کروناویروس جدید (کووید-19)

راهنمای اشخاص دارای معلولیت و بیماری های مزمن و مراقبت کنندگان

این راهنما برای افراد دارای معلولیت یا بیماری های مزمن جدی و اعضای خانواده شان و مراقبت کنندگان آنها است. در اینجا اطلاعاتی ارائه می شود که به شما برای اجتناب از آلوده شدن کمک کرده و به همگی ما برای کم کردن سرعت شیوع کووید-19 در شهرستان لس آنجلس نیز کمک می کند.

افراد آلوده به کووید-19 ممکن است طیف گسترده ای از علائم را بروز دهند – افرادی هستند که تقریباً هیچ گونه علائمی ندارند، افرادی که علائمی مشابه سرماخوردگی یا آنفولانزا دارند، و افرادی که شدیداً مریض هستند و باید به بیمارستان مراجعه کنند. در شدیدترین حالت خود، آلودگی به کووید-19 می تواند منجر به مرگ شود. در حالی که شدت علائم از شخصی به شخص دیگر متفاوت است، افراد دارای بیماری های مزمن از جمله بیماری های قلبی، ریوی، و کلیوی و دیابت، و نیز اشخاص مبتلا به کاهش عملکرد سیستم ایمنی بدن در خطر بالاتری برای مریض شدن جدی در صورت آلوده شدن قرار دارند. افراد دارای معلولیت هایی که بر روی عملکرد ریه تأثیر گذار است نیز ممکن است بیشتر در خطر باشند.

محافظت شخصی و توسط مراقبت کننده در خانه

در اینجا مراحلی آمده است که می توانید برای جلوگیری از آلوده شدن، و یا در صورت داشتن نشانه های بیماری، مدیریت مراقبت خود در خانه انجام دهید. به عنوان یک مراقب، شما می توانید با سرویس گیرنده یا اعضای خانواده خود برای اجرای این مراحل همکاری کنید.

1. اول و قبل از هر چیز، در خانه بمانید! بهترین روش برای اجتناب از آلوده شدن کم کردن تماس با افرادی که احتمال دارد ناقل ویروس باشند و مکان هایی است که ممکن است افراد آلوده در آنجا حضور داشته باشند.

- اگر هیچ راهی برای اجتناب از بیرون رفتن وجود ندارد، حتماً بین خودتان و دیگران شش فوت یا دو متر فاصله ایجاد کنید. از هرکسی که علائم مریض بودن، همانند سرفه زدن یا عطسه کردن را نشان می دهد دور بمانید. اینگونه تصور می شود که ویروس عمدتاً از طریق شخص به شخص و در حین تماس شخصی نزدیک و از طریق قطرات تنفسی در هنگام سرفه کردن یا عطسه زدن شخص آلوده منتقل می شود.

- یک ضد عفونی کننده دست با خود همراه داشته باشید و زمانی که بیرون هستید به طور مکرر از آن استفاده کنید. احتمال آلوده شدن به کووید-19 از طریق لمس کردن شیء یا سطحی که ویروس بر روی آن قرار دارد و سپس دست زدن به دهان، بینی، یا چشمان خودتان وجود دارد. اگر هنگامی که بیرون هستید به هرگونه سطحی دست زدید، سعی کنید محلی برای شستن دستانتان با آب و صابون به مدت بیست ثانیه کامل پیدا کنید. اگر امکان انجام این کار را ندارید، از یک ضد عفونی کننده دست استفاده کنید. هنگامی که بیرون هستید از دست زدن به صورت خود اجتناب ورزید. در هر زمانی، باید پس از شستن دست هایتان به صورت خود دست بزنید.

2. نکته دوم اینکه مطمئن شوید همه موارد مورد نیاز برای رسیدگی به نیازهای بهداشتی مداوم خود را در اختیار دارید. اینها شامل مواردی است که همیشه لازم دارید، ولی اکنون حصول اطمینان از وجود داشتن آنها مخصوصاً دارای اهمیت است.

