



# کووید-19: کاهش خطر حفظ ایمنی و پیشگیری از شیوع

ویروس کووید-19 کماکان به شیوع خود ادامه می‌دهد، به‌ویژه در میان کسانی که کاملاً واکسینه نشده‌اند<sup>1</sup>. هم اینک سویه دلتا در شهرستان لس آنجلس شایع است.

اطلاعات زیر کمک می‌کند افراد بدانند که چه کسانی بیشتر در معرض ابتلا به عفونت و بیماری هستند، چه موقعیت‌هایی خطرناک‌تر است و برای ایمن ماندن و کاهش سرعت شیوع کووید-19 چه اقداماتی می‌توانند اتخاذ کنند.

## جهت آشنایی با قوانینی که باید در محیط‌های عمومی

رعایت شوند، از جمله هنگامی که نیاز است ماسک بزنید یا اثبات واکسیناسیون یا نتیجه منفی آزمایش را نشان دهید، به صفحه وب [پیشگیری از کووید-19 در محیط‌های عمومی](#) مراجعه کنید.

## چه کسی بیشتر در معرض خطر است؟

بیشترین میزان خطر ابتلا به کووید-19 متوجه افرادی است که واکسینه نشده‌اند. این امر کسانی را که سری واکسن کووید-19 «فایزر» یا «مدرنا» خود را تکمیل نکرده‌اند (یعنی فقط دوز اول را دریافت کرده‌اند) و اشخاصی که برای واکسینه شدن بسیار جوان هستند را شامل می‌شود. بزرگسالان واکسینه نشده‌ای که مسن‌تر هستند یا به [عارضه‌های پزشکی خاص](#) مبتلا می‌باشند، در معرض بیشترین خطر ابتلا به بیماری شدید ناشی از کووید-19 قرار دارند.

افراد کاملاً واکسینه شده‌ای که دارای سیستم ایمنی به شدت تضعیف شده هستند<sup>2</sup>، ممکن است به واکسن چندان پاسخ ندهند، بنابراین امکان دارد حتی بعد از دریافت دوزهای تکمیلی واکسن، هنوز در معرض خطر فزاینده ابتلا به کووید-19 داشته باشند.

افراد کاملاً واکسینه شده در معرض کمترین خطر ابتلا به کووید-19 قرار دارند. آنها در برابر بیماری و مرگ ناشی از کووید-19 بسیار محفوظ هستند. درصد کمی از افرادی که کاملاً واکسینه شده‌اند به سویه دلتا ویروس کووید-19 مبتلا می‌شوند. این «پیشروی عفونت» حتی با واکسن‌های بسیار مؤثر هم انتظار می‌رود. نکته مهم این است که پیشروی عفونت‌ها اگر هم علائمی ایجاد کنند، این علائم خفیف هستند. این احتمال وجود دارد که افراد کاملاً واکسینه شده ویروس را به دیگران سرایت دهند.

## چه موقعیت‌هایی خطرناک‌تر هستند؟

درک نحوه انتشار ویروس کووید-19 حائز اهمیت است. این کار به شما کمک می‌کند تا خطر متوجه خود را ارزیابی کرده و در موقعیت‌های متفاوت برای محافظت از خود تمهیداتی اتخاذ کنید.

این ویروس عمدتاً از طریق قطرات تنفسی که به‌وسیله شخص مبتلا به کووید-19 در هوا منتشر شده‌اند، از فردی به فرد دیگر سرایت می‌کند. برای مثال، زمانی که آنان صحبت می‌کنند، آواز می‌خوانند، سرفه می‌کنند، فریاد می‌زنند، عطسه می‌کنند یا نفس نفس می‌زنند. سپس افراد دیگر این قطرات ریز را استنشاق می‌کنند، یا آنها روی چشم، بینی، یا دهانشان فرود می‌آیند. هرچه شخصی به فرد مبتلا به کووید-19 نزدیک‌تر باشد، خطر ابتلای او به بیماری افزایش می‌یابد. مکان‌های بسته

<sup>1</sup> شما کاملاً در برابر کووید-19 واکسینه تلقی می‌شوید چنانچه دو (2) هفته از: دریافت دوز دوم سری‌های واکسن کووید-19 فایزر یا مدرنا، تک دوز واکسن کووید-19 جانسون و جانسون یا تکمیل آن دسته از سری‌های واکسن کووید-19 که از سوی سازمان جهانی بهداشت در فهرست استفاده اضطراری درج شده‌اند، گذشته باشد. برای اطلاعات بیشتر به صفحه وب «[فرد کاملاً واکسینه شده](#)» مراجعه نمایید.

