

بیماری کروناویروس (کووید-19)

اداره بهداشت عمومی شهرستان لس آنجلس [(بهداشت عمومی)] برای آماده شدن و کمک به کاهش اشاعه کروناویروس جدید در شهرستان لس آنجلس که با نام کووید-19 نیز شناخته می شود از شما درخواست مساعدت دارد. لطفاً قبل از بازدید با آسایشگاه مربوطه هماهنگی کنید و از دستورالعمل های صادر شده برای سلامت نگه داشتن همگان پیروی کنید. اگر احساس می کنید مریض هستید در خانه بمانید یا هر چه سریعتر به خانه بروید حتی اگر علائم خفیف دارید. به منظور محافظت از ساکنان سالخورده در آسایشگاه های سالمندان، ممکن است از شما خواسته شود تا تمامی بازدیدهایتان را کوتاه کنید. لطفاً از همین حالا در مورد نحوه حفظ ارتباط با ساکنان از طریق ارتباطات مجازی جایگزین برنامه ریزی کنید.

کروناویروس جدید (کووید-19) چیست؟

کروناویروس ها خانواده بزرگی از ویروس ها هستند. بسیاری از آنها حیوانات را آلوده می کنند اما برخی کروناویروس های دارای منشأ حیوانی می توانند به یک ویروس انسانی جدید تغییر یابند و از شخص به شخص منتشر شوند، یعنی همین اتفاقی که در مورد کروناویروس ایجاد کننده کووید-19 افتاد.

کووید-19 چگونه منتشر می شود؟

احتمال انتشار کووید-19 به شیوه مشابهی همچون سایر بیماری های تنفسی از جمله آنفولانزا وجود دارد. اینگونه تصور می شود که از یک شخص آلوده دارای علائم بیماری به سایرین از طریق های زیر منتقل می شود:

- قطرات ریز تولید شده از طریق سرفه کردن و عطسه زدن
- تماس شخصی نزدیک، از جمله مراقبت از یک شخص آلوده
- لمس یک شیء یا سطحی که دارای ویروس باشد، و سپس دست زدن به دهان، بینی یا چشم هایتان قبل از شستن دست ها.

علائم کووید-19 چیست؟

طیف بیماری های گزارش شده شامل افراد دارای علائم خفیف تا افراد به شدت بیمار و نیازمند بستری در بیمارستان و یا مرگ آنها بوده است. علائم شامل موارد زیر است:

- تب
- سرفه
- تنگی نفس
- بیماری شدید

در صورت داشتن این علائم باید چه کار کنم؟

در خانه بمانید یا اگر احساس ناخوشی کردید هرچه سریعتر به خانه بروید، حتی اگر علائم خفیفی دارید. در صورت نیاز با ارائه دهنده همیشگی مراقبت های بهداشتی خود برای دریافت راهنمایی تماس بگیرید.

اگر شخصی که ملاقات می کنم دارای علائم بیماری باشد چه؟

فوراً با آسایشگاه یا ارائه دهنده همیشگی مراقبتهای بهداشتی خود برای ارزیابی و راهنمایی تماس بگیرید.

آیا می توانم برای کووید-19 آزمایش بدهم؟

اگر مریض هستید، ارائه دهنده مراقبتهای بهداشتی شما می تواند برای انجام آزمایش کووید-19 تصمیم گیری کند. فقط ارائه دهنده های مراقبتهای بهداشتی می توانند آزمایش کووید-19 را انجام بدهند. از آنجا که اکثر افراد با استراحت و گذر زمان بهبود می یابند، در صورت داشتن علائم خفیف نیازی به مراجعه به دکتر نیست. اگر مریض هستید و فکر می کنید که باید آزمایش کووید-19 را بدهید، قبل از مراجعه برای دریافت مراقبت با پزشک تان تماس بگیرید.



بیماری کروناویروس (کووید-19)

برای محافظت از خودم و سایرین در برابر کووید-19 چه کاری می توانم انجام دهم؟

- دستهای خود را به صورت مکرر با آب و صابون به مدت حداقل 20 ثانیه شستشو دهید، به خصوص پس از رفتن به دستشویی؛ قبل از غذا خوردن؛ و بعد از فین کردن، سرفه یا عطسه زدن.
- اگر آب و صابون به راحتی در دسترس نیست، از ضدعفونی کننده دست مبتنی بر الکل با حداقل 60% الکل استفاده کنید.
- از لمس چشمان، بینی، و دهان خود با دست های نشسته اجتناب کنید.
- تماس نزدیک، از جمله بوسیدن و استفاده از فنجان ها یا ظروف مشترک را محدود کنید.
- جلوی سرفه یا عطسه خود را با یک دستمال کاغذی یا آستین خود بگیرید. دستمال های مصرف شده را در سطل آشغال بیندازید، و فوراً دستانتان را با آب و صابون شستشو دهید، یا از یک ضد عفونی کننده دست مبتنی بر الکل استفاده کنید.

آیا در هنگام بازدید باید از ماسک صورت استفاده کنم؟

توصیه نمی شود افرادی که سالم هستند از ماسک برای محافظت از خودشان در برابر کووید-19 استفاده کنند مگر اینکه یک متخصص مراقبت های بهداشتی اینکار را توصیه کند.

ماسک صورت باید توسط افراد مبتلا به کووید-19 به منظور محافظت از سایرین در برابر آلوده شدن استفاده شود. کارکنان بهداشتی و سایر افرادی که از شخص آلوده به کووید-19 در یک محیط بسته مراقبت می کنند بهتر است از ماسک استفاده کنند.

اگر در مورد کووید-19 مضرب باشم باید چه کار کنم؟

زمانی که اخبار شیوع یک بیماری عفونی را می شنوید، می خوانید و می بینید عادی است که دلواپس شوید و علائم استرس را نشان دهید. مهم است که از سلامت جسمی و روانی خود مراقبت کنید. برای دریافت کمک، با خط تلفن کمک رسانی اداره مرکز دسترسی سلامت روان لس آنجلس که به صورت 24 ساعته و 7 روز هفته آماده پاسخگویی است از طریق شماره 854-7771 (800) یا با 1-1-2 تماس بگیرید.

آسایشگاه برای محافظت از همگان چه اقدامی انجام می دهد؟

با مدیر آسایشگاه در مورد روش کارهای آنها برای امن و سلامت نگه داشتن همگی صحبت کنید.

بدانید اطلاعات قابل اعتماد را از کجا دریافت کنید

نسبت به کلاهبرداری ها، اخبار غلط و فریب های پیرامون کروناویروس جدید هوشیار باشید. اطلاعات دقیق، از جمله اعلان موارد ابتلای جدید در شهرستان لس آنجلس همیشه توسط بخش بهداشت عمومی از طریق مطبوعات، رسانه های اجتماعی، و وبسایت ما منتشر می شود. این وبسایت اطلاعات بیشتری در مورد کووید-19 از جمله راهنمای کنار آمدن با استرس را در بر دارد:

- اداره بهداشت عمومی شهرستان لس آنجلس
- <http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/>
- رسانه اجتماعی: @lapublichealth
- خط تلفن کمک رسانی اداره مرکز دسترسی سلامت روان 24/7 لس آنجلس با شماره 854-7771 (800).
- تماس با 1-1-2