- حتماً از داشتن برنامه اضطراری شخصی اطمینان حاصل کنید. می توانید فرم طراحی شده از طرف آژانس بهداشت و خدمات انسانی کالیفرنیا برای افراد دارای بیماری های مزمن و معلولیت را از طریق برنامه اضطراری شخصی برای افراد دارای نیازهای دسترسی و عملکردی دریافت کنید. این برنامه برای دریافت مراقبت مورد نیاز در صورتی که مراقب همیشگی تان مریض شود یا مجبور شود برای مراقبت از اعضای خانواده در خانه باشد به شما کمک می کند. این فرم همچنین اگر توسط این ویروس مریض شوید یا با هرگونه شرایط اورژانسی دیگری مواجه شوید به شما کمک می کند. حتماً آن را با اطلاعات کنونی در مورد زیر به روز نگه دارید:

- نحوه دسترسی به تمامی ارائه دهندگان مراقبت های بهداشتی خود، از جمله متخصصان و درمانگران، و هرگونه ارتباط 24/7 ارائه شده توسط ارائه دهنده مراقبت های بهداشتی یا طرح درمانی شما در هنگامی که در شرایط اورژانسی نیازمند مراقبت هستید؛
- اطلاعات تماس برای داروخانه مورد استفاده شما؛
- سایر خدماتی که بدان وابسته هستید، از جمه برنامه وعده های غذایی، هماهنگ کننده های مراقبت بهداشتی یا خدمات بهداشتی از راه دور.

- انجام هماهنگی برای دریافت مراقبت های مورد نیاز خود از طریق هریک از خدمات پزشکی خارج از خانه، از جمله دیالیز، تزریق، تصفیه خون یا مراکز شیمی درمانی. اگر نیاز دارید برای دریافت این خدمات بیرون بروید، حتماً یک برنامه حمل و نقل داشته باشید که امکان رسیدن به آنجا بدون خطر اضافی قرار گرفتن در معرض بیماری را برای شما فراهم کند. اگر از حمل و نقل عمومی استفاده خواهید کرد، از رفتن در مواقع شلوغ اجتناب ورزید. می توانید به روز رسانی ها در مورد اتوبوس ها و قطارهای لس آنجلس در هنگام شیوع کووید-19 را از طریق https://t.co/4lV0ZPvKqY دریافت کنید. یک منبع خوب برای دریافت کمک در حمل و نقل برنامه دسترسی شهرستان (https://accessla.org/riding_access/overview.html#) است.

- تجهیزات پزشکی بادوام را در شرایط تعمیری خوب نگهداری کنید. از کار کردن تمامی تجهیزات و استفاده از آنها مطابق با دستورالعمل ها در راهنمای محصول اطمینان حاصل کنید. در صورت داشتن مشکل در تجهیزات بدانید باید با کجا تماس بگیرید. همچنین، حتماً از کافی بودن لوازم پزشکی غیر بادوام اطمینان حاصل کنید.

3. زمانی که خانه هستید، تماس نزدیک با افراد غیر از مراقبت کننده (ها) را تا حد امکان محدود کنید. در صورت امکان، حتی اعضای خانوده نیز باید در فاصله امن شش فوت یا دو متری از یکدیگر قرار گیرند و شما باید از به اشتراک گذاری مواردی چون تلفن های همراه، کنترل از راه دور تلویزیون، ظروف یا سایر موارد آشپزخانه یا خانه اجتناب ورزید. همچنین از لمس پریزهای برق، دستگیره های در، در لوازم خانگی، و سایر سطوح خانگی که توسط اشخاص دیگر لمس شده اند اجتناب ورزید. پس از هرگونه تماسی با یک سطح مشترک دست هایتان را شستشو دهید یا از ضد عفونی کننده استفاده کنید.

4. اگر یک یا تعداد بیشتری مراقب برای کمک در خانه یا مراقبت شخصی خود در اختیار دارید، آنها باید برای همراه نیاوردن ویروس به داخل خانه تان خیلی مراقب باشند. این یعنی آنها باید در مورد سلامتی خود مراقب باشند. اگر آنها هرگونه علائم بیماری را دارند و اگر شما مراقب دیگری در اختیار دارید، مراقب مریض باید در خانه بماند.

   حتی اگر هیچ گونه علائمی از بیماری را نشان ندهند، مراقب (ها) باید در هر زمانی که کار آنها مستلزم داشتن تماس نزدیک با شما است دستکش های یکبار مصرف و ماسک صورت بپوشند. هر دوی شما باید برای تمیز کردن سطوحی که هر دو لمس می کنید مراقب باشید. از پاک کننده های خانگی و ضد عفونی کننده های ثبت شده در EPA که برای سطح مناسب هستند با پیروی از دستورالعمل ها استفاده کنید. برچسب ها حاوی دستورالعمل های استفاده برای محصول پاک کننده شامل نحوه مراقبت در هنگام استفاده از محصول، از جمله پوشیدن دستکش و حصول اطمینان از جریان مناسب هوا در هنگام استفاده هستند. شما می توانید راهنمای مراکز کنترل بیماری (CDC) در مورد پاکسازی خانه را از طریق دستورالعمل های ضدعفونی CDC پیدا کنید.

5. ترتیبی اتخاذ دهید تا غذا به خانه تان ارسال شود تا نه شما و نه مراقب (های) شما مجبور به خرید کردن نباشید. چندین فروشگاه زنجیره ای دارای خدمات تحویل در محل هستند و بسیاری از رستوران هایی که معمولاً تحویل در محل ندارند اکنون این خدمات را ارائه می دهند. اگر بیش از 60 سال سن دارید و توانایی جابجایی شما محدود است ممکن است از طرف برنامه وعده های غذایی بر روی چرخ برای وعده های غذایی تحویل به خانه (به وعده های غذایی بر روی چرخ مراجعه کنید) یا آژانس منطقه شهرستان لس آنجلس در مورد سالخوردگی نیز واجد شرایط باشید (خدمات سالخوردگی شهرستان لس آنجلس را ببینید).

مطمئن شوید هر شخصی که بسته تحویلی را به خانه شما می آورد بسته ها را در بیرون درب قرار دهد تا از تماس مستقیم و رو در رو اجتناب گردد. اگر بتوانید هزینه را به صورت انلاین برای هرچیزی که تحویل داده می شود بپردازید انجام این کار آسان است.

اگر برای حمل غذا یا سایر موارد تحویل داده شده نیازمند کمک هستید، از شخص تحویل دهنده بخواهید در حالی که بسته را به داخل حمل می کند به شما برای کنار رفتن فرصت بدهد تا فاصله شش فوت یا دو متری را از آن ها تا زمانی که در خانه تان هستند حفظ کنید. حتماً پس از تمام شدن حضور آنها، هر سطحی که ممکن است در خانه شما لمس کرده باشند را تمیز کنید. و مدت حضور آنها را کوتاه و مختصر نگه دارید. ده دقیقه حداکثر زمان امن برای تماس داشتن با شخصی است که مراقبت کننده یا اعضای خانواده شما نیست.

اگر علائمی بروز دهید که ممکن است به دلیل کووید-19 باشد

6. اگر علائمی بروز بدهید که ممکن است به دلیل کووید-19 باشد، از جمله سرفه، تنگی نفس یا تب، یا اگر شرایط شما به گونه ای تغییر کند که ممکن است به معنی مریض بودن شما باشد، با ارائه دهنده مراقبت بهداشتی همیگشی خود در ارتباط باشید. اگر علائم خفیفی دارید، باید بتوانید در خانه بمانید و در خانه خوب شوید. بدون تماس گرفتن از قبل به مطب دکتر نروید.

7. ممکن است لازم باشد دستورالعمل های مراقب خانگی کووید-19 برای برآورده کردن نیازهای شما اصلاح شوند. دستورالعمل های استاندارد اینگونه است:

   - استراحت کنید، مایعات بنوشید، علائم را توسط داروهای بدون نسخه مناسب مدیریت کنید. با دکترتان در مورد هرگونه مرحله دیگری که مهم است صحبت کنید تا بتوانید علائم کووید-19 را در حین رسیدگی به نیازهای بهداشتی مداوم خود مدیریت کنید.

   - به طور کلی، اشخاصی که به کووید-19 آلوده می شوند باید خود را در خانه به مدت حداقل 7 روز و 3 روز پس از نداشتن تب (بدون استفاده از هرگونه داروی کاهش تب) و بهبود علائم ایزوله کنند (از سایر افراد دور نگه دارند). با این حال، از آنجا که دوری از هر گونه خطر بیشتر برای شما مهم است، بهتر است حتی پس از اتمام مدت ایزولاسیون در خانه بمانید.