<sup>2</sup> افرادی که به عارضه‌های سلامتی مبتلا هستند یا داروهایی مصرف می‌کنند که سیستم ایمنی بدن آنان را ضعیف می‌کند، امکان دارد از مصونیت کامل واکسن برخوردار نشوند. این شامل افرادی است که: در دو سال گذشته تحت معالجه سرطان فعال تومورها یا سرطان خون بوده‌اند، پیوند عضو دریافت کرده‌اند و برای سرکوب سیستم ایمنی بدن دارو مصرف می‌کنند، طی 2 سال گذشته پیوند سلول بنیادی دریافت کرده‌اند یا برای سرکوب سیستم ایمنی دارو مصرف می‌کنند، مراحل اولیه نقص ایمنی متوسط یا شدید (مانند سندرم دی جرج، سندرم ویسکوت-آلدريج)، عفونت HIV پیشرفته یا درمان‌نشده، یا درمان فعال با دوز بالای کورتیکواستروئید یا داروهای دیگری که ممکن است واکنش ایمنی را سرکوب کنند. اگر به یکی از این موارد یا بیماری‌های مشابه مبتلا هستید، با پزشک خود صحبت کنید. برای اطلاعات بیشتر، از جمله اینکه چه زمانی دریافت دوزهای تکمیلی واکسن‌ها توصیه می‌شود، به صفحه وب CDC با عنوان [واکسن‌های کووید-19 برای افراد دارای نقص ایمنی متوسط تا شدید](#)، مراجعه نمایید.

دارای جریان هوای ضعیف نیز می‌توانند خطر ابتلا را افزایش دهند. علت این است که قطرات ریز حاوی ویروس می‌توانند متراکم شده و بیش از 6 فوت در هوا پخش شوند. آنها حتی می‌توانند پس از خروج فرد آلوده از اتاق در هوا شناور باقی بمانند.

به همین خاطر ماسک‌ها مهم هستند. زدن ماسک تعداد قطرات ریز تنفسی که افراد در هوا منتشر می‌کنند و تعداد قطرات ریزی که افراد استنشاق می‌کنند را کاهش می‌دهد.

همچنین این امکان وجود دارد که ویروس با لمس سطح حاوی قطرات ریز روی آن و سپس لمس چشم، بینی یا دهان شما سرایت پیدا کند، اما چنین اتفاقی کمتر شایع است.

### مکان‌های خاصی وجود دارند که کووید-19 راحت‌تر در آن منتشر می‌شود

- فضاهای بسته با جریان هوای ضعیف.
- مکان‌های شلوغ با حضور تعداد زیادی از افراد نزدیک هم
- محیط‌های تماس نزدیک به خصوص جایی که افراد در نزدیکی هم در حال صحبت کردن (یا نفس نفس زدن) هستند

