

بسمه تعالی

بیانیه ۷ اسفند ۱۳۹۸ انجمن علمی اپیدمیولوژیست های ایران

اعضا هیات مدیره انجمن اپیدمیولوژیست های ایران به نمایندگی از اپیدمیولوژیست های ایران که یک نهاد صرفا علمی و غیر دولتی است، در پی آن است که از طریق یک سری بیانیه اطلاعات لازم را در خصوص بیماری کوئید ۱۹ یا کرونا به اطلاع مردم برساند. در ابتدا به عنوان یک انجمن علمی و غیر دولتی، به مردم اطمینان می دهیم که بالاترین اولویت این انجمن که یکی از مرتبط ترین انجمن های علمی مرتبط با این بیماری و اپیدمی ها و پاندمی ها و بیماریهای نو پدید است، دادن اطلاعات صحیح و حفظ و ارتقا سلامت مردم است. بنابر این جلب اعتماد مردم در پیام ها برای ما اهمیت دارد. مهمترین هدف ما در این بیانیه ها، اعلام صحیح ترین اطلاعات در خصوص این بیماری و اطلاع رسانی شفاف است.

لازم می دانیم که ابتدا تعریفی از اپیدمیولوژی برای شناخت بیشتر مردم عزیز کشورمان ارائه دهیم. اپیدمیولوژی مطالعه چگونگی انتشار مکانی، زمانی و فردی بیماریها در جمعیت ها و بررسی عواملی تاثیر گذار بر علل این انتشار است. علم همه گیر شناسی هم نامیده می شود که از علوم بنیادی سلامت و پزشکی است و به کشف بیماری و علل انتشار و علل تاثیر گذار آن می پردازد. بر این اساس ما خود را موظف به پاسخگویی و ارتقا سلامت جامعه می دانیم. اکنون در شرایط فعلی اطلاع رسانی به مردم رابه عنوان یک رسالت علمی و اجتماعی و حرفه ای برای خود تلقی می کنیم و انتشار اطلاعات صحیح و آگاهسازی مردم را وظیفه انجمن می دانیم. از آنجا که در شرایط فعلی به این نتیجه رسیده ایم که یک هراس اجتماعی فراگیر در خصوص این بیماری در میان مردم وجود دارد، در این بیانیه با توضیحاتی در خصوص کلیات بیماری می خواهیم به مردم عزیز کشورمان اعلام کنیم که این ترس چقدر مبنای منطقی و علمی دارد؟ به این دلیل در ابتدا کلیاتی را در خصوص این بیماری ذکر می کنیم، و در انتها در خصوص ترس و هراس پیشنهاداتی داریم.

بسیاری از عوامل بیماریزا مانند ویروس ها و باکتری ها به صورت معمول در محیط زندگی ما وجود دارند. خطراین عوامل بیماریزا، معمولا با واکنش یا آنتی بیوتیک یا با ابتلای قبلی بسیاری از جمعیت، در مردم کاسته می شود. با این وجود، ما همواره در معرض خطر دسته ای از ویروس های جدید مانند آنفلونزا و کرونا هستیم، که می توانند تغییرات ژنتیکی داشته و در بیماریزایی آنها تغییراتی ایجاد شده و بیماریزا تر و خطرناک تر شوند که می توانند به سرعت در جامعه منتشر شده و خطر بیشتری ایجاد کنند. این اتفاق از حدود یک قرن پیش، چندین بار برای ویروس آنفلونزا افتاده است، و بیماریزایی آن بیشتر شده است. پاندمی ها یا جهان گیری های آنفلونزا در یک قرن گذشته حداقل سه بار اتفاق افتاده که موجب مرگ و میر زیادی شده است.

مشابه این تغییرات در دسته ای از ویروس ها به نام کرونا اخیرا اتفاق افتاده است که ویروس جدیدی به نام Covid 19 را ایجاد کرده است. مردم بیماری ناشی از این ویروس را با نام کرونا می شناسند. این بیماری که ابتدا و از حدود دو ماه پیش از چین شروع شده، تا ۶ بهمن ۸۰۴۴۲۲ بیمار را بر اساس گزارشات در دنیا مبتلا کرده، ۲۷۱۱ مرگ با میزان مرگ و میری حدود ۰.۲٪ در ۴۱ کشور دنیا را ایجاد کرده است، و نگرانی های زیادی را در مردم ایجاد کرده است.