8. اگر زمانی که در خانه هستید علائم شما وخیم تر شدند، برای مثال اگر تنگی نفس شما بدتر می شود، یا دچار تنگی قفسه سینه یا گیج بودن شدید فوراً با دکترتان تماس بگیرید. ممکن است مراقبت از شما در بیمارستان برایتان مناسب باشد. در صورت لازم بودن این مسئله، پزشک یا عضو خانواده یا مراقب شما می تواند با 911 تماس بگیرد و برای حمل و نقل با آمبولانس هماهنگ کند.

   اگر نمی توانید نفس بکشید، فوراً با 911 تماس بگیرید.

اشخاص دارای معلولیت و بیماری های مزمن و مرقبت کنندگان آنها در مراکز پر از کارمند

اصول ذکر شده در بالا برای مراکز پر از کارمند نیز صادق است. مراقبت باید برای به حداقل رساندن خطر شما از طریق فاصله گذاری اجتماعی و کنترل با دقت عفونت طراحی شود. DPH دستورالعمل های مفصلی برای افرادی که تمامی انواع برنامه های زندگی گروهی را مدیریت می کنند در بر دارد (صفحه اطلاعات کروناویروس DPH را ببینید)، اما شما باید از این دستورالعمل ها آگاهی داشته باشید تا بتوانید از رعایت شدن آنها مطمئن شوید.

1. هر فرد مقیمی که ممکن است مبتلا به کووید-19 باشد باید دور از تمامی افراد ساکن دیگر در اتاقی جداگانه که سرویس بهداشتی جدا دارد زندگی کند. تختخواب های افراد ساکن آلوده نشده باید حداقل 6 فوت یا دو متر فاصله داشته باشد. در صورت مشترک بودن سرویس های بهداشتی، باید پس از هر بار استفاده مطابق با آنچه در بالا شرح داده شد ضد عفونی شوند.

2. وعده های غذایی نباید در محیط های شامل گروه های بزرگ سرو شود. زمان صرف وعده های غذایی باید در فواصل زمانی مختلف باشد تا افراد بتوانند بدون نزدیک بودن به همدیگر غذا بخورند. ظروف سرو غذا، چاشنی ها و سایر تدارکات غذاخوری نباید مشترک باشد. خدمتگذاران باید از تماس نزدیک یا طولانی مدت با ساکنین اجتناب ورزند.

3. مراقب ها باید از خطر انتقال آلودگی از اتاقی به اتاق دیگر در هنگام مراقبت از بیش از یک فرد ساکن اجتناب ورزند. این یعنی شستن دست و پوشیدن دستکش های تمیز در بین رفتن به اتاق ها و تمیز کردن سطوح در هر اتاق به محض ورود و خروج.

4. بازدیدکنندگان خارجی باید محدود شوند تا از همراه آوردن آلودگی به محل اجتناب شود.

بدانید اطلاعات قابل اعتماد را از کجا دریافت کنید

دانستن اینکه از کجا باید اطلاعات واقعی در مورد نحوه پیشگیری از آلودگی کووید-19 و در صورت مریض شدن مراقبت از خودتان را دریافت کنید بسیار مهم است. برای دریافت دستورالعمل های کامل در مورد مدیریت امن محل های زندگی اجتماعی و سایر دستورالعمل ها و برگه حقایق، به وب سایت کروناویروس اداره بهداشت عمومی مراجعه کنید: صفحه اطلاعات کروناویروس DPH . اگر نگرانی در مورد مریضی یا ایزولاسیون لازم برای پیشگیری از مریض شدن در حال افسرده کردن شما است، دریافت کمک از اداره بهداشت روانی شهرستان لس آنجلس (DMH) قابل دسترسی است. خط تلفن کمک رسانی DMH از طریق 854-7771 (800) قابل دسترسی است.

اکر سؤالی دارید و مایلید با کسی صحبت کنید، با خط تلفن اطلاعات شهرستان لس آنجلس یعنی 1-1-2، که به صورت 24 ساعته در دسترس است تماس بگیرید.