### چگونه می‌توان خطر ابتلا به کووید-19 را کاهش داد

- **واکسن بزنید.** این کار بهترین روش محافظت در برابر کووید-19 است (به بخش زیر با عنوان [واکسیناسیون](#) مراجعه کنید)
- **ماسکی بپوشید که متناسب اندازه صورت است و به خوبی فیلتر می‌کند.** ماسک شما یکی از قدرتمندترین ابزارهایی است که برای محافظت از خود و سایر افراد واکسینه نشده در اختیار دارید (به بخش زیر با عنوان [ماسک‌ها](#) مراجعه کنید)
- **از مکان‌های شلوغ پرهیز کنید.** حضور در شلوغی‌ها، به‌ویژه در فضای سرپوشیده، شما را بیشتر در معرض خطر قرار می‌دهد. اگر لازم است در فضای سرپوشیده باشید، سعی کنید در ساعات غیر اوج به آنجا بروید و ماسکی با قدرت حفاظت بالاتر بپوشید. مدت زمانی که آنجا هستید محدود کنید.
- **جریان هوا را بهبود بخشید.** بیرون بروید. تا حد امکان، از حضور در فضاهای سرپوشیده دارای جریان هوای ضعیف پرهیز کنید. پنجره‌ها و درها را باز کنید، از پنکه‌ها و دستگاه‌های تصفیه هوا استفاده کنید، دستگاه‌های گرمایشی و سرمایشی را روشن نگاه دارید و فیلترها را ارتقا دهید. (به [راهنما](#) و [گزاره‌برگ](#) واقعیت CDPH مراجعه کنید).
- برای انجام فعالیت‌های اجتماعی و تناسب اندام، **فضاهای باز را انتخاب کنید**
- **فاصله خود را حفظ کنید.** برای برقراری فاصله گذاری اجتماعی با افراد خارج از خانوارتان، زمانی که مطمئن نیستید آنها کاملاً واکسینه هستند، از اندازه طول دو بازو (حدود 6 فوت) به عنوان راهنما استفاده کنید.
- به‌جای آمیختن با افراد متعددی که واکسینه نشده‌اند، **با مجموعه ثابتی از دوستان و بستگان معاشرت کنید.**
- **انعطاف پذیر باشید.** اگر در مکانی هستید که کووید-19 می‌تواند راحت‌تر آنجا شیوع پیدا کند، مایل به تغییر برنامه‌های خود یا ترک محل باشید. به عنوان مثال، در فضایی سرپوشیده در یک رستوران شلوغ و پر سر و صدا با حضور افراد زیادی که ماسک نزنند.
- **دستان خود را بشوید و/یا مرتباً از ضدعفونی کننده دست استفاده کنید** - به‌ویژه بعد از حضور در فضاهای عمومی که افراد متعددی سطوح را لمس می‌کنند. از صرف غذا یا لمس صورت خود با دست‌های نشسته پرهیز کنید.
- **در صورت بیماری در خانه بمانید.** اگر علائم کووید-19 دارید، با یک پزشک صحبت کنید و آزمایش دهید. شما باید تا دریافت نتیجه تست کووید-19 خود یا تا زمانی که ارائه دهنده خدمات درمانی‌تان به شما بگوید که به کووید-19 مبتلا نیستید، در خانه بمانید و از دیگران فاصله بگیرید. برای آشنایی با علائم و آنچه در صورت بیمار شدن باید انجام دهید به نشانی [ph.lacounty.gov/covidcare](http://ph.lacounty.gov/covidcare) مراجعه نمایید.
- تا زمانی که کاملاً واکسینه شوید سفر را به تأخیر بیندازید. اگر حتماً سفر می‌کنید و کاملاً واکسینه نشده‌اید، از راهنمای سفر [داخلی](#) و [بین‌المللی](#) CDC از جمله موارد مربوط به ماندن در منزل و قرنطینه خود پس از بازگشت، تبعیت کنید.

واکسیناسیون بهترین روش محافظت از خود و عزیزان تان در برابر ابتلا به کووید-19 است. این کار سرعت انتشار کووید-19 از جمله سویه‌های ویروس را کند خواهد کرد. و همچنین کمک خواهد کرد که احتمال پدید آمدن سویه‌های جدید و خطرناک‌تر کاهش یابد.

- اگر قبلاً واکسن زده‌اید، خانواده، دوستان، همکاران و همسایگان خود را تشویق کنید تا واکسن بزنند. این امر شامل دوزهای تکمیلی یا تقویتی است. به [صلاحیت دریافت واکسن کووید-19: دوزهای اولیه، تکمیلی و تقویتی](#) مراجعه کنید.
- اگر هنوز کاملاً واکسینه نشده‌اید، همین حالا انجام واکسیناسیون را در نظر بگیرید. فارغ از وضعیت مهاجرت، واکسن‌ها ایمن، اثر بخش و برای همه رایگان هستند. در مورد هر گونه نگرانی با پزشک خود صحبت کنید.

