر آمادگی اروپا در برابر \(دوباره\) همه گیری های نوظهور \(آماده\)](#)

### **سازمانهای اروپایی در مورد این بحران چه می کنند؟**

مرکز پیشگیری و کنترل بیماریهای اروپایی در تلاش است تا با شناسایی و آزمایش هرچه سریعتر موارد مشکوک ، بتواند ویروس را مهار کرده و تأثیر بیماری را با تأمین خدمات آمادگی و اقدامات شخصی مانند شستشوی دست محدود کند.

ERS و PREPARE با هم جمع شده اند تا مجموعه ای از [وبینارها درباره COVID-19 تهیه کنند که می توانید در اینجا تماشا کنید.](#)

### **آیا باید نگران کمبود دارو باشیم؟**

همه چیز برای اطمینان از حفظ داروهای اساسی انجام می شود. دلیلی برای نگرانی وجود ندارد. آژانس داروهای اروپایی وضعیت را تحت نظر دارد و تا به امروز هیچ کمبود داروهای اساسی را گزارش نکرده است.

### **مسافرت**

**شریک زندگی من باتوجه به شرایطش مجبور است برای درمان با هواپیما به لندن سفر کند. برای حفظ امنیت او چه کاری می توانیم انجام دهیم؟**

سفر برای افرادی که دارای مشکلات اساسی در سلامت هستند، باید تا حد ممکن محدود شود و فقط به سفرهای ضروری محدود گردد. در این حالت ، اگر سفر ضروری است ، باید مراحل ذکر شده در قسمت بالای این صفحه را دنبال کنید ، بخصوص رعایت بهداشت دست در طول هر قسمت از سفر.

### **آیا باید از استفاده از وسایل نقلیه عمومی خودداری کنم؟ / بهترین نوع حمل و نقل برای استفاده کدام است؟**

برای بیماران با مشکلات اساسی ریه ، پیشنهاد می کنیم سفرها را تا حد ممکن محدود کنید. وسایل حمل و نقل عمومی مانند مسافرت با اتوبوس و قطار ممکن است ضروری باشد ، در این صورت بهترین راه برای کاهش خطر انتقال شستشوی کامل دست ها قبل و بعد از سفر است ، از لمس صورت ، بینی و چشم خودداری کنید و سعی کنید در صورت امکان فاصله ای بیش از ۲ متر از سایر مسافران داشته باشید.

ما می دانیم که برخی سفرها اجتناب ناپذیر است، در این صورت حمل و نقل عمومی با کمترین تعداد مسافر یا ارتباط با افراد بیمار بهترین انتخاب است.

### آیا از فرستادن فرزندم به مدرسه نگران باشم؟

در حال حاضر بسیاری از کشورها در پاسخ به شیوع این کشور مدارس را تعطیل کرده اند. اگر کشور شما هنوز مدارس را تعطیل نکرده است، توصیه می کنیم توصیه های مدرسه و دولت محلی خود را دنبال کنید. کودکان می توانند به COVID-19 مبتلا شوند، اما در بیشتر موارد شدت بیماری ویروسی خفیف است. قبل از اتخاذ تصمیم در مورد فرزندتان، باید با مدرسه وی در خصوص احتمال هرگونه خطر برای او و خودتان به عنوان یک فرد مبتلا به بیماری ریه، صحبت کنید.

در صورت تشخیص گسترده تر انتقال و شیوع گسترده در کشور، ممکن است به مدارس مناطق ویژه توصیه شود که تعطیل شوند.

### فرزند من بیماری ریه دارد. برای محافظت از وی چه باید بکنم؟

اگر آنها به اندازه کافی بزرگ هستند، اطمینان حاصل کنید که در مورد نحوه شستن مناسب دست ها و جلوگیری از لمس دهان، بینی و چشمانشان با دست های شسته نشده، قبلاً آموزش کافی دیده اند. اقدامات پیشگیری اجتماعی مانند کاهش فعالیت های مدرسه و جلوگیری از وقایعی که در آن با تعداد زیادی از افراد در تماس باشند، را در نظر بگیرید. از همه مهمتر، شدت این بیماری در کودکان به طور کلی خفیف است، اما اگر بیماری ریه آنها به خوبی تحت کنترل نباشد، می تواند در کودکان ایجاد مشکل کند. اطمینان حاصل کنید که آنها از داروهای معمول خود مانند اسپری های پیشگیری کننده برای آسم استفاده می کنند تا در صورت بروز عفونت خطر عوارض را کاهش دهند.

### من فرزندان دارم و وضعیت ریه ای دارم، برای اطمینان از اینکه هنوز ایمن هستم، چه کاری باید انجام دهم؟

شما و فرزندانان باید دستانتان را به مدت ۲۰ ثانیه به طور مرتب در طول روز و به خصوص بعد از اینکه فرزندان از مدرسه به خانه آمد، با آب و صابون تمیز کنید. هم شما و هم فرزندانان باید از تماس با هر کسی که مریض است یا با افرادی که به طور بالقوه به COVID-19 آلوده شده اند، خودداری کنید.

### سوالاتی در مورد حالات تنفسی خاص

#### افراد تحت تهویه با دستگاه های تهویه هوا:

#### نگران کمبود دستگاه های تهویه هوا هستیم. آیا مواردی را که می توانم در خانه استفاده کنم توصیه می کنید؟

تنظیمها و دستگاه های تهویه فقط باید توسط یک متخصص آموزش دیده تأمین شود و چیزی نیست که شما باید خود را بدون نظارت تخصصی به دست آورید.

#### پیوند ریه:

#### من پیوند ریه انجام داده ام. آیا توصیه خاصی وجود دارد که درباره من صدق کند؟

تیم یا متخصص پیوند شما ممکن است قبلاً برنامه ای را در دست داشته باشد و در این صورت باید توصیه های آنها را نیز دنبال کنید.

به طور کلی، اگر علائمی را ایجاد کنید که با عفونت ویروسی سازگار باشد، بهتر است در خانه خود جدا شوید و برای مشاوره با تیم پیوند محلی خود تماس بگیرید. در هر زمان، اگر دچار مشکلاتی مانند تنفس دشوار و ناخوشایند شدید، باید فوراً به دنبال مراقبت های پزشکی باشید.

#### فیبروز کیستیک:

#### آیا کاری وجود دارد که من به عنوان کسی که فیبروز کیستیک دارد نباید انجام دهم؟

لطفاً راهنمایی های متخصصان مراقبت های بهداشتی و پاسخ محلی به COVID-19 را دنبال کنید.

- ما برای همه مبتلایان به CF خوددائی را توصیه نمی کنیم، اما ممکن است تا حد ممکن ماندن در خانه مناسب باشد.

- از مکانهایی که احتمال افزایش در معرض خطر قرار گرفتن وجود دارد، مانند شلوغی - خصوصاً در مناطق با تهویه ضعیف - ، خودداری کنید.
  - در حال حاضر هیچ توصیه درباره حضور در مدرسه وجود ندارد. این به شرایط محلی و توصیه های فردی مرکز CF محلی شما بستگی دارد.
  - اگر شاغل هستید ، توصیه می کنیم با کارفرمای خود تماس بگیرید تا در نظر بگیرید که چه تغییراتی منطقی را می توان در شرایط کار شما ایجاد کرد تا از شما در حفظ امنیت استفاده کند. مرکز محلی CF شما ممکن است قادر به ارائه مشاوره و پشتیبانی برای این امر باشد.
- اطلاعات بالا از فیروز کیستیک Trust خلاصه شده است. آنها در اینجا یافت می شوند
- <https://www.cysticfibrosis.org.uk/news/COVID-19-qa>

## سرطان:

### من به سرطان مبتلا شده ام و تحت شیمی درمانی و پرتودرمانی قرار گرفته ام. اما آیا من هنوز در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به COVID-19 میباشم؟

اظهار نظر درباره یک مورد خاص دشوار است. اکثریت قریب به اتفاق افراد ، حتی اگر به COVID-19 مبتلا شوند و حتی اگر آنها بیماری اساسی داشته باشند ، دچار یک بیماری خفیفی مانند سرماخوردگی یا آنفولانزا خواهند شد. بیماری شدید قلبی و بیماری ریه با پیامدهای بدتری همراه است ، خصوصاً در بیماران که بالای ۸۰ سال سن دارند. سرطان ، هنگامی که با موفقیت درمان شود ، معمولاً عاملی برای بروز پیامدهای بدتر در عفونتهای تنفسی مانند COVID-19 نیست.

## برونشکتازی:

### آیا چیز خاصی وجود دارد که باید در مورد COVID-19 و شرایط بدانم؟

- افراد مبتلا به برونشکتازی در صورت ابتلا به COVID-19 در معرض خطر عوارض بیشتری هستند ، بنابراین در اینجا چند پیشنهاد برای کاهش خطر ابتلا به عفونت و خطر عوارض در صورت بروز موارد زیر ذکر شده است:
- از تماس با هر کس مریض خودداری کنید. از دوستان یا نزدیکان بیمار بخواهید که شما را ملاقات نکنند و از هر بیمارانی که در ملاقات عمومی با آنها روبرو می شوید حداقل ۲ متر فاصله بگیرند.
  - با دست های شسته نشده دهان ، بینی یا چشم های خود را لمس نکنید ، مگر اینکه غیرقابل اجتناب باشد.
  - بعد از لمس کردن سطحی که ممکن است آلوده باشد ، دستان خود را کاملاً بشویید. دستان خود را به مدت ۲۰ ثانیه با آب گرم و صابون بشویید.
  - مطمئن شوید که تمام داروهای معمول خود را مصرف می کنید و روش های معمول درمانی خود همچنان دنبال نمایید تا ریه های شما تا حد ممکن سالم بماند.
  - به خصوص برای برونشکتازی ، اطمینان حاصل کنید که تمرینات هوایی خود را به طور مرتب انجام می دهید - این کار مخاط را از ریه ها پاک می کند و خطر بروز شعله ور شدن (تشدید) را کاهش می دهد.
  - اگر به تب و سرفه مبتلا هستید ، اما احساس خوبی دارید ، سعی کنید روش های پاکسازی مجاری هوایی خود را افزایش داده و پاراستامول مصرف کنید تا تب را کاهش دهید. اگر ناخوشایند شدید ، به دنبال مشاوره پزشکی باشید. اگر داروی خانگی آنتی بیوتیک دارید ، مانند بسیاری از بیماران مبتلا به برونشکتازی ، این کار را فقط در صورتی انجام دهید که مقدار خلط شما افزایش یابد یا دچار تغییر رنگ شود. آنتی بیوتیک ها علیه ویروس کار نمی کنند ، اما می توانند یک عفونت باکتریایی را درمان کنند.

## بیماری سل:

### در صورت ابتلا به COVID-19 به بیماران مبتلا به سل در درمان ضد سل چه می گویم؟ آیا توصیه ای برای درمان وجود دارد؟

این مهم است که حتی اگر احساس ناخوشایندی کردید ، به درمان سل ادامه دهید. داروهای خود را ادامه دهید مگر اینکه توسط یک متخصص بهداشت و درمان توصیه شود. سل نباید تأثیری در شدت عفونت COVID-19 داشته باشد. درمان عفونت COVID-19 ممکن است به دلیل تعامل بین داروهای سل و سایر داروها پیچیده تر باشد ، بنابراین مهم است که قبل از مصرف دارو با یک داروساز یا پزشک صحبت کنید.

آسم:

آیا بیماری‌هایی که از داروهای ضد IL5 و داروهای مشابه کاهنده انوزینوفیل‌ها استفاده می‌کنند، در معرض خطر بیشتری هستند؟ آیا باید دوزها را اصلاح یا متوقف کرد؟

به دلیل نگرانی از COVID-19، هیچ یک از داروهای آسم را متوقف یا اصلاح نکنید. این خطر وجود دارد که انجام این کار می‌تواند کنترل آسم شما را بدتر کند و باعث شود شما به درمان پزشکی یا بستری در بیمارستان نیاز داشته باشید.

ضد IL-5 نباید تاثیری در خطر ابتلا به COVID-19 داشته باشد، و در صورت ابتلا ویروس، نگرانی داشتن آن می‌تواند به لحاظ تنوری خطر حمله آسم را کاهش دهد.

### متفرقه

من در حال حاضر مبتلا به آنفلوآنزاهستم، باید بیشتر نگران باشم؟

اگر عفونت آنفلوآنزا تأیید گردیده، پس نه، نیازی به نگرانی بیشتر نیست. ابتلا به یک ویروس احتمال ابتلا به عفونت دیگر را بیشتر نمی‌کند.

من ضخیم شدن پرده جنب دارم، آیا این مسئله در صورت ابتلا به COVID-19 با خطر بیشتری همراه است؟

خیر، ضخامت پلور بر خطر ابتلا به COVID-19 تأثیر نمی‌گذارد و خطر عوارض را افزایش نمی‌دهد، مگر اینکه با سایر مشکلات قلب یا ریه ترکیب شود.

من به طور کلی سالم هستم، اما چندین بار دچار سینه پهلو بوده‌ام آیا این بدان معنی است که به نوع شدید مبتلا شوم؟

خیر، عفونت‌های قبلی خطر ابتلا به عفونت‌های شدیدتر را در آینده افزایش نمی‌دهد، مگر اینکه عفونت‌های قبلی به دلیل بیماری‌های دیگر (مانند بیماری‌های شدید قلبی یا ریه، دیابت یا شرایطی که سیستم ایمنی بدن را سرکوب می‌کند) باشد.

بخشی از ریه‌ام برداشته شده است، COVID-19 چگونه بر من تأثیر می‌گذارد؟

اگر در بدون در نظر گرفتن این مورد سالم هستید، هیچ دلیلی وجود ندارد که فکر کنید این امر عفونت COVID-19 را شدیدتر یا محتمل‌تر می‌کند.

### اطلاعات بیشتر

[1] این اطلاعات با استاد جیمز چالمرز، دانشگاه داندی، رئیس گروه عفونت تنفسی (۱۰/۰۱) از انجمن تنفسی اروپا (ERS) و معاون سردبیر مجله تنفسی اروپا (ERJ) گردآوری شده است.

اطلاعات بیشتری کسب کرده و در جدیدترین اخبار مربوط به COVID-19 به روز باشید.

ما در حال همکاری نزدیک با کارشناسان تنفسی از انجمن تنفسی اروپا (ERS) هستیم تا به سؤالات بسیاری در رابطه با COVID-19 پاسخ دهیم. اگر سؤال دیگری دارید، می‌توانید با ما در [info@europeanlung.org](mailto:info@europeanlung.org) تماس بگیرید. ما تعداد زیادی سؤال درباره COVID-19 دریافت می‌کنیم، بنابراین قادر به پاسخگویی مستقیم به این ایمیل‌ها نیستیم. ما سؤالاتی را که دریافت می‌کنیم ترکیب خواهیم کرد و اینها به طور مرتب در بخش پرسش و پاسخ وب سایت به روز می‌شوند.

این اطلاعات همچنین در:

[فرانسوی](#)

[آلمانی](#)

[یونانی](#)

[ایتالیایی](#)

[لهستانی](#)

[پرتغالی](#)

[روسی](#)

[اسپانیایی](#)

[ترکی](#)