هر چقدر زمان جلوتر می رود، شناخت ما از این ویروس و بیماری ناشی از آن بیشتر می شود. بر اساس آمار افراد مبتلا و سایر ویژگی های بیماری، اکنون با اطمینان بیشتری می توان اظهار داشت که این بیماری از آنفلونزا خطرناک تر نیست. با وجودی که از نسبت

موارد بدون علامتش اطلاعی نداریم، اما میزان کشندگی اش در بسیاری از گزارش ها در موارد بیمارستانی از آنفلونزا کمتر است. کرونا بیشترین خطر را در افرادی که بیماری های زمینه ای در سنین بالا دارند، ایجاد می کند.

اما مهمترین نکته در جامعه ما در حال حاضر، هراس و ترسی است که در خصوص این بیماری ایجاد شده و چندان مورد ندارد. ما توصیه می کنیم که مردم نباید از این بیماری ترس زیادی داشته باشند، مهمترین اقدام در خصوص این بیماری برای جلوگیری از ابتلا، رعایت نکات پیشگیری است. پیشگیری می تواند از انتقال و دنبال از ابتلا پیشگیری کند. همان نکاتی که برای پیشگیری از آنفلونزا توصیه می شود، اگر دقیق رعایت شود امکان انتقال بیماری را کاهش می دهد. مهمترین نکات در خصوص پیشگیری شامل موارد زیر هستند.

۱- شستشوی مرتب دستها: دست های خود را مرتب با آب و صابون، و یا با محلولهای پاک کننده محتوی الکل بشویید. این کار حتی زمانی که آلودگی روی دست مشاهده نمی کنید لازم است. سعی کنید تا پایان اپیدمی از دست دادن در احوالپرسی خود داری کنید.

۲- بهداشت فردی تنفسی: بهداشت تنفسی را رعایت کنید. هنگام سرفه یا عطسه جلوی دهان و بینی را با دستمال یا بازوی خود بگیرید. سپس دستمال را به سطل زباله ی سرپوشیده بیندازید و دستها را با آب و صابون و یا محلول پاک کننده محتوی الکل بشویید.

۳- رعایت فاصله فردی: در برخوردهای اجتماعی فاصله خود را با دیگران حفظ کنید. فاصله ی سه گام (یک متر) توصیه میشود. اگر فردی سرفه، یا عطسه میکند، یا تب دارد رعایت این نکته بسیار ضروری است.

۴- از دست زدن به دست، بینی، و چشمان خود بپرهیزید. دستان با سطوح بسیاری در تماس هستند. اگر دست شما با سطح آلوده ای در تماس بوده، با لمس دهان، بینی یا چشم، ممکن است ویروس به شما منقل شود

۵- استفاده منطقی از ماسک: استفاده از ماسک به تنهایی عامل پیشگیری از انتقال بیماری نیست و مسایل بهداشت فردی همزمان باید رعایت شوند. استفاده از ماسک برای همه لازم نیست. اگر با افراد مبتلا به عفونت های تنفسی مشکوک به کرونا هستید از ماسک استفاده کنید. همچنین اگر بیماری تنفسی دارید حتما از ماسک استفاده کنید. استفاده از ماسک باید به بیماران، یا به شرایط تماس با افراد آلوده یا مشکوک به آلودگی محدود شود.

۶- مراقبت کارکنان مراکز بهداشت و درمان: رعایت مسایل حفاظت فردی برای تمام کسانی که در مراکز بهداشتی و درمانی کار می کنند بسیار ضروری است.

۷- درمان فردی بیماری: شواهدی در مفید بودن کارهای زیر دیده نشده و اینکارها به هیچ وجه برای درمان یا پیشگیری از عفونت کورونای جدید توصیه نمی شوند. (بعضی از این کارها، مثل مصرف دخانیات و سیگار کشیدن و یا مصرف خودسرانه دارو، حتی میتوانند مضر باشند).

۸- ضد عفونی کردن سطوح در هنگام اپیدمی ها، کاهش امکان حضور در مهمانی ها مجامع، همچنین در مکان های عمومی تا زمانی که مسئولین کم خطری را اعلام می کنند، عامل محافظت کننده ای است.

