



## نامه به سردبیر: اقدامات پیشگیرانه در کاهش ابتلا به کووید ۱۹ همزمان با بروز جهش های ژنتیکی ویروس سارس کوو-۲

موسی احمدی، گروه عفونی دانشکده پزشکی، دانشگاه علوم پزشکی آجا

### سردبیر محترم مجله پرستار و پزشک در رزم

همزمان با افزایش موارد ابتلا به بیماری کووید ۱۹ و بروز جهش های ژنتیکی در ویروس، نگرانی های مضاعفی در خصوص ایجاد سوبه های جدید ویروس و تأثیرات آن بر جامعه، مطرح می گردد. لذا افزایش آگاهی عمومی و ارائه توصیه های پیشگیرانه برای مقابله با این چالش ضروری است.

معمولاً ویروس ها با انتشار بین افراد جامعه در طول زمان تغییر کرده و تکامل می یابند. هنگامی که این تغییرات منجر بروز تفاوت قابل توجه با ویروس قبلی در حال گردش در جامعه گردد، این حالت از تغییرات در ویروس به عنوان "واریانت" شناخته می شوند. SARS-CoV-2 یک RNA ویروس می باشد، در طول پاندمی اخیر دچار تغییرات فراوانی شده و واریانت های متعدد از این ویروس تاکنون توسط دانشمندان شناسایی شده است. در هر یک از این واریانت ها، ماهیت ویروس، علائم بالینی بیماری کووید ۱۹، روش های تشخیصی، درمانی، راه های انتشار عامل بیماریزا و روش های پیشگیری این بیماری دستخوش تغییرات خواهد شد. با توجه بروز واریانت های جدید و گسترش بیماری کووید - ۱۹ در جامعه و افزایش موارد مرگ و میر، برای کنترل بیشتر بیماری و کاهش خطرات بروز واریانت های جدید که ممکن است از نظر سرعت انتشار، شدت علائم بالینی و میزان مرگ و میر خطرناکتر از سوبه های موجود باشد، همچنان توصیه های اصلی و بنیادین، مهمترین نقش را در کنترل و پیشگیری این بیماری در جامعه دارا می باشد. این موارد عبارتند از:

۱. استفاده از ماسک در مکان های شلوغ و فضای بسته و یا تهویه ضعیف
۲. رعایت فاصله فیزیکی
۳. رعایت آداب تنفسی و سرفه و پوشاندن دهان و بینی در حین سرفه و عطسه
۴. شستشو و ضد عفونی کردن دست ها بطور مرتب با آب و صابون و یا با ضد عفونی کننده های الکلی
۵. استراحت در منزل حین بروز علائم
۶. انجام تست PCR در صورت بروز علائم بیماری

### منابع:

1. Luo H, Tang QL, Shang YX, Liang SB, Yang M, Robinson N, Liu JP. Can Chinese medicine be used for prevention of corona virus disease 2019 (COVID-19)? A review of historical classics, research evidence and current prevention programs. Chinese journal of integrative medicine. 2020 Apr;26:243-50.
2. Pakpour AH, Griffiths MD. The fear of COVID-19 and its role in preventive behaviors. Journal of Concurrent Disorders. 2020;2(1):58-63.
3. Novelia S, Lubis R, Yuliani L, Marta H. The Implementation of Stunting Prevention Program during COVID-19 Pandemic in Pandeglang Regency.