واکسن‌ها به‌طور گسترده و بدون نیاز به نوبت قبلی، در سراسر لس آنجلس در دسترس هستند. برای یافتن مرکز نزدیک به خود به نشانی [www.VaccinateLACounty.com](http://www.VaccinateLACounty.com) مراجعه نمایید. اگر در گرفتن نوبت مراجعه، حمل و نقل به مرکز واکسیناسیون به کمک احتیاج دارید یا خانه‌نشین هستید با شماره 1-833-540-0473 تماس بگیرید. خطوط تلفن 7 روز هفته، از ساعت 8 صبح تا 8:30 بعد از ظهر باز هستند. همچنین اطلاعات بصورت شبانه‌روزی از طریق تماس با شماره 1-1-2 به چندین زبان قابل دریافت هستند.

## ماسک‌ها

ماسک شما باید محکم بر روی بینی و دهانتان قرار گیرد و دست کم از دو لایه ساخته شود تا به‌خوبی فیلتر کند. اگر در محیطی قرار دارید که در آن بطور مداوم با کسانی در تماس نزدیک هستید که ممکن است کاملاً واکسینه نباشند، از «[ماسک دوتایی](#)» (پوشیدن ماسک پارچه‌ای روی ماسک جراحی) یا یک ماسک تنفسی N95 بپوشید. این ماسک‌ها از سطح حفاظتی قوی‌تری برخوردار هستند. این موضوع به‌ویژه زمانی حائز اهمیت است که کاملاً واکسینه نباشید و در محیط‌های سرپوشیده یا مکانی روباز و شلوغ قرار داشته باشید.

در حال حاضر، استفاده از ماسک در تمام محیط‌های سرپوشیده عمومی، محل‌های برگزاری، گردهمایی‌ها، مشاغل دولتی و خصوصی، و در آبر رویدادها فضای باز (رویدادهایی با حضور بیش از 10,000 شرکت‌کننده همچون کنسرت‌ها، بازی‌های ورزشی و رژه‌ها) در شهرستان لس آنجلس الزامیست. برخی موارد استثناء اعمال می‌شوند - به [فرمان بازنگری شده افسر بهداشت](#) و اطلاعات زیر مراجعه نمایید.

## همه افراد\*، فارغ از وضعیت واکسیناسیون، باید ماسک بزنند:

- در کلیه محیط‌های عمومی سرپوشیده، محل‌های برگزاری، گردهمایی‌ها و مشاغل عمومی و خصوصی واقع در شهرستان لس آنجلس
- در هواپیماها، قطارها، اتوبوسها، فرابرها، تاکسیها، خودروهای مشترک، و تمام دیگر انواع وسایل نقلیه عمومی
- در مراکز حمل و نقل عمومی مانند فرودگاه‌ها، پایانه‌های اتوبوس‌رانی، ایستگاه‌های قطار، بندرگاه‌های تفریحی، بندر دریایی یا سایر بنادر، ایستگاه‌های مترو یا هر منطقه دیگری که امکان حمل و نقل عمومی را فراهم می‌آورد
- در محیط‌های خدمات درمانی (شامل مراکز مراقبتی بلند مدت)
- در مراکز بازپروری و بازداشتگاه‌های ایالتی و محلی.
- پناهگاه‌ها و مراکز سرمایشی
- در فضاهای سرپوشیده هرگونه مراکز خدمت‌رسانی به جوانان (مانند مدارس K-12، مراکز مراقبت کودک، اردوهای روزانه و غیره)
- در آبر رویدادهای فضای باز (رویدادهایی با حضور بیش از 10,000 شرکت‌کننده همچون کنسرت‌ها، بازی‌های ورزشی و رژه‌ها)
- در هر مکان روباز دیگری که سیاست کسب و کار یا محل برگزاری این چنین باشد