در خصوص بودن یا نبودن بیماری در یک منطقه به خصوص شهر یا استان محل زندگی تان زیاد مضطرب نباشید. موضوعی که اکنون با احتمال بیشتری با توجه به رفتار این ویروس و سرایت پذیری بالای آن می توان گفت این است که، کرونا دیر یا زود وارد همه کشورهای دنیا خواهد شد. کما اینکه کشورهای زیادی نیز تاکنون مواردی از این بیماری را گزارش کرده اند و در خصوص عدم

گزارش این بیماری از بسیاری از کشورهای دنیا تردیدهای جدی وجود دارد. قرنطینه کردن شهرها و یا مکان های آلوده در چنین بیماری، راهکار مورد توافقی نیست.

ما اطمینان می دهیم که کشور ما، نظام سلامت، پزشکان، و کارکنان بهداشتی زبده و شاخصی دارد. این نظام سلامت و پرسنل آن توانایی کنترل این بیماری را با کمک مردم خواهند داشت. بنابراین حتی اگر بیمار شدید نگران نباشید زیرا پرسنل زبده ای از شما محافظت می کنند.

مهمترین توصیه ما به مردم، رعایت نکات پیشگیری برای جلوگیری از ابتلا بر اساس نکات گفته شده بالا، مراجعه به پزشک و مراکز درمانی در صورت داشتن علائم، گرفتن اطلاعات از معتبرترین منابع و عدم توجه به پیام های غیر معتبر و شایعات است.

برای کاهش نگرانی های بی مورد، پیشنهاد می کنیم که به جامعه علمی و سیستم سلامت کشور اعتماد داشته باشید. رفتار این بیماری بسیار شبیه آنفلونزا است. علیرغم سرایت پذیری بالا و با وجودی که آمار از موارد بدون علامت بیماری که به بیمارستان مراجعه نمی کنند، در دسترس نیست این میزان حدود ۲٪ است که مانند آنفلونزا در افراد مسن و دارای بیماریهای زمینه ای است. خیلی شبیه آنفلونزا است. اگر چه این میزان در کشور ما در حال حاضر یعنی در ابتدای تشخیص اپیدمی، بالاست ولی از آنجا که معمولا اپیدمی ها با موارد شدید و کشنده آغاز می شوند این نشانه خطر بیشتر بیماری در کشور ما نسبت به سایر جاها نیست.

ما به عنوان اعضا هیات مدیره انجمن اپیدمیولوژیست های ایران که یک نهاد صرفا علمی و غیر دولتی است، به مردم اطمینان می دهیم که بالاترین اولویت این انجمن که یکی از مرتبط ترین انجمن های علمی مرتبط با این بیماری است، دادن اطلاعات صحیح و حفظ و ارتقا سلامت مردم است و تاکید می کنیم که این بیماری در صورت رعایت معیارهای پیشگیری آنقدر که هراس ایجاد کرده خطرناک نیست. رعایت توصیه های بهداشتی و اقدامات کنترلی حفاظت زیادی ایجاد می کند. ضمن اینکه ابتلا به آن در خیلی از موارد بعد از دوره ابتلا به بهبودی می انجامد. بنابراین در شرایط فعلی مهمترین توصیه ما، همراه با رعایت بهداشت عمومی، حفظ خونسردی و آرامش است و انرا یک توصیه علمی می دانیم.

از آنجا که می دانیم یکی از دلایل این موضوع شایعات بی اساس است، توصیه می کنیم مردم اطلاعات را از منابع معتبر و مرتبط کسب کنند. شبکه های اجتماعی در کنار همه اثرات مفید، گاهی اطلاعاتی را در خصوص این بیماری منتشر می کنند که غیر علمی، غلط و بی اساس است.

علاوه بر موضوعات بالا، پیشنهاد می کنیم به توصیه های نظام سلامت و وزارت بهداشت کشور که از کانال های رسمی اعلام می شود، اعتماد کنند. تا آنجا که می دانیم وزارت بهداشت و درمان و آموزش پزشکی مبنای فعالیت های خود را در خصوص این بیماری بر اساس شفاف سازی و آگاه سازی و اعلام آن از طریق کانل های رسمی بنیاد نهاده است. در پایان امیدواریم که با همبستگی و امید بتوانیم خطرات این بیماری را در کشور به حداقل برسانیم.