

شیوع ویروس کرونا که منشأ آن در وهان است، ۲۰ درصد پیامدهای خطرناک و ۲ درصد مرگ و میر داشته است. دوره نهفته‌ی این بیماری حدوداً سه روز است اما تا ۱۴ روز می‌تواند افزایش پیدا کند. گزارشاتی مبنی بر دوره‌های طولانی‌تر مثل ۲۴ تا ۲۷ نیز وجود دارد. این بیماری به شدت همه‌گیر بوده و رشدی روزانه ۵۰٪ در موارد جدید (ضریب عفونت R0 در حدود ۳-۴) دارد مگر مداخلاتی غیرمعمول برای جلوگیری از گسترش آن صورت بگیرد. اگر که به یک پاندامی یا اندمی گسترده تبدیل شود، می‌تواند زندگی کل مردم جهان را عوض کند به همین خاطر امری ضروری است که برای محدود کردن و توقف این همه‌گیری با جدیت عمل کنیم. ما دستورالعمل‌های زیر را برای افراد، گروه‌ها و دولت‌ها تدارک دیده‌ایم.

## دستورالعمل‌های فردی و گروهی

۱. مسئولیت سلامت خود را برعهده بگیرید و با آگاهی و انضباط، در حفظ سلامت هم محله‌ای‌های خود را شریک شوید.
۲. فاصله‌گذاری اجتماعی را اعمال کنید.
۳. از دست زدن به سطوح در مکان‌های عمومی و فضاهای مشترک خودداری کنید.
۴. از گردهمایی‌ها بپرهیزید.
۵. از تماس مستقیم با بقیه دوری کنید، دست‌ها را منظم شسته، و اگر با کسانی که آلوده شده‌اند در محیطی بسته قرار گرفته‌اید از ماسک استفاده کنید.
۶. جلوی سرفه و عطسه خود را بگیرید.
۷. دما و دیگر علائم اولیه‌ی بیماری (سرفه، عطسه، آبریزش بینی، گلودرد) را تحت نظر بگیرید.
۸. اگر علائم زودرس را دارید، خود را ایزوله کنید.
۹. چنانچه علائم همچنان بیشتر شدند، با دنبال کردن توصیه‌های دولت برای انتقال ایمن خود به مراکز درمانی اقدام کنید، از حمل و نقل عمومی دوری کرده و ماسک بزنید.
۱۰. در مناطق با ریسک بالا، بسته‌هایی ضروری برای اعضای گروه خود و بدون تماس شخصی تدارک ببینید، این بسته‌ها را می‌توان بیرون درب منازل قرار داد.
۱۱. با دیگران برای بوجود آوردن فضا/جامعه‌ای ایمن همکاری کنید. مسائل مربوط به امنیت و بهداشت را با دوستان و آشنایان خود در میان بگذارید. در رابطه با این دستورالعمل‌های ایمن صحبت کنید، از اینکه چه کسی این دستورالعمل‌ها را دنبال می‌کند آگاه باشید، سیاست‌های مشترک در نظر بگیرید، نیازها، نگرانی‌ها، و فرصت‌ها را پیگیری و به اشتراک بگذارید.
۱۲. **در رابطه با شایعات سخت‌گیر بوده و اطلاعات غلط را به اشتراک نگذارید.**

## دستورالعمل‌های گروهی و دولتی

۱. اگر به کشور و مناطقی که دارای بیماری هستند نزدیکید، ایست‌های بازرسی علائم برپا کنید.
۲. برای افرادی که از این مناطق به مناطق آزاد می‌آیند، طرح قرنطینه‌ی دو هفته‌ای را اجرا کنید.
۳. در مناطق پرخطر گروه‌های محلی را هماهنگ کنید که خانه به خانه با استفاده دماسنج‌های مادون قرمز و وسایل ایمنی شخصی علائم بیماری را دنبال کنند.
۴. این گروه‌ها می‌بایست اشخاصی که به پشتیبانی نیاز دارند را نیز شناسایی کنند.

