

برای مشاهده این سند به زبان های مختلف و یا در قالب وب مراجعه کنید به ph.lacounty.gov/acd/ncorona2019/covidcare

خلاصه

این راهنما برای افرادیست که علائمی دارند و نگران هستند این علائم ناشی از کووید-19 باشد. افراد مبتلا به کووید-19 دارای طیف وسیع علائم، از بیماری خفیف تا شدید هستند. بزرگسالان و افرادی که به بیماری های زمینه ای مانند بیماری قلبی یا ریوی یا دیابت مبتلا هستند، بیشتر در معرض خطر ابتلا به عوارض جدی تر کووید-19 قرار دارند. برخی افراد مبتلا به کووید-19 هیچگونه علائمی ندارند.

مهم: اگر علائم کووید-19 دارید، با یک ارائه دهنده خدمات درمانی صحبت کنید برای کووید-19 آزمایش دهید. شما باید تا دریافت نتیجه تست کووید-19 خود یا تا زمانی که ارائه دهنده خدمات درمانی تان به شما می گوید که به کووید-19 مبتلا نیستید، در خانه بمانید و از دیگران محافظت کنید.

اگر تست کووید-19 شما مثبت شده، و پزشکتان فکر می کند به کووید-19 مبتلا هستید، باید به دقت از [دستورالعمل های انزوای خانگی](#) پیروی نمایید.

اگر نتیجه تست کووید-19 شما منفی شده یا ارائه دهنده خدمات درمانی تان به شما می گوید که به کووید-19 مبتلا نیستید، تا زمانی که تب شما بطور کامل بدون کمک داروهای کاهش تب رفع شود، به مدت حداقل 24 ساعت در خانه بمانید.

علائم کووید-19

علائم ممکن است 2-14 روز پس از قرار گرفتن در معرض ویروس ظاهر شوند و ممکن است شامل موارد زیر باشد:

تب یا لرز	اخیراً از دست رفتن حس چشایی یا بویایی
سرفه	سردرد
تنگی نفس/مشکل تنفسی	گلو درد
خستگی شدید	تهوع یا استفراغ
درد عضلانی یا بدن درد	اسهال
آبریزش یا گرفتگی بینی	

این لیست شامل تمامی علائم احتمالی کووید-19 نیست.
برخی افراد مبتلا به کووید-19 هرگز دچار علائم نمی شوند

تست دهید و با پزشک صحبت کنید:



- در صورت بروز هر یک از علائم فهرست شده در بالا، یا هر گونه علائمی که در این فهرست نیست و موجب نگرانی شما شده است، با ارائه دهنده خدمات درمانی خود تماس بگیرید و برای کووید-19 آزمایش دهید. روزی که علائم تان برای نخستین بار آغاز شد را یادداشت کنید.

- اگر 65 سال یا بیشتر سن دارید یا دچار مشکلات سلامتی مانند یک بیماری مزمن یا سیستم ایمنی ضعیف هستید، به ویژه اهمیت دارد که به پزشک خود اطلاع دهید که دچار این علائم جدید شده‌اید.
- اگر برای یافتن پزشک به کمک نیاز دارید، با خط اطلاعاتی شهرستان لس آنجلس به شماره 1-1-2 که به صورت 24/7 در دسترس است، تماس حاصل فرمایید.
- برای انجام آزمایش کووید-19، با پزشک خود تماس بگیرید، یا به نشانی lacounty.gov/testing مراجعه نمایید، یا با شماره 1-1-2 تماس حاصل فرمایید. برای اطلاعات بیشتر درباره تست‌های کووید-19، [اینجا](#) کلیک کنید.
- در صورت وخیم شدن علائم بیماری خود سریعاً درخواست مراقبت‌های پزشکی نمایید. اگر علائم مهلک هستند، با 911 تماس بگیرید.

در صورت مشاهده علائم هشدار اضطراری با 911 تماس بگیرید



مقابله با استرس



- برهه زمانی کنونی نگران کننده و استرس زا است. برای منابعی محلی رسیدگی به نیازها و مشکلات بهداشت روان و سلامت به [صفحه وب کووید-19](#) اداره سلامت روان شهرستان لس آنجلس و صفحه وب 211LA به نشانی 211la.org/resources/subcategory/mental-health مراجعه نمایید. همچنین، راهنما و منابع، از جمله اطلاعات مربوط به خطوط ویژه بحران، در صفحه وب [مقابله با استرس](#) مرکز کنترل و پیشگیری بیماری (CDC) موجود است.
- ساکنان شهرستان لس آنجلس به [Headspace Plus](#) دسترسی رایگان دارند. این برنامه مجموعه‌ای از منابع ذهنیتی و مراقبه به زبان انگلیسی و اسپانیایی بوده، و همچنین دارای تمرینات حرکتی و خواب برای کمک به مدیریت استرس، ترس و اضطراب مربوط به کووید-19 است.
- اگر باید در رابطه با سلامت روحیتان با کسی صحبت کنید، با پزشک خود یا با مشاوره تلفنی مرکز تماس 24/7 اداره بهداشت روان شهرستان لس آنجلس به شماره (800) 854-7771، یا شماره 1-1-2 تماس حاصل فرمایید.