

کووید-19: حفظ ایمنی و پیشگیری از شیوع آن برای والدین دارای فرزندان کوچکتر از 12 سال

ویروس کووید-19 به شیوع خود ادامه می‌دهد، به ویژه در میان افرادی که کاملاً واکسینه نشده‌اند. کودکان زیر 12 سال که برای واکسینه شدن بسیار کوچک هستند، همچنان در معرض خطر ابتلا قرار دارند. برای آشنایی بیشتر با حفظ ایمنی در مدرسه، مراجعه نمایید به [پیشگیری از کووید-19 در مدارس TK-12](#). برخی مراحل که شما و خانواده‌تان می‌توانید برای حفظ ایمنی و عدم شیوع کووید-19 انجام دهید، در اینجا آمده است.

- **واکسن بزنید.** این کار بهترین روش محافظت از خود و هر فرد واکسینه نشده‌ای است که در منزل شماست. اگر کودک شما قرار است به یک تاریخ بازی یا دورهمی تولد برود، از اینکه در مورد وضعیت واکسیناسیون افراد دیگر سؤال کنید، واهمه نداشته باشید. دوستان، خانواده و هر کسی که اطراف فرزندان‌تان است را تشویق کنید تا واکسن کووید-19 بزنند.
- **ماسک بزنید.** ماسک‌ها یکی از قدرتمندترین ابزارها برای محافظت از خود و اعضای واکسینه نشده خانواده‌تان هستند. این موضوع به‌ویژه زمانی صادق است که شما یا فرزندان‌تان در فضای سرپوشیده یا مکانی شلوغ و روباز هستید. مطمئن شوید که ماسک هر فردی محکم بر روی بینی و دهان او قرار گرفته است و از حداقل دو لایه مواد ساخته شده است.



- برای انجام فعالیت‌های اجتماعی، تناسب اندام و تفریحی **فضاهای باز را انتخاب کنید.** اگر افراد باید در فضاهای سرپوشیده حرکت کنند از همه بخواهید ماسک بزنند. اگر یک رویداد یا فعالیت اجتماعی شامل خوردن یا آشامیدن می‌شود، این فعالیت‌ها را در فضای باز انجام دهید. خوردن و آشامیدن همراه دیگران به این دلیل که باید ماسک‌ها را هنگام صرف غذا برداشت، خطرناکتر است.
- **جریان هوا را بهبود بخشید.** تا حد امکان، از حضور در فضاهای سرپوشیده دارای جریان هوای ضعیف پرهیز کنید. درب‌ها و پنجره‌ها را باز کنید، از پنکه استفاده کنید، یا حتی بهتر از آن، به فضای باز بروید.
- **با همان مجموعه از دوستان و بستگان معاشرت کنید.** سعی کنید از اختلاط با خانواده‌های مختلفی که فرزندان واکسینه نشده دارند، خودداری کنید.

کووید-19: حفظ ایمنی و پیشگیری از شیوع آن برای والدین دارای فرزندان کوچکتر از 12 سال

• **سعی کنید از مکان‌های شلوغ پرهیز کنید.** حضور در شلوغی‌ها، به‌ویژه در فضای سرپوشیده، شما و خانوارتان را بیشتر در معرض خطر قرار می‌دهد. در صورت امکان، زمانی که باید کاری را در یک فضای سرپوشیده شلوغ انجام دهید، فرزندان خود را در منزل بگذارید. ماسک‌هایی با محافظت قوی‌تر بپوشید. به فرزندان‌تان کمک کنید فاصله‌شان را حفظ کنند. مدت زمانی که آنجا هستید محدود کنید.



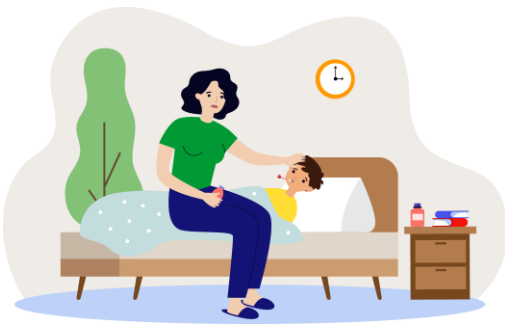
• **انعطاف پذیر باشید.** اگر در مکانی هستید که کووید-19 می‌تواند راحت‌تر آنجا شیوع پیدا کند، مایل به تغییر برنامه‌های خانواده‌تان یا ترک محل باشید. به عنوان مثال، در یک گردهمایی پس از بازی با حضور افراد زیادی که ماسک نزنند.



• **بر شستشوی مناسب دست تأکید کنید.** به کودکان یادآور شوید که با دست‌های نشسته غذا نخورند یا صورت‌شان را لمس نکنند.



• **تا زمانی که همه افراد خانواده‌تان کاملاً واکسینه شوند، سفر را به تأخیر بیندازید.** اگر فرزندان واکسینه نشده‌تان به خارج از کالیفرنیا سفر می‌کنند، باید قرنطینه را تکمیل کنند. قرنطینه باید پیش از بازی با دوستان واکسینه نشده و یا بازگشت به مدرسه تکمیل شود.



• **هنگام بیماری فرزندان‌تان را در خانه نگه دارید.** کودکان بیمار باید در خانه بمانند و از دیگران دور باشند. آنها را به مدرسه یا مهدکودک نفرستید. اگر آنها علائم کووید-19 دارند، با یک پزشک صحبت کنید برای

کووید-19 آزمایش دهید.

حتی اگر کاملاً واکسینه شده‌اید، خطر متوجه خود را کاهش دهید. در حالی که شما به‌خوبی در برابر ابتلا به بیماری ناشی از کووید-19 محافظت می‌شوید، این امکان وجود دارد که این ویروس را به فرزندان واکسینه نشده خود انتقال داده و پخش کنید. تا زمانی که همه کسانی که در منزلتان کاملاً واکسینه شوند، به انجام احتیاط‌های تکمیلی ادامه دهید. جهت کسب اطلاعات بیشتر به نشانی ph.lacounty.gov/reducerisk مراجعه نمایید.