## دستورالعمل‌های دولتی

۱. پیشاپیش منابع استراتژیکی مثل ماسک، وسایل شخصی محافظتی، و کیت‌های تست را آماده کرده و مسیرهای توزیع را راه‌اندازی کنید.
۲. مناطقی که در آن بیماری تایید یا احتمال می‌رود که بروز کند را شناسایی کنید.
۳. رفت و آمدهای غیر ضروری بین مناطق درگیر و عاری از بیماری را متوقف کنید.
۴. افرادی که بیماری آنها تایید شده و افراد مشکوک را بصورت جداگانه در مناطق تعیین شده به‌همراه منابع کافی درمانی شامل تجهیزات شخصی محافظ، قرنطینه کنید.
۵. افرادی که علائم از خود بروز داده‌اند باید از یک روش مخصوص برای جابجایی خود به مراکز درمانی تعیین شده برای تست شدن استفاده کرده، و از حمل و نقل عمومی و یا تاکسی‌ها دوری کنند.

۶. تمامی افراد مشکوکی که در مجاورت موارد شناسایی شده بوده‌اند را قرنطینه و تست کنید.
۷. **دانش عمومی را در رابطه با موارد زیر افزایش دهید:**
- < نشانه‌های معمول و راه‌های محتمل انتقال بیماری
  - < بر قدرت شیوع وسیع و نشانه‌های عموماً خفیف بیماری تاکید کنید تا افراد ترغیب شوند که به دنبال مراقبت‌های درمانی بروند.
  - < بهداشت فردی را که شامل شستن مداوم دست‌ها، ماسک زدن در اماکن عمومی و دوری از تماس بین‌فردی می‌شود را تشویق کنید.
۸. **گردهمایی عمومی را متوقف کنید.**
۹. **برای جلوگیری از شیوع بیماری و یا رصد سلامتی افرادی که به اماکن شلوغ با فضای محدود و تراکم بالا (مثل زندان‌ها، مراکز درمانی، توانبخشی‌ها، خانه‌های پرستاری، خانه‌های سالمندان و خوابگاه‌های دانشجویی) در رفت و آمد هستند به آن‌ها توجه ویژه‌ای داشته باشید.**
۱۰. **در مناطق آلوده مسئولیت‌پذیری جمعی را ارتقا دهید.**
۱۱. **در هر محله/جامعه، آن دسته از افراد که شغل آنها شامل تماس مکرر با افراد دیگر است را مشخص کرده و شرایط آنها را روزانه نظارت کنید تا به شناسایی بیماری کمک کرده و جلوی شیوع را بگیرید.**
۱۲. **در تعامل و توزیع منابع به مناطق دور افتاده کمک کنید.**
۱۳. **با جوامع بین‌المللی و سازمان بهداشت جهانی برای به اشتراک گذاشتن اطلاعات راجع به شناسایی موارد جدید، تاریخچه‌ی مسافرت بیمار، راه‌های پیشگیری و درمان، و کمبود امکانات درمانی هماهنگی کنید.**
۱۴. **برای درمان بیماران که علائم مشابه کووید-۱۹ دارند ولی آلوده به ویروس نیستند برنامه ریزی کنید.**
۱۵. **در مناطقی با حمل و نقل فعال:**
- < مناطقی مثل عبادتگاه‌ها، دانشگاه‌ها، مدارس و شرکت‌ها را ببندید.
  - < مردم را در خانه‌ها محدود کنید و اقلام ضروری را بدون تماس به آنها برسانید.
  - < به صورت خانه به خانه به جستجوی افرادی بپردازید که علائم زودرس نشان داده و یا نیازمند به کمک هستند. از درخواست همراهی گروه‌های محلی و همراه داشتن وسایل بهداشت شخصی پرهیز نکنید.