

ویروس کرونا جدید (کووید-19)

سؤالات متداول تأثیر فرمان افسر بهداشت بر زندگی روزمره

9/2/20: بروز رسانی شده تا طرح کلی ایالت را در خصوص اقتصادی ایمن تر، فرمان 2 سپتامبر، 2020 افسر بهداشت، و پروتکل های بازگشایی بروز رسانی شده، منعکس نماید. شامل اطلاعات جدیدی می باشد پیرامون بازگشایی محدود خدمات داخلی در سلمانی ها و سالن های مو، کمک هزینه هایی برای ارائه آموزش حضوری محدود در مدارس جهت رفع احتیاجات دانش آموزانی که نیازمند حمایت و خدمات ویژه هستند، و آموزش و تعلیم نیروی کار ضروری در کالج ها و دانشگاه ها.

9/13/20: لطفاً به بروز رسانی های جزئی در فهرست نمونه هایی از تجمعات غیر مجاز و اطلاعات مربوط به استفاده از پوشش های صورت در رستوران ها رجوع نمایید.

با آخرین اطلاعات به روز باشید!

این پرسش و پاسخ به سؤالاتی می پردازد که ممکن است در خصوص فرمان افسر بهداشت پیرامون بازگشایی ایمن تر در محل کار و در جامعه برای کنترل کووید-19 داشته باشید. برای اطلاعات کامل تر و کسب جدیدترین اطلاعات، لطفاً آخرین نسخه این فرمان را، که در وب سایت کووید-19 اداره بهداشت عمومی ارسال شده است، مرور نمایید: <http://publichealth.lacounty.gov/Coronavirus/>

فرمان بازگشایی ایمن تر در محل کار و در جامعه برای کنترل کووید-19 حکمی قانونی است که توسط افسر بهداشت شهرستان لس آنجلس صادر شده تا سرعت شیوع کووید-19 را کاهش دهد و از افسار جامعه ما محافظت نماید. این فرمان:

- به بسیاری از مشاغل و اماکن عمومی اجازه می دهد باز باشند، مادامی که از دستورالعمل ها برای کمک به پیشگیری از شیوع کووید-19 تبعیت نمایند.
- بزرگسالان و کودکانی که دو سال و بیشتر سن دارند را ملزم می کند تا هر زمان که با افرادی خارج از خانوار خود در تماس هستند، یا احتمال می رود با آنان در تماس باشند، از پوشش های پارچه ای صورت استفاده کنند مگر آنکه از طرف پزشک خود دستور داشته باشند آن را نپوشند.
- تمام شهروندان را ملزم می کند تا حد ممکن در خانه بمانند و تماس خود را با افرادی که عضو خانوارشان نیستند محدود نمایند.
- شدیداً توصیه می کند افرادی که در معرض خطر بالای ابتلا به بیماری شدید ناشی از کووید-19 قرار دارند، تنها برای کارهای ضروری از خانه خارج شوند.

این سؤالات متداول حاوی اطلاعاتی در خصوص فرمان و چگونگی تأثیر آن بر زندگی روزمره شماست. برای کسب اطلاعات بیشتر درباره کووید-19، نحوه محافظت از خود، و اینکه چه امکاتی در شهرستان لس آنجلس دایر هستند، مراجعه نمایید به:



سؤالات متداول
کووید-19



اعلانیه تصمیم بگیرید-
از خطر ابتلاي خود
به کووید-19 در خارج
از منزل بکاهید



چه امکاتی در
شهرستان
لس آنجلس دایر
هستند

برای رفتن به موضوعاتی که مایلید اطلاعات بیشتری در مورد آن کسب نمایید، بر روی لینک های زیر کلیک کنید.

- 2..... طرح بهبود
- 2..... فرمان افسر بهداشت
- 3..... فاصله گذاری اجتماعی (فیزیکی) و کنترل سرایت
- 4..... خانوار و احتیاجات مراقبت شخصی
- 4..... کار/استخدام
- 5..... مدرسه، مهد کودک، کمپ ها، و یادگیری
- 6..... خدمات درمانی
- 6..... خرید و رستوران ها
- 7..... مراسمات اعتقادی/مذهبی
- 7..... گردهمایی ها و رویدادها

ویروس کرونا جدید (کووید-19)

سوالات متداول تأثیر فرمان افسر بهداشت بر زندگی روزمره

- 8..... مراقبت.
- 8..... مسکن و ایمنی
- 8..... فعالیت‌های حقوقی و مدنی
- 9..... تناسب اندام، تفریح، و سرگرمی
- 10..... مسافرت
- 11..... بیشتر بدانید

طرح بهبود

• برنامه بازگشایی شهرستان لس آنجلس چیست؟

شهرستان لس آنجلس برنامه‌های خود را برای بازگشایی این شهرستان طبق طرح جدید کالیفرنیا برای کاهش شیوع کووید-19 همسو نموده است، که شامل معیارهایی بازنگری شده می‌باشد که این معیارها برای تعیین آنکه چه فعالیت‌ها یا بخش‌هایی می‌توانند در شهرستان‌های کالیفرنیا دایر شوند، مورد استفاده قرار خواهند گرفت. تحت این **طرح کلی برای اقتصادی ایمن‌تر**، به هر یک از ایالت‌ها بر اساس مجموعه‌ای از اقدامات مربوط به انتقال اجتماعی کووید-19، یک سطح اختصاص می‌یابد. سطح اختصاص یافته به ما، مشخص خواهد کرد که کدام فعالیت‌ها و بخش‌های شهرستان لس آنجلس می‌توانند جهت بازگشایی اقدام نمایند. همزمان با عبور ما از دوران بهبودی، اداره بهداشت عمومی هنگام توصیه به هیئت ناظران در رابطه با اینکه چه زمانی و چگونه بخش‌های مختلف را در صورت اجازه ایالت، بصورت ایمن بازگشایی کنیم، شرایط محلی و نیازهای جامعه را در نظر خواهد گرفت.

• شهرستان لس آنجلس در کدام سطح قرار دارد؟

زمانی که ایالت **طرح کلی خود را برای اقتصادی ایمن‌تر** در 28 اوت، 2020 منتشر کرد، شهرستان لس آنجلس در سطح 1 قرار داشت. بدین معنا که شاهد شیوع گسترده کووید-19 در این شهرستان هستیم. برای اطلاع از اینکه شهرستان لس آنجلس در حال حاضر در کدام سطح قرار دارد به نشانی <https://covid19.ca.gov/safer-economy/> مراجعه نمایید.

• ما با چه سرعتی روند بهبودی را طی خواهیم کرد؟

شهرستان لس آنجلس نمی‌تواند روند بهبودی را سریع‌تر از آنچه که دولت تحت **طرح کلی برای اقتصادی ایمن‌تر** اجازه می‌دهد طی کند. بر اساس نرخ انتقال اجتماعی کووید-19 سطحی به ما اختصاص داده شده و آن سطح تعیین می‌کند که چه نوع بخش‌هایی می‌توانند اقدام برای بازگشایی را مدنظر داشته باشند. ما تا زمانی که معیارهای ایالتی را برای حرکت به سوی سطح بعدی برآورده کنیم، در سطح فعلی باقی خواهیم ماند. اگر به مدت حداقل دو هفته متوالی این معیارها را برآورده کنیم و حداقل به مدت سه هفته در سطح فعلی قرار گرفته باشیم، میتوانیم به سوی سطح بعدی حرکت کنیم. پس از آن شهرستان میتواند تصمیم بگیرد که آیا تمامی بخش‌هایی که ایالت در سطح مورد بحث به آنها اجازه بازگشایی می‌دهد را دایر نماید یا بر اساس شرایط و نیازهای محلی از سرعت بازگشایی بکاهد. هدف ما آن است که همچنان سرعت شیوع کووید-19 را کاهش دهد و از افزایش ناگهانی تعداد موارد ابتلا در مراکز خدمات درمانی جلوگیری کند، و در عین حال امکان بازگشت تدریجی و ایمن برخی فعالیت‌های خارج از منزل را فراهم نماید. این اهداف توصیه‌های ارائه شده به هیئت ناظران را در خصوص آنکه کدام فعالیت‌ها در چه زمانی بازگشایی کنند، هدایت خواهد کرد.

• عموم افراد برای تسریع روند بهبودی مربوط به شهرستان لس آنجلس چه کاری می‌توانند انجام دهند؟

مسیر حرکت شهرستان لس آنجلس به سوی بهبودی بستگی به ما دارد که بتوانیم انتقال اجتماعی بیماری را به طور قابل توجهی کاهش دهیم. چنانچه بتوانیم این کار را انجام دهیم، می‌توانیم کودکان و معلمان را به کلاس‌های درسی‌شان و افراد بیشتری را با رعایت حداکثر ایمنی به مشاغل خود بازگردانیم. کسب و کارها، نهادهای اجتماعی، و ساکنان همگی قادرند با تداوم رعایت اقداماتی که می‌دانیم می‌تواند از شیوع کووید-19 جلوگیری کند، از این موضوع حمایت نماید: فاصله گذاری اجتماعی (فیزیکی)، **پوشش‌های پارچه‌ای صورت*** در محیط‌های عمومی (مانند فروشگاه‌های مواد غذایی، مسیرهای پیاده روی، فروشگاه‌های خرده فروشی و ادارات)، شستن دست‌ها، انزوای شخصی در صورت بیماری، و قرنطینه شخصی چنانچه آنان با فردی که به کووید-19 مبتلاست در تماس نزدیک بوده‌اند.

فرمان افسر بهداشت

• فرمان بازگشایی ایمن تر در محل کار و در جامعه برای کنترل کووید-19 چیست؟

فرمان (حکم) بازگشایی ایمن تر در محل کار و در جامعه برای کنترل کووید-19 حکمی قانونی است که توسط افسر بهداشت شهرستان لس آنجلس صادر شده تا به کاهش سرعت شیوع کووید-19 و محافظت از اعضای جامعه که در بیشترین میزان خطر ابتلا به بیماری شدید قرار دارند، کمک نماید. این حکم با فرمان‌های اجرایی کووید-19 و احکام افسر بهداشت کالیفرنیا سازگار است.

ویروس کرونا جدید (کووید-19)

سوالات متداول تأثیر فرمان افسر بهداشت بر زندگی روزمره

- چه نوع مشاغل، اماکن عمومی و فعالیتهایی در شهرستان لس آنجلس باز هستند؟
مادامی که آنان از راهنمای فاصله گذاری اجتماعی (فیزیکی) و کنترل سرایت این شهرستان پیروی نمایند، مشاغل، سازمان‌ها و اماکن عمومی گوناگونی در شهرستان لس آنجلس می‌توانند به روی عموم باز باشند و فعالیتهای خود را از سر بگیرند. نمونه‌هایی از این موارد در «چه چیزهایی در شهرستان لس آنجلس دایر هستند» ذکر شده است. این خلاصه همچنین شامل لینک‌هایی به پروتکل‌های این شهرستان می‌باشد که اقداماتی که مشاغل، سازمان‌ها و عموم افراد برای کمک به کاهش سرعت شیوع کووید-19 باید اتخاذ نمایند، مشخص می‌کند.
 - هنگامی که این فرمان برقرار است، چه زمانی می‌توانید از منزل خود خارج شوید؟
هیچ محدودیتی در خصوص زمان ترک منزل وجود ندارد، به شرطی که زمانی که افراد نزدیک سایرین هستند یا احتمال می‌رود باشند، پوشش پارچه‌ای صورت* بپوشند و از کسانی که عضو خانوار آنان نیستند فاصله بگیرند. هرچند، حضور کنار افرادی که عضو خانوارتان نیستند، شما را در معرض خطر ابتلا به کووید-19 قرار می‌دهد، به همین دلیل است که ماندن در خانه تا جای ممکن، و پرهیز از هرگونه تجمعات، با هر اندازه، با افرادی که عضو خانوار شما نیستند، بسیار حائز اهمیت است.
 - انجام فعالیتهای زیر، مادامی که شما از الزامات فاصله گذاری اجتماعی (فیزیکی) پیروی نمایید، مجاز است:
 - شرکت در فعالیتهایی که برای حفظ سلامت و ایمنی افراد خانواده/خانوار شما (همچنین سلامت حیوانات خانگیتان) مهم هستند، مانند مراجعه به پزشک یا دامپزشک یا دریافت لوازم پزشکی یا دارو.
 - دریافت یا تحویل خدمات و لوازم مورد نیاز، مانند خواروبار، برای خود و اعضای خانواده یا افراد خانوار.
 - مراقبت از خردسالان، سالمندان، وابستگان، افراد دچار معلولیت، یا سایر افراد آسیب پذیر.
 - دریافت پشتیبانی حضوری در جلسات گروه‌های درمانی کوچک مصرف مواد مخدر مانند، الکلی‌های گمنام یا معتادان گمنام، یا دریافت مشاوره‌های اعتقادی مادامی که تعداد افراد حاضر 10 نفر یا کمتر باشد.
 - کار در مشاغلی که باز هستند یا انجام حداقلی فعالیتهای اساسی در مشاغلی که به طور موقت تعطیل شده‌اند.
 - کار برای، داوطلب شدن در، یا دریافت سرویس در مراکز خدمات درمانی.
 - دسترسی به خدمات ضروری دولتی مانند دریافت خدمات اجتماعی و تبعیت از حکم دادگاه یا اجرای قانون.
 - شرکت در مراسمات دینی/مذهبی فضای باز یا از راه دور.
 - شرکت در برخی فعالیتهای سرگرم کننده یا تفریحی.
 - خرید یا دریافت محصولات، خارج از فروشگاه در بنگاه‌های خرده فروشی.
 - افرادی که 65 سال سن و بیشتر سن دارند و/یا افرادی که بیماری‌های زمینه‌ای دارند، باید تنها برای فعالیتهای ضروری مانند دریافت خدمات پزشکی یا مواد غذایی، از خانه خارج شوند، زیرا آنان بیشتر در معرض ابتلا به بیماری شدید ناشی از کووید-19 قرار دارند. آنها باید تا حد امکان در خانه بمانند؛ خواروبار، دارو، و کالاهای ضروری را درب منزل تحویل بگیرند؛ و چنانچه حتی علائم خفیفی داشتند، سریعاً با پزشک خود تماس بگیرند. اداره بهداشت عمومی شدیداً توصیه کرده است که کارفرمایان برای این افراد شرایط دور کاری یا سایر تسهیلات را فراهم نمایند.
 - این فرمان تا چه زمانی اجرا خواهد شد؟
مادامی که این فرمان برای حفظ سلامت افراد تمدید، گسترش، یا به روز شود، اجرا خواهد شد.
 - آیا ساکنان شهرستان لس آنجلس ملزم به پیروی از فرمان‌های شهرستان لس آنجلس و کالیفرنیا هستند؟
تمامی ساکنانی که در حوزه قضایی اداره بهداشت عمومی شهرستان لس آنجلس زندگی می‌کنند (تمامی بخش‌های شهرستان غیر از لانگ بیچ و پاسادینا)، باید از فرمان شهرستان لس آنجلس، که هم راستا با فرمان کالیفرنیا است، تبعیت نمایند. شهرهای لانگ بیچ و پاسادینا ادارات بهداشت عمومی مخصوص به خود را دارند و ساکنان و مشاغل در آن شهرها باید جهت دریافت راهنمایی، ادارات بهداشت عمومی شهر خود را بررسی نمایند. اگر فرمان شهرستان لس آنجلس متفاوت از فرمان این ایالت یا شهر باشد، ساکنان باید از آن فرمانی تبعیت کنند که سخت گیرانه تر است.
 - اگر من از این فرمان پیروی نکنم چه اتفاقی رخ می‌دهد؟
اداره بهداشت عمومی اطمینان دارد که شهروندان بصورت داوطلبانه از این فرمان به منظور محافظت از عزیزان خود، سایر شهروندان، و جامعه ما تبعیت می‌کنند. با این حال، اگر از این دستور پیروی نکنید، ممکن است جریمه، زندانی، یا هر دو برای شما اتفاق بیفتد.
- فاصله گذاری اجتماعی (فیزیکی) و کنترل سرایت
- برای جلوگیری از شیوع کووید-19 لازم است چه اقداماتی انجام دهید؟
کووید-19 می‌تواند زمانی که افراد در تماس نزدیک هستند یا زمانی که چیزی حاوی ویروس را لمس می‌کنند و سپس به صورت خود دست می‌زنند، شیوع پیدا کند. برای جلوگیری از شیوع کووید-19، باید موارد زیر را رعایت کنید: (1) تا حد امکان در خانه بمانید؛ (2) تماس نزدیک با افراد خارج از خانوار خود را، چه در فضای داخلی و چه در فضای باز، محدود کنید؛ (3) حداقل شش فوت فاصله فیزیکی از افرادی که جزء خانوار شما نیستند، حفظ کنید؛ (4) مرتباً دست‌های خود را به مدت حداقل 20 ثانیه با آب و صابون بشویید یا از ضد عفونی کننده دست حاوی حداقل 60٪ الکل استفاده نمایید؛ (5) هر زمان که از منزل خارج می‌شوید، یا ممکن است، در تماس با افرادی باشید که در واحد مسکونی شما زندگی نمی‌کنند، بر روی بینی و دهان خود پوشش پارچه‌ای صورت* بپوشید صرف نظر از اینکه در یک مکان عمومی یا خصوصی یا سرپوشیده یا سرپایه هستید (به غیر از موارد استثنا)؛ و (6) در صورت ابتلا به تب یا



ویروس کرونا جدید (کووید-19)

سوالات متداول تأثیر فرمان افسر بهداشت بر زندگی روزمره

سرفه، از هرگونه تعامل فیزیکی خارج از خانه پرهیز کنید، مگر برای دریافت مراقبت‌های پزشکی ضروری. اینفوگرافیک «[عقلانه تصمیم بگیرید- از خطر ابتلای خود به کووید-19 در خارج از منزل بکاهید](#)» را مرور کنید تا درباره سایر کارهای که می‌توانید برای کاهش خطر ابتلای خود به کووید-19 در خارج از منزل انجام دهید، اطلاعاتی کسب نمایید.

• آیا باید فاصله گذاری اجتماعی (فیزیکی) را در کنار اعضای خانوار یا در منزل رعایت کنید؟

خیر، در صورتیکه این افراد با شما در یک خانوار یا یک واحد مسکونی زندگی می‌کنند، نیازی به حفظ فاصله 6 فوت نیست. با این حال اگر شما بیمار هستید، باید در یک اتاق جداگانه، و ترجیحاً با توالت مختص به خودتان، و در حداقل تماس با دیگران باشید تا از بیمار نمودن سایرین در خانه اجتناب نمایید.

• آیا دیگران می‌توانند به خانه شما بیایند؟

شما نباید دیگران را به منزل خود دعوت کنید، به استثنای افرادی که خدماتی ضروری مانند پرستاری یا تعمیرات ارائه می‌کنند. چنین افرادی اگر بیمار هستند نباید وارد منزل شما شوند و باید زمانی که در منزل شما حضور دارند، [پوشش پارچهای صورت](#) بپوشند و تا حد امکان فاصله گذاری اجتماعی (فیزیکی) را رعایت نمایند. راه‌های دیگری برای تماس با خانواده و دوستان در نظر بگیرید، مانند تماس تلفنی یا ویدیو کنفرانس.

خانوار و احتیاجات مراقبت شخصی

• آیا می‌توانید غذای حیوان خانگی بخرید یا حیوان خانگی خود را برای پیرایش ببرید؟

بله. شما می‌توانید برای خرید لوازم حیوانات خانگی به یک فروشگاه عرضه لوازم حیوانات خانگی مراجعه کنید و می‌توانید حیوان خانگی خود را برای پیرایش به کلینیک دامپزشکی، فروشگاه غذای حیوانات خانگی یا مغازه پیرایش حیوانات خانگی ببرید. پیرایش حیوانات خانگی بصورت سیار نیز مجاز است. فاصله حداقل 6 فوت از افرادی که عضو خانوار شما نیستند، بایستید و از [پوشش پارچهای صورت](#) استفاده نمایید.

• آیا نمایندگی‌های خودرو باز هستند؟

نمایندگی‌های خودرو در صورت تبعیت از [الزامات فاصله گذاری اجتماعی \(فیزیکی\) و کنترل سرایت](#) می‌توانند برای انجام تعمیرات، ارائه لوازم خودرو و فروش در سالن نمایشگاهی یا بصورت اینترنتی، باز باشند. رانندگی‌های آزمایشی می‌توانند انجام شوند به شرط آنکه نمایندگی مربوطه تعداد مسافران حاضر در خودرو را حین رانندگی آزمایشی محدود کند به شخص مشتری و در صورت اطلاق، یک کارمند که در صندلی پشت می‌نشیند. هم مشتری و هم کارمند باید [پوشش‌های پارچهای صورت](#) بپوشند.

• آیا مشاغل مرتبط با مراقبت شخصی دایر هستند؟

سلمانی‌ها و سالن‌های مو می‌توانند خدمات فضای سرپوشیده را در 25٪ حداکثر ظرفیت سالن یا مغازه ارائه دهند، اما توصیه می‌شود هرچه بیشتر خدمات را در فضای باز ارائه نمایند. در حال حاضر، سایر خدمات مراقبت شخصی (مانند سالن‌های ناخن، سالن‌های سولاریوم، متخصصان زیبایی، مراقبت از پوست، و خدمات آرایشی بهداشتی؛ لیزر مو؛ متخصصین بادی آرت، سالن‌های خال کوبی، و مغازه‌های پیرسینگ؛ و ماساژ درمانی در محیط‌هایی غیر از محیط خدمات درمانی) نمی‌توانند در فضای سرپوشیده خدمات ارائه نمایند. با این وجود، اگر نهاد دولتی که مجوزشان را صادر می‌کند اجازه دهد، آنها می‌توانند خدمات منتخبی را در فضای باز ارائه نمایند. سالن‌های خال کوبی، میکروبلیدینگ و آرایش دائم و مغازه‌های پیرسینگ اجازه ندارند در فضای باز فعالیت نمایند. لطفاً از قبل تماس بگیرید تا اطمینان حاصل کنید که آیا سایر خدمات مراقبت شخصی در فضای باز ارائه می‌شوند یا خیر. برای هر خدماتی که دریافت می‌کنید، [پوشش پارچهای صورت](#) همراه داشته باشید، ترجیحاً با حلقه گوشی و در طول مراجعه خود آن را بپوشید، تا فرار رسیدن زمان قرار ملاقات خود در ماشینتان بمانید، و لطفاً دیگران را به قرار ملاقات خود نیاورید.

کار/استخدام

• آیا می‌توانید سرکار بروید؟

بله. اگر شما در مشاغل کار می‌کنید که اجازه دارند باز بمانند، می‌توانید سرکار بروید، به شرط آنکه از مقررات فاصله گذاری اجتماعی (فیزیکی) و کنترل سرایت، هنگام سفر به/از محل کار و در حین کار تبعیت نمایید. تا حد امکان، به فاصله حداقل 6 فوت از افرادی که عضو خانوار شما نیستند، بایستید و اگر در تماس نزدیک با سایر افراد هستید یا احتمالاً با آنان در تماس خواهید بود، از [پوشش پارچهای صورت](#) استفاده نمایید. به‌منظور گشایش مشاغل باید از الزامات مربوط به کنترل سرایت و فاصله گذاری اجتماعی (فیزیکی) پیروی نمایند. از کارفرمای خود در مورد روش‌های کاهش احتمال شیوع کووید-19 سؤال کنید، مانند چیدمان مجدد محل کار جهت حفظ فاصله ایمن کارکنان از سایر کارمندان و مشتریان، برنامه‌های کاری جایگزین، یا کار از خانه.

توجه داشته باشید، در حال حاضر، به دلیل افزایش خطر شیوع کووید-19، اداراتی که در این فرمان تحت عنوان مشاغل ضروری، زیرساخت‌های اساسی، یا امور بهداشتی درمانی تعریف نشده‌اند، نمی‌توانند برای انجام فعالیت‌ها در فضای سرپوشیده دایر باشند، مگر برای انجام حداقل فعالیت‌های اساسی که در این فرمان تعریف است. در صورت تعطیلی اداره خود، از کارفرمای خود بپرسید آیا می‌توانید تا زمانی که کارکنان اجازه داشته باشند به اداره بازگردند، از خانه کار کنید.

• اگر تحت تأثیر کووید-19 قرار گرفته‌اید، آیا می‌توانید درخواست بیمه بیکاری کنید؟

در صورتیکه کارفرمای شما بدلیل کووید-19 ساعت کاری شما را کاهش داده یا فعالیت‌های خود را تعطیل نموده است، شما ممکن است بتوانید برای دریافت بیمه بیکاری تشکیل پرونده دهید. به وب سایت https://www.edd.ca.gov/about_edd/coronavirus-2019.htm مراجعه نمایید.

• اگر مجبور باشید به علت قرار گرفتن در قرنطینه یا انزوا در منزل بمانید، کدام نوع از مرخصی کارکنان را می‌توانید دریافت کنید؟

شما ممکن است بتوانید از [مرخصی استعلاجی](#) استفاده کنید یا [یک دعوی بیمه از کار افتادگی \(DI\)](#) تسلیم نمایید. برای اطلاعات بیشتر، به وب

ویروس کرونا جدید (کووید-19)

سوالات متداول تأثیر فرمان افسر بهداشت بر زندگی روزمره

سایت منابع کووید-19 و [غرامت کارکنان](http://www.ph.lacounty.gov/media/Coronavirus/docs/business/FAQ-WorkersRights.pdf) وزارت روابط صنعتی کالیفرنیا را بررسی نمایید. همچنین ممکن است به شما مرخصی بدون حقوق بواسطه لایحه حقوق خانواده کالیفرنیا تعلق گیرد. [وب سایت کووید-19](http://www.ph.lacounty.gov/media/Coronavirus/docs/business/FAQ-WorkersRights.pdf) وزارت کار و مسکن کالیفرنیا را برای اطلاع از سوالات متداول استخدامی بررسی نمایید. برای اطلاعات بیشتر به راهنمای اداره بهداشت عمومی در خصوص مرخصی و مزایای کارکنان مراجعه نمایید:

<http://www.ph.lacounty.gov/media/Coronavirus/docs/business/FAQ-WorkersRights.pdf>

مدرسه، مهد کودک، کمپها، و یادگیری

• آیا فرزندان تان می توانند به مهد کودک بروند؟

بله. مراکز مراقبت از کودکان تا زمانی که از الزامات مشروح در فرمان پیروی نمایند، می توانند باز باشند.

- مراقبت از کودکان باید در گروه های ثابت انجام شود، به این معنی که هر روز همان کودکان باید در گروه های مشابه باشند و نمی توانند از یک گروه به گروه دیگر تغییر کنند. همچنین برای هر گروه حداکثر اندازه ای وجود دارد که توسط اداره بهداشت عمومی معین شده است.
- اگر از بیش از یک گروه از کودکان بصورت همزمان در آن مکان/مرکز مراقبت می شود، هر گروه باید در فضایی جداگانه باشند و این گروه ها نمی توانند با یکدیگر مخلوط شوند.
- هر مربی مهد کودک فقط باید با یک گروه از کودکان باشد.

علاوه بر این، با تأیید نهادهای صدور مجوز، خدمات مراقبت از کودکان و همچنین خدمات مراقبت روزانه کودکان مدرسه ای، در صورت رعایت **دستورالعمل های اداره بهداشت عمومی** می تواند بصورت حضوری در **محل ساختمان مدرسه** ارائه شود.

• آیا شما یا فرزندان تان می توانید در مدرسه یا دانشگاه حضور پیدا کنید؟

مدارس K-12، کالجها، و دانشگاهها می توانند به فعالیت خود ادامه دهند اما باید این کار را بگونه ای انجام دهند که تا حد امکان برای دانش آموزان، معلمان و کارکنان ایمن باشد. بازگشایی آنها به واسطه تصمیمات ایالتی و توسط هر یک از حوزه های آموزشی یا دانشگاهی/کالج در خصوص چگونگی ایجاد فرصت های آموزشی به بهترین نحو ممکن در طول این اپیدمی، هدایت خواهد شد. در هنگام تصمیم گیری، آنان عوامل مختلفی مانند میزان شیوع کووید-19 در جامعه محلی خود و آنچه تا کنون در مورد خطرات و راهکارهای کاهش این خطرات مشخص شده است، در نظر خواهند گرفت.

در حال حاضر، افسر اداره بهداشت عمومی ایالتی تمام مدارس دولتی و خصوصی K-12 واقع در شهرستان های کالیفرنیا را که در سطح 1 (انتقال اجتماعی گسترده) چارچوب بهبودی ایالت قرار دارند، از جمله شهرستان لس آنجلس را، از بازگشایی جهت ارائه آموزش حضوری، به جز برای رفع احتیاجات دانش آموزان نیازمند حمایت و خدمات ویژه، منع می کند. از 14 سپتامبر، 2020 مدارس K-12 واقع در شهرستان لس آنجلس می توانند برای گروه های کوچک دانش آموزان هم دوره که دارای طرح های آموزش فردی (IEP) هستند، دانش آموزان نیازمند به آموزش زبان انگلیسی به عنوان زبان دوم (ESL)، و دانش آموزان نیازمند ارزیابی یا خدمات ویژه درون مدرسه ای، مادامی که مدرسه قادر به اجرای کامل **پروتکل های بازگشایی** افسر بهداشت باشد و از محدودیت های ظرفیتی تجاوز نکند، خدمات درون مدرسه ای ارائه دهند. سایر گروه های اولویت بندی شده برای پشتیبانی و خدمات حضوری شامل دانش آموزانی است که در آموزش از راه دور شرکت نمیکنند، دانش آموزانی که در معرض خطر بد رفتاری یا بی توجهی قرار دارند، جوانان پرورشی تحت حمایت، و دانش آموزانی که بی خانمان هستند. اداره بهداشت عمومی طرح استرداد وجوه را در دسترس قرار نمی دهد تا مدارس بتوانند برای دریافت تأیید ارائه آموزش حضوری دانش آموزان در مقطع TK-6 درخواست دهند و بر اجرای این امر نظارت خواهد کرد تا دانش آموزان نیازمند خدمات ویژه درون مدرسه ای به مدارس بازگردانند. علاوه بر این، با تأیید نهادهای صدور مجوز، مراقبت از کودکان و مراقبت روزانه کودکان مدرسه ای، در صورت رعایت **دستورالعمل های اداره بهداشت عمومی** می تواند بصورت حضوری در **محل ساختمان مدرسه** ارائه شود.

اداره بهداشت عمومی دستورالعمل های ایالتی را دنبال می کند، که توصیه می کنند شهرستان های دارای سطح گسترده انتقال اجتماعی کووید-19، بازگشایی کالجها و دانشگاهها را محدود نمایند. بدین ترتیب، کالجها و دانشگاههای شهرستان لس آنجلس در حال حاضر نمی توانند تمامی آموزش های حضوری آکادمیک را از سر گیرند. آنها مجازند کماکان به ارائه آموزش و تعلیم حضوری به نیروی کار ضروری برای فعالیت های لازم که از طریق آموزش مجازی قابل انجام نیست، ادامه دهند. کلیه آموزش های آکادمیک دیگر باید از طریق آموزش از راه دور انجام شوند. آنها همچنین باید تعداد دانشجویانی که در پردیس دانشگاه زندگی می کنند محدود نمایند، اما می توانند به دانشجویانی که گزینه سکونت دیