

Q&A on coronaviruses (COVID-19)

23 February 2020 | Q&A



1. What is a coronavirus?

Coronaviruses are a large family of viruses which may cause illness in animals or humans. In humans, several coronaviruses are known to cause respiratory infections ranging from the common cold to more severe diseases such as Middle East Respiratory Syndrome (MERS) and Severe Acute Respiratory Syndrome (SARS). The most recently discovered coronavirus causes coronavirus disease COVID-19.

۱- ویروس کورونا چیست؟

ویروس‌های کورونا خانواده بزرگی از ویروس‌ها هستند که ممکن است در جانوران و انسانها تولید بیماری کنند. می‌دانیم که در انسان، چندین ویروس از خانواده کورونا سبب طیفی از عفونتهای تنفسی می‌شوند که سرماخوردگی ساده را از یک سو، و سندرم تنفسی خاورمیانه یا MERS و سندرم شدید حاد تنفسی یا SARS را در بر می‌گیرد. تازه‌ترین ویروس کشف شده از این خانواده سبب بیماری جدیدی شده است که اکنون COVID-19 خوانده می‌شود.

2. What is COVID-19?

COVID-19 is the infectious disease caused by the most recently discovered coronavirus. This new virus and disease were unknown before the outbreak began in Wuhan, China, in December 2019.

۲- بیماری COVID-19 چیست؟

بیماری COVID-19 بیماری عفونی جدیدی است که توسط تازه‌ترین ویروس شناخته شده از خانواده ویروس کورونا ایجاد می‌شود. این ویروس و بیماری تا پیش از آن که دسامبر ۲۰۱۹ در شهر ووهان چین همه‌گیر شود، ناشناخته بود.

3. What are the symptoms of COVID-19?

The most common symptoms of COVID-19 are fever, tiredness, and dry cough. Some patients may have aches and pains, nasal congestion, runny nose, sore throat or diarrhea. These symptoms are usually mild and begin gradually. Some people become infected but don't develop any symptoms and don't feel unwell. Most people (about 80%) recover from the disease without needing special treatment. Around 1 out of every 6 people who gets COVID-19 becomes seriously ill and develops difficulty breathing. Older people, and those with underlying medical problems

like high blood pressure, heart problems or diabetes, are more likely to develop serious illness. About 2% of people with the disease have died. People with fever, cough and difficulty breathing should seek medical attention.

۳- علائم بیماری COVID-19 کدامند؟

شایعترین علامت‌های این بیماری تب، خستگی و سرفه‌های خشک هستند. برخی بیماران ممکن است دردهایی ضعیف تا شدید عضلانی و سردرد، گرفتگی یا آبریزش بینی، گلودرد یا اسهال را تجربه کنند. این علائم عموماً ملامتند و به تدریج آغاز می‌شوند. ویروس ممکن است به بعضی از مردم سرایت کند بی آن که هیچ علامتی بروز دهد یا سبب بیماری شود. در حدود ۸۰٪ افراد بدون هر گونه اقدام خاص، به طور کامل بهبود می‌یابند اما در میان آنهایی که بیماری را بروز داده‌اند تقریباً از هر شش بیمار یک تن ناخوشی شدیدی تجربه می‌کند و دچار تنگی نفس می‌شود. افراد مسن، و آنهایی که بیماری زمینه‌ای مانند پرفشاری خون، مشکلات قلبی یا دیابت دارند بیشتر در معرض خطر نوع شدید بیماری هستند. تاکنون حدود ۲٪ از این بیماران در گذشته‌اند. کسانی که تب، سرفه و تنگی نفس را تجربه می‌کنند باید به پزشک مراجعه کنند.

4. How does COVID-19 spread?

People can catch COVID-19 from others who have the virus. The disease can spread from person to person through small droplets from the nose or mouth which are spread when a person with COVID-19 coughs or exhales. These droplets land on objects and surfaces around the person. Other people then catch COVID-19 by touching these objects or surfaces, then touching their eyes, nose or mouth. People can also catch COVID-19 if they breathe in droplets from a person with COVID-19 who coughs out or exhales droplets. This is why it is important to stay more than 1 meter (3 feet) away from a person who is sick.

WHO is assessing ongoing research on the ways COVID-19 is spread and will continue to share updated findings.

۴- بیماری COVID-19 چگونه منتشر می‌شود؟

انسان ممکن است از هر کسی که آلوده به ویروس است، دچار بیماری شود. قطرات ریزی که هنگام سرفه یا بازدم از دهان یا بینی فرد آلوده پرتاب می‌شوند می‌توانند موجب سرایت ویروس از یک فرد به فرد دیگری شوند و تولید بیماری کنند. این قطرات همچنین ممکن روی اشیاء و سطوح نشسته و فرد دیگری پس از لمس آن اشیاء و سطوح سپس لمس چشم، بینی یا دهان خود دچار بیماری شود. همچنین فرد ممکن است مستقیماً همان قطرات ریزی که دهان یا بینی فرد مبتلا هنگام سرفه یا بازدم به بیرون پرتاب می‌شوند را به درون دستگاه تنفسی خود کشیده و بیمار شود. به همین دلیل افراد سالم باید فاصله‌ای بیش از یک متر با فرد بیمار را رعایت کنند.

سازمان جهانی بهداشت هم‌اکنون در حال بررسی همه راه‌های انتشار بیماری‌ست و یافته‌های تازه را به اشتراک خواهد گذاشت.

- **Can the virus that causes COVID-19 be transmitted through the air?**

Studies to date suggest that the virus that causes COVID-19 is mainly transmitted through contact with respiratory droplets rather than through the air. See previous answer on “How does COVID-19 spread?”

- **آیا ویروس می‌تواند از طریق هوا منتشر شود؟**

از پژوهش‌هایی که تاکنون انجام شده‌اند بیشتر نمایانگر انتشار ویروس از طریق قطرات ریز تنفسی‌ست تا انتشار از طریق هوا

- **Can CoVID-19 be caught from a person who has no symptoms?**

The main way the disease spreads is through respiratory droplets expelled by someone who is coughing. The risk of catching COVID-19 from someone with no symptoms at all is very low. However, many people with COVID-19 experience only mild symptoms. This is particularly true at the early stages of the disease. It is therefore possible to catch COVID-19 from someone who has, for example, just a mild cough and does not feel ill. WHO is assessing ongoing research on the period of transmission of COVID-19 and will continue to share updated findings.

- **آیا COVID-19 ممکن است از فردی که هیچ علامتی ندارد گرفته شود؟**

راه اصلی انتقال بیماری قطرات تنفسی بیرون جھیده از دهان و بینی فردی‌ست که سرفه می‌کند. خطر ابتلا از فردی که هیچ علامتی ندارد بسیار پایین است. با این وجود، تعداد زیادی از این بیماران به خصوص در مراحل نخستین بیماری، علائم ملایمی تجربه می‌کنند. بنابراین این امکان وجود دارد که انسان بیماری را از فردی بگیرد که به عنوان نمونه فقط سرفه‌ای ملایم دارد اما احساس بدحالی نمی‌کند. سازمان بهداشت جهانی هم‌کنون مشغول بررسی دوره واگیری بیماری‌ست و یافته‌های جدید در اختیار همگان خواهد گذاشت.

- **Can I catch COVID-19 from the feces of someone with the disease?**

The risk of catching COVID-19 from the feces of an infected person appears to be low. While initial investigations suggest the virus may be present in feces in some cases, spread through this route is not a main feature of the outbreak. WHO is assessing ongoing research on the ways COVID-19 is spread and will continue to share new findings. Because this is a risk, however, it is another reason to clean hands regularly, after using the bathroom and before eating.

• آیا احتمال انتقال ویروس از راه مدفوع وجود دارد؟

به نظر می‌رسد خطر سرایت از طریق مدفوع فرد آلوده پایین است. اگرچه در بررسی‌های ابتدایی نشان داد که ممکن ویروس در مدفوع فرد آلوده هم وجود داشته باشد اما، انتشار از طریق مدفوع از مشخصات اصلی این همه‌گیری نبوده است. سازمان بهداشت جهانی مشغول پژوهش درباره راههای انتشار بیماری است و یافته‌های جدید به اطلاع عموم خواهد رسید. با این وجود، با توجه به این که انتقال ویروس از راه مدفوع هرچند ناچیز اما یک خطر محسوب می‌شود، این هم دلیل دیگری است که دستها مرتباً شستشو شوند؛ پس از توالی رفتن و پیش از غذا خوردن.

5. What can I do to protect myself and prevent the spread of disease?

Protection measures for everyone

Stay aware of the latest information on the COVID-19 outbreak, available on the WHO website and through your national and local public health authority. COVID-19 is still affecting mostly people in China with some outbreaks in other countries. Most people who become infected experience mild illness and recover, but it can be more severe for others. Take care of your health and protect others by doing the following:

- Regularly and thoroughly clean your hands with an alcohol-based hand rub or wash them with soap and water. Why? Washing your hands with soap and water or using alcohol-based hand rub kills viruses that may be on your hands.
- Maintain at least 1 metre (3 feet) distance between yourself and anyone who is coughing or sneezing.
- Why? When someone coughs or sneezes they spray small liquid droplets from their nose or mouth which may contain virus. If you are too close, you can breathe in the droplets, including the COVID-19 virus if the person coughing has the disease.
- Avoid touching eyes, nose and mouth. Why? Hands touch many surfaces and can pick up viruses. Once contaminated, hands can transfer the virus to your eyes, nose or mouth. From there, the virus can enter your body and can make you sick.
- Make sure you, and the people around you, follow good respiratory hygiene. This means covering your mouth and nose with your bent elbow or tissue when you cough or sneeze. Then dispose of the used tissue immediately. Why? Droplets spread virus. By following good respiratory hygiene, you protect the people around you from viruses such as cold, flu and COVID-19.
- Stay home if you feel unwell. If you have a fever, cough and difficulty breathing, seek medical attention and call in advance. Follow the directions of your local health authority.
- Why? National and local authorities will have the most up to date information on the situation in your area. Calling in advance will allow your health care provider to quickly direct you to the right health facility. This will also protect you and help prevent spread of viruses and other infections.
- Stay informed on the latest developments about COVID-19. Follow advice given by your healthcare provider, your national and local public health authority or your employer on how to protect yourself and others from COVID-19.

- Why? National and local authorities will have the most up to date information on whether COVID-19 is spreading in your area. They are best placed to advise on what people in your area should be doing to protect themselves.

Protection measures for persons who are in or have recently visited (past 14 days) areas where COVID-19 is spreading:

- Follow the guidance outlined above. (Protection measures for everyone)
- Stay at home if you begin to feel unwell, even with mild symptoms such as headache and slight runny nose, until you recover.
- Why? Avoiding contact with others and visits to medical facilities will allow these facilities to operate more effectively and help protect you and others from possible COVID-19 and other viruses.
- If you develop fever, cough and difficulty breathing, seek medical advice promptly as this may be due to a respiratory infection or other serious condition. Call in advance and tell your provider of any recent travel or contact with travelers.
- Why? Calling in advance will allow your health care provider to quickly direct you to the right health facility. This will also help to prevent possible spread of COVID-19 and other viruses.

۵- چگونه می توانم از خودم محافظت کنم و جلوی انتشار ویروس را بگیرم؟

اقدامات محافظتی همگانی:

گوش به زنگ آخرین یافته‌های همه‌گیری بیماری که از طریق سازمان بهداشت جهانی، وزارت بهداشت کشور خودتان یا شبکه‌های محلی بهداشت منتشر می‌شوند باشید. هنوز بیشتر موارد این بیماری مربوط به چین است اما چند کانون دیگر بیماری در کشورهای دیگر پدید آمده‌اند. بیماری می‌تواند یک ناخوشی ساده باشد اما ممکن است برخی را به صورت شدید و خطرناک مبتلا کند. مراقب تندرستی خود باشید و با انجام موارد زیر از دیگران هم محافظت کنید:

- مرتبا و به روش صحیح دستهای خود را با ژلها یا محلول‌های که حاوی الکل تمیز کنید و یا با آب و صابون بشوید. چرا؟.... این ژل‌ها و محلول‌ها همچنین آب و صابون ویروس‌ها را می‌کشد
- دست کم فاصله‌ی یک متری میان خود و فردی که سرفه یا عطسه می‌کند حفظ کنید. چرا؟..... چنانچه فرد مذکور بیمار باشد قطرات ریزی که از دهان و بینی او خارج می‌شود حاوی ویروس است و اگر شما فاصله کمی داشته باشید ممکن است آن قطرات ریز را تنفس کنید و بیمار شوید.
- از لمس چشم‌ها، بینی و دهان خود پرهیزید. چرا؟..... دستها سطوح زیادی را لمس می‌کنند و ممکن است آلوده به ویروس باشند. اگر اجزاء صورت خود را لمس کنید ویروس ممکن است وارد بدن شما شود.

- اطمینان حاصل کنید که خودتان و اطرافیانان بهداشت تنفسی درست را رعایت می کنید. به عبارت دیگر هنگام سرفه یا عطسه دهان و بینی را با گودی آرنج خود یا با دستمال پوشانید. چرا؟ با این کار از انتشار قطرات حاوی ویروسها جلوگیری می کنید.
- اگر احساس ناخوشی می کنید در خانه بمانید. اگر تب، سرفه و تنگی نفس دارید به پزشک مراجعه کنید و پیش از آن تماس تلفنی برقرار کنید و از راهنمایی هایی که می شنوید پیروی کنید. چرا؟ مقامات کشوری و محلی تازه ترین اطلاعات درباره انتشار بیماری COVID-19 در منطقه شما دارند. آنها شایسته ترین افرادی هستند که می توانند راهنمایی های لازم را در اختیاران بگذارند.
- پیگیر آخرین تحولات درباره COVID-19 باشید. راهکارهایی که پزشکتان یا مقامات کشوری یا محلی برای مراقبت از خود و اطرافیانان می گویند را پیروی کنید. چرا؟ مقامات کشوری و محلی تازه ترین اطلاعات را از اینکه بیماری در منطقه شما شیوع پیدا کرده است دارند و بهترین راهنمایی را برای مراقبت از مردم در اختیاران می گذارند.

اقدامات محافظتی برای کسانی که یا در منطقه شیوع بیماری حضور دارند یا در ۱۴ روز گذشته در چنین مناطقی بوده اند:

- راهکارهای بالا را پیروی کنید (اقدامات محافظتی همگانی)
- در صورت احساس ناخوشی در خانه بمانید، حتی اگر علائم خفیفی مانند سردرد ملایم یا آبریزش اندک بینی دارید. چرا؟ خودداری از تماس با دیگران و پرهیز از حضور در مراکز پزشکی، به این مراکز اجازه می دهد بهتر و موثرتر عمل کرده، از شما و دیگران در برابر بیماری مراقبت کنند.
- اگر دچار تب، سرفه به همراه تنگی نفس، شدید، به سرعت به مراکز درمانی مراجعه کنید چرا که این علائم ممکن است نشان دهنده عفونت تنفسی یا شرایط خطرناک دیگری باشند. پیش از مراجعه تماس تلفنی برقرار کرده و از مسافرت اخیر خود یا از تماس نزدیک با کسانی که اخیرا مسافرت کرده اند، بگوئید. چرا؟ این تماس سبب می شود دقیقا بدانید به کجا باید بروید و از انتشار بیشتر ویروس جلوگیری می کند.

6. How likely am I to catch COVID-19?

The risk depends on where you live or where you have travelled recently. The risk of infection is higher in areas where a number people have been diagnosed with COVID-19. More than 95% of all COVID-19 cases are occurring in China, with the majority of those in Hubei Province. For people in most other parts of the world, your risk of getting COVID-19 is currently low, however, it's important to be aware of the situation and preparedness efforts in your area.

WHO is working with health authorities in China and around the world to monitor and respond to COVID-19 outbreaks.

۶- چقدر احتمال دارد که من به بیماری COVID-19 مبتلا شوم؟

خطر ابتلا به این بستگی دارد که در چه منطقه‌ای زندگی می‌کنید یا به چه مناطقی سفر کرده‌اید. خطر ابتلا در مناطقی که شماری از مردم به COVID-19 دچار شده‌اند بالاتر است. بیش از ۹۵٪ همه موارد بیماری در چین کشف می‌شوند که بیشترشان در استان هوبی هستند. برای مردم در نقاطی که هنوز این بیماری گزارش نشده است، خطر ابتلا پایین است، با این وجود مهم است که از وضعیت و میزان آمادگی مواجهه با بیماری در منطقه‌ای که زندگی می‌کنید آگاه شوید.

سازمان بهداشت جهانی هم‌اکنون مشغول همکاری با مقامات بهداشتی چین و سایر کشورهای جهان برای دیده‌بانی و اقدام لازم در برابر کانون‌های جدید اپیدمی بیماری است.

7. Should I worry about COVID-19?

If you are not in an area where COVID-19 is spreading, or if you have not travelled from one of those areas or have not been in close contact with someone who has and is feeling unwell, your chances of getting it are currently low. However, it's understandable that you may feel stressed and anxious about the situation. It's a good idea to get the facts to help you accurately determine your risks so that you can take reasonable precautions. Your healthcare provider, your national public health authority and your employer are all potential sources of accurate information on COVID-19 and whether it is in your area. It is important to be informed of the situation where you live and take appropriate measures to protect yourself. (See Protection measures for everyone).

If you are in an area where there is an outbreak of COVID-19 you need to take the risk of infection seriously. Follow the advice issued by national and local health authorities. Although for most people COVID-19 causes only mild illness, it can make some people very ill. More rarely, the disease can be fatal. Older people, and those with pre-existing medical conditions (such as high blood pressure, heart problems or diabetes) appear to be more vulnerable. (See Protection measures for persons who are in or have recently visited (past 14 days) areas where COVID-19 is spreading).

۷- آیا باید نگران ابتلا به بیماری COVID-19 باشیم؟

اگر شما در منطقه همه گیری بیماری زندگی نمی کنید، یا به مناطقی که بیماری در حال انتشار است مسافرت نکرده اید یا در تماس نزدیک با فردی که علائم مربوط به COVID-19 را نشان داده است نبوده اید، احتمال بیمار شدن شما فعلا پایین است. با این وجود قابل درک است که احساس نگرانی یا اضطراب داشته باشید. یک ایده خوب این است که اطلاعات خود را درباره بیماری افزایش دهید تا بتوانید احتیاطهای لازم را به کار بندید. پزشک شما، مقامات بهداشتی/درمانی کشوری و منطقه ای و کارفرمای شما می توانند منابع خوبی برای به دست آوردن اطلاعات درست درباره COVID-19 و انتشار احتمالی اش به محل زندگی شما باشند. مهم است که از وضعیت منطقه ای که در آن زندگی می کنید آگاه باشید تا بتوانید از خود محافظت کنید. (رجوع شود به اقدامات محافظتی همگانی)

اگر در منطقه ای زندگی می کنید که COVID-19 شیوع پیدا کرده است. باید خطر ابتلا را جدی بگیرید. از راهنمایی های مقامات بهداشتی/درمانی کشوری و محلی استفاده کنید. اگرچه ویروس این بیماری در بیشتر مردم علائمی خفیف ایجاد می کند، بعضی افراد دچار ناخوشی شدیدی می شوند. همچنین و با احتمال کمتر، COVID-19 سبب مرگ می شود. افراد مسن و افرادی که بیماری زمینه ای مانند پرفشاری خون، مشکلات قلبی یا دیابت بیشتر در معرض خطر مرگ هستند.

8. Who is at risk of developing severe illness?

While we are still learning about how COVID-2019 affects people, older persons and persons with pre-existing medical conditions (such as high blood pressure, heart disease, or diabetes) appear to develop serious illness more often than others.

۸. چه کسی در معرض ابتلای شدید به بیماری است؟

در حالی که هنوز در حال یادگیری در مورد نحوه تأثیر کووید-۱۹ (COVID-19) در افراد هستیم، به نظر می رسد که افراد مسن و افراد دارای سابقه بیماری (مانند فشار خون بالا، بیماری قلبی یا دیابت) بیشتر از سایرین در معرض ابتلای شدید به بیماری هستند.

9. Are antibiotics effective in preventing or treating the COVID-19?

No. Antibiotics do not work against viruses, they only work on bacterial infections. COVID-19 is caused by a virus, so antibiotics do not work. Antibiotics should not be used as a means of prevention or treatment of COVID-19. They should only be used as directed by a physician to treat a bacterial infection.

۹. آیا آنتی‌بیوتیک‌ها در جلوگیری یا درمان کووید-۱۹ مؤثر هستند؟

خیر. آنتی‌بیوتیک‌ها علیه ویروس‌ها کارایی ندارند، آنها فقط روی عفونت‌های باکتریایی جواب می‌دهند. بیماری کووید-۱۹ ناشی از یک ویروس است، بنابراین آنتی‌بیوتیک‌ها روی آن تاثیری ندارند. نباید از آنتی‌بیوتیک‌ها به عنوان روشی برای پیشگیری یا درمان کووید-۱۹ استفاده شود. از آنها فقط باید طبق دستور پزشک معالج جهت درمان عفونت باکتریایی مورد استفاده قرار گیرند.

10. Is there a vaccine, drug or treatment for COVID-19?

Not yet. To date, there is no vaccine and no specific antiviral medicine to prevent or treat COVID-2019. However, those affected should receive care to relieve symptoms. People with serious illness should be hospitalized. Most patients recover thanks to supportive care.

Possible vaccines and some specific drug treatments are under investigation. They are being tested through clinical trials. WHO is coordinating efforts to develop vaccines and medicines to prevent and treat COVID-19.

The most effective ways to protect yourself and others against COVID-19 are to frequently clean your hands, cover your cough with the bend of elbow or tissue, and maintain a distance of at least 1 meter (3 feet) from people who are coughing or sneezing. For more information, see basic protective measures against the new coronavirus.

۱۰. آیا واکسن، دارو یا درمانی برای کووید-۱۹ وجود دارد؟

هنوز خیر. تا به امروز، هیچ واکسن و داروی ضد ویروس خاصی برای جلوگیری و یا درمان کووید-۱۹ وجود ندارد. با این حال، مبتلایان برای رفع علائم باید تحت مراقبت قرار بگیرند. افراد مبتلا به حالت شدید بیماری باید در بیمارستان بستری شوند. بیشتر بیماران به لطف مراقبت حمایتی بهبود می‌یابند.

واکسن‌های احتمالی و برخی از درمان‌های دارویی خاص در دست بررسی هستند. واکسن‌ها و روش‌های درمانی بوسیله پژوهش‌های بالینی در معرض آزمایش قرار گرفته‌اند. سازمان بهداشت جهانی در حال تلاش برای تولید واکسن‌ها و داروها برای پیشگیری و درمان کووید-۱۹ است.

موارد روبرو مؤثرترین راه‌های محافظت از خود و دیگران در برابر کووید-۱۹ است: مرتباً دستان خود را تمیز کنید، سرفه خود را با خم آرنج یا دستمال بپوشانید و فاصله حداقل ۱ متری (۳ پا) را از افرادی که سرفه و یا عطسه می‌کنند، حفظ کنید. برای اطلاعات بیشتر، به بخش اقدامات محافظتی پایه در برابر کرونا ویروس جدید مراجعه کنید.

11. Is COVID-19 the same as SARS?

No. The virus that causes COVID-19 and the one that causes Severe Acute Respiratory Syndrome (SARS) are related to each other genetically, but they are different. SARS is more deadly but much less infectious than COVID-19. There have been no outbreaks of SARS anywhere in the world since 2003.

۱۱. آیا کووید-۱۹ (COVID-19) همان سارس (SARS) است؟

خیر. ویروسی که باعث کووید-۱۹ می‌شود و ویروس ایجاد کننده سندرم حاد تنفسی (SARS) از نظر ژنتیکی با یکدیگر مرتبط‌اند، اما دو ویروس متفاوت هستند. سارس کشنده‌تر از کووید-۱۹ است اما میزان سرایت آن بسیار کمتر است. از سال ۲۰۰۳ تاکنون هیچ شیوعی از سارس در هیچ کجای جهان مشاهده نشده است.

12. Should I wear a mask to protect myself?

People with no respiratory symptoms, such as cough, do not need to wear a medical mask. WHO recommends the use of masks for people who have symptoms of COVID-19 and for those caring for individuals who have symptoms, such as cough and fever. The use of masks is crucial for health workers and people who are taking care of someone (at home or in a health care facility).

WHO advises rational use of medical masks to avoid unnecessary wastage of precious resources and mis-use of masks (see Advice on the use of masks). Use a mask only if you have respiratory symptoms (coughing or sneezing), have suspected COVID-19 infection with mild symptoms, or are caring for someone with suspected COVID-19 infection. A suspected COVID-19 infection is linked to travel in areas where cases have been reported, or close contact with someone who has travelled in these areas and has become ill.

The most effective ways to protect yourself and others against COVID-19 are to frequently clean your hands, cover your cough with the bend of elbow or tissue and maintain a distance of at least 1 meter (3 feet) from people who are coughing or sneezing. For more information, see basic protective measures against the new coronavirus.

۱۲. آیا برای محافظت از خودم باید ماسک بزنم؟

افرادی که علائم تنفسی مانند سرفه ندارند، نیازی به زدن ماسک پزشکی ندارند. سازمان بهداشت جهانی استفاده از ماسک را برای افرادی که علائم کووید-۱۹ دارند و کسانی که از بیمارانی با علائمی مانند سرفه و تب مراقبت

می‌کنند، توصیه می‌کند. استفاده از ماسک برای کادر درمانی و افرادی که از کسی مراقبت می‌کنند (در خانه یا یک مرکز درمانی) بسیار حائز اهمیت است.

سازمان بهداشت جهانی برای جلوگیری از استفاده نادرست از ماسک و هدر رفتن غیرضروری منابع با ارزش، توصیه به استفاده منطقی از ماسک‌های پزشکی می‌کند (به توصیه در مورد استفاده از ماسک‌ها مراجعه کنید). تنها در زمان‌هایی از ماسک استفاده کنید که علائم تنفسی (سرفه یا عطسه) داشته باشید، به عفونت با کووید-۱۹ با علائم خفیف مشکوک هستید یا از شخصی که به عفونت با کووید-۱۹ مشکوک است، مراقبت می‌کنید. یک عفونت مشکوک با کووید-۱۹ در ارتباط با مسافرت به مناطق گزارش شده یا تماس تنگاتنگ با شخصی است که در این مناطق سفر کرده و بیمار شده است.

موارد زیر مؤثرترین راه‌های محافظت از خود و دیگران در برابر کووید-۱۹ است:

مرتباً دستان خود را تمیز کنید، سرفه خود را با خم آرنج یا دستمال پوشانید و فاصله حداقل ۱ متری (۳ پا) را از افرادی که سرفه و یا عطسه می‌کنند، حفظ کنید. برای اطلاعات بیشتر، به بخش اقدامات محافظتی پایه در برابر کرونا ویروس جدید مراجعه کنید.

13. How to put on, use, take off and dispose of a mask?

1. Remember, a mask should only be used by health workers, care takers, and individuals with respiratory symptoms, such as fever and cough.
2. Before touching the mask, clean hands with an alcohol-based hand rub or soap and water
3. Take the mask and inspect it for tears or holes.
4. Orient which side is the top side (where the metal strip is).
5. Ensure the proper side of the mask faces outwards (the coloured side).
6. Place the mask to your face. Pinch the metal strip or stiff edge of the mask so it moulds to the shape of your nose.
7. Pull down the mask's bottom so it covers your mouth and your chin.
8. After use, take off the mask; remove the elastic loops from behind the ears while keeping the mask away from your face and clothes, to avoid touching potentially contaminated surfaces of the mask.
9. Discard the mask in a closed bin immediately after use.
10. Perform hand hygiene after touching or discarding the mask – Use alcohol-based hand rub or, if visibly soiled, wash your hands with soap and water.

۱۳. چگونه یک ماسک را بپوشیم، استفاده کنیم، در بیاوریم و دور بیاندازیم؟

۱. به یاد داشته باشید، ماسک فقط باید توسط کارکنان بهداشتی، مراقبین و افراد دارای علائم تنفسی مانند تب و سرفه استفاده شود.
۲. قبل از لمس ماسک، دست‌ها را با ژل ضد عفونی کننده الکلی یا آب و صابون تمیز کنید.
۳. ماسک را بردارید و آن را از نظر پارگی یا داشتن بررسی کنید.
۴. قسمتی از ماسک را که باید در جهت بالا [بر روی بینی] قرار بگیرد (جایی که نوار فلزی قرار دارد) را مشخص کنید.
۵. از قرار گیری طرف مناسب ماسک به سمت بیرون (قسمت رنگی) اطمینان حاصل کنید.
۶. ماسک را بر روی صورت خود قرار دهید. نوار فلزی یا لبه سفت ماسک را با انگشتان خود محکم فشار دهید تا به شکل بینی شما قالب شود.
۷. قسمت پایینی ماسک را پایین بیاورید تا دهان و چانه شما را بپوشاند.
۸. بعد از استفاده، ماسک را در بیاورید؛ در حالی که ماسک را از چهره و لباس خود دور نگه داشته‌اید تا از تماس سطوح آلوده ماسک جلوگیری کنید، حلقه‌های لاستیکی را از پشت گوش‌هایتان جدا کنید.
۹. بلافاصله پس از استفاده، ماسک را در سطل‌های بسته بیاندازید.
۱۰. اقدامات بهداشت دست را بعد از لمس یا دور انداختن ماسک انجام دهید - از ژل ضد عفونی کننده الکلی استفاده کنید یا در صورت مشاهده لکه، دستان خود را با آب و صابون بشوید.

14. How long is the incubation period for COVID-19?

The “incubation period” means the time between catching the virus and beginning to have symptoms of the disease. Most estimates of the incubation period for COVID-19 range from 1-14 days, most commonly around five days. These estimates will be updated as more data become available.

۱۴. مدت زمان نهفتگی یا دوره کمون برای کووید-۱۹ چقدر است؟

«دوره کمون» به معنی مدت زمان بین ابتلا به ویروس تا شروع علائم بیماری است. بیشترین تخمین دوره نهفتگی برای کووید-۱۹ از ۱ تا ۱۴ روز است که معمولاً در حدود پنج روز تخمین زده شده است. با دستیابی به داده‌های بیشتر، این برآوردها به روز رسانی خواهند شد.

15. Can humans become infected with the COVID-19 from an animal source?

Coronaviruses are a large family of viruses that are common in animals. Rarely, people get infected with these viruses which may then spread to other people. For example, SARS-CoV was associated with civet cats and MERS-CoV is transmitted by dromedary camels. Possible animal sources of COVID-19 have not yet been confirmed.

To protect yourself, such as when visiting live animal markets, avoid direct contact with animals and surfaces in contact with animals. Ensure good food safety practices at all times. Handle raw meat, milk or animal organs with care to avoid contamination of uncooked foods and avoid consuming raw or undercooked animal products.

۱۵. آیا انسان‌ها می‌تواند از یک منبع حیوانی به کووید-۱۹ آلوده شوند؟

کرونا ویروس‌ها یک خانواده بزرگ از ویروس‌ها هستند که در حیوانات رایج‌اند. به ندرت، مردم به این ویروس‌ها آلوده می‌شوند که در نتیجه آن ممکن است در افراد دیگر شیوع پیدا کند. به عنوان مثال، ویروس سارس-کروناویروس (SARS-CoV) مربوط به نوع خاصی از گربه‌های چین (Civet Cats) است و مرس-کروناویروس (MERS-CoV) توسط شترهای یک کوهانه منتقل می‌شوند. منابع جانوری احتمالی کووید-۱۹ هنوز تأیید نشده است. برای محافظت از خود، مانند زمانی که از بازارهای حیوانات زنده بازدید می‌کنید، از تماس مستقیم با حیوانات و سطوح در تماس با آنها خودداری کنید. از روش‌های ایمنی غذایی در همه زمان‌ها اطمینان حاصل کنید. در ارتباط با گوشت خام، شیر و یا اندام‌های حیوانی احتیاط لازم را انجام دهید تا از آلودگی غذاهای پخته‌نشده جلوگیری کنید و از مصرف محصولات حیوانی خام و یا پخته نشده خودداری کنید.

16. Can I catch COVID-19 from my pet?

No. There is no evidence that companion animals or pets such as cats and dogs have been infected or could spread the virus that causes COVID-19.

۱۶. آیا ممکن است از حیوان خانگی ام کووید-۱۹ را بگیرم؟

هیچ مدرکی در دست نیست که حیوانات هم‌نشین یا خانگی مانند گربه‌ها و سگ‌ها به این ویروس آلوده شده باشند و یا بتوانند ویروسی که باعث ابتلا به کووید-۱۹ می‌شود را گسترش دهند.

17. How long does the virus survive on surfaces?

It is not certain how long the virus that causes COVID-19 survives on surfaces, but it seems to behave like other coronaviruses. Studies suggest that coronaviruses (including preliminary

information on the COVID-19 virus) may persist on surfaces for a few hours or up to several days. This may vary under different conditions (e.g. type of surface, temperature or humidity of the environment).

If you think a surface may be infected, clean it with simple disinfectant to kill the virus and protect yourself and others. Clean your hands with an alcohol-based hand rub or wash them with soap and water. Avoid touching your eyes, mouth, or nose.

۱۷. چه مدت ویروس بر روی سطوح زنده می ماند؟

هنوز مشخص نیست که چه مدت ویروسی که باعث ابتلا به کووید-۱۹ می شود بر روی سطوح زنده می ماند، اما به نظر می رسد مانند سایر کوروناویروس ها رفتار کند. مطالعات نشان می دهند که کوروناویروس ها (از جمله اطلاعات اولیه در مورد ویروس کووید-۱۹) ممکن است برای چند ساعت یا تا چند روز روی سطوح باقی بمانند. این ممکن است در شرایط مختلف (به عنوان مثال نوع سطح، دما یا رطوبت محیط) متفاوت باشد. اگر فکر می کنید ممکن است سطحی آلوده باشد، آن را با مواد ضد عفونی کننده ساده تمیز کنید تا ویروس را از بین ببرید و از خود و دیگران محافظت کنید. دستان خود را با ژل ضد عفونی کننده الکلی یا آب و صابون تمیز کنید. از لمس چشم ها، دهان و یا بینی خود خودداری کنید.

18. Is it safe to receive a package from any area where COVID-19 has been reported?

Yes. The likelihood of an infected person contaminating commercial goods is low and the risk of catching the virus that causes COVID-19 from a package that has been moved, travelled, and exposed to different conditions and temperature is also low.

۱۸. آیا دریافت بسته پستی از هر منطقه ای که در آن کووید-۱۹ گزارش شده بی خطر است؟

بله. احتمال آلوده شدن کالاهای تجاری توسط یک شخص آلوده کم است و خطر ابتلا به ویروسی که باعث ابتلا به کووید-۱۹ می شود از بسته ای که جابجا شده و ارسال شده است و در معرض حرارت و شرایط مختلف قرار گرفته نیز کم است.

19. Is there anything I should not do?

The following measures **ARE NOT** effective against COVID-2019 and can be harmful:

- Smoking
- Taking traditional herbal remedies
- Wearing multiple masks
- Taking self-medication such as antibiotics

In any case, if you have fever, cough and difficulty breathing seek medical care early to reduce the risk of developing a more severe infection and be sure to share your recent travel history with your health care provider.

۱۹. آیا کاری وجود دارد که نباید انجام دهیم؟

اقدامات زیر بر ضد کووید-۱۹ مؤثر نیستند و می توانند مضر باشند:

سیگار کشیدن

مصرف داروهای گیاهی سنتی (بدون تجویز تایید پزشک طب سنتی)

پوشیدن تعداد ماسک‌های متعدد [روی هم]

مصرف خود سر دارو مانند آنتی‌بیوتیک‌ها

در هر صورت، اگر تب، سرفه و دشواری در تنفس دارید، به دنبال مراقبت‌های پزشکی برای کاهش خطر ابتلا به عفونت شدیدتر باشید و حتماً تاریخ سفرهای اخیر خود را با ارائه‌دهنده خدمات درمانی به اشتراک بگذارید.