## توصیه‌ها

- اکیداً توصیه می‌شود که در دورهمی‌های خودمانی خصوصی در فضای سرپوشیده با افراد خارج از خانوارتان ماسک بپوشید مگر اینکه همه افراد حاضر در این تجمع کاملاً واکسینه باشند.
- اکیداً توصیه می‌شود در رویدادهای فضای باز شلوغ (که از آب رویدادها کوچکتر هستند) ماسک بزنید. به‌طور خاص، هنگامی که در صف ورود، خروج، استفاده از سرویس بهداشتی، یا خرید غذا یا نوشیدنی هستید، ماسک بزنید.
- اکیداً توصیه می‌شود کودکانی که در زمین‌های بازی و در سایر فضاهای روباز تجمع می‌کنند، اگر رعایت فاصله‌گذاری، امکان‌پذیر یا عملی نیست، ماسک بزنند.
- اگر کاملاً واکسینه نشده‌اید، اکیداً توصیه می‌شود که در محیط‌های شلوغ فضای باز ماسک بزنید.
- اگر در محیطی هستید که در آن با کسانی تماس نزدیک مستمر دارید که ممکن است کاملاً واکسینه نباشند، پوششی با سطح حفاظت بالاتر بپوشید، مانند زدن دو ماسک (ماسک دوتایی) یا یک ماسک تنفسی N95. این موضوع به‌ویژه زمانی که کاملاً واکسینه نشده‌اید و در محیطی سرپوشیده، یا روباز و شلوغ قرار دارید، اهمیت می‌یابد.

توجه: شما مجاز هستید در موقعیت‌های زیر ماسک خود را بردارید:

- صرف غذا یا نوشیدنی به‌طور پیوسته، مادامی که نشسته‌اید یا در محل بخصوصی مانند کنار میز، پیشخان یا صندلی‌های بلیچی ایستاده‌اید. به این معنی که شما می‌توانید زمانی که مشغول خوردن یا آشامیدن هستید، برای مدت کوتاهی ماسک خود را بردارید، اما باید بلافاصله پس از اتمام کار خود، دوباره آن را بپوشید. شما همچنین باید زمانی که در انتظار سرو شدن سفارش‌تان هستید، بین وعده‌های غذایی یا نوشیدنی‌ها و هنگامی که پس از صرف غذا یا نوشیدنی‌تان نشسته‌اید، ماسک بزنید.
- تنها در یک اتاق یا فضای جداگانه هستید.
- هنگام دوش گرفتن یا شنا کردن.
- دریافت خدمات بهداشتی یا مراقبت شخصی (مانند فیشال یا اصلاح) که بدون برداشتن ماسک انجام‌پذیر نیست.

\***عده‌ای از افراد هستند که نباید ماسک بزنند**، مانند کودکان کوچک‌تر از ۲ سال، افراد دارای عارضه‌های پزشکی خاص یا ناتوانی جسمی، و کسانی که به دستور ارائه دهنده خدمات پزشکی‌شان نباید ماسک بزنند. کودکان 2 تا 8 سال باید فقط زمانی که تحت نظارت بزرگسالان قرار دارند، ماسک بزنند. به بخش [چه کسانی نباید ماسک بزنند](#) و [ملاحظات ویژه افراد مبتلا به مشکلات ارتباطی یا ناتوانی‌های خاص](#) مراجعه نمایید.

\***در محل کار**، مطابق آنچه در Cal/OSHA و فرمان افسر بهداشت شهرستان قید شده است، کارکنان باید از حفاظت‌کننده‌ترین الزامات مربوط به ماسک تبعیت کنند. برخی کارکنان مجازند به شرط برقراری اقدامات ایمنی جایگزین، در موقعیت‌هایی خاص از پوشیدن ماسک معاف شوند. جهت مشاهده جزئیات مرتبط با الزامات محل کار به صفحه وب [فرمان افسر بهداشت](#) و [بهترین راهکارهای مشاغل](#) مراجعه نمایید.

جهت کسب اطلاعات بیشتر در مورد ماسک‌ها به نشانی <http://ph.lacounty.gov/masks> مراجعه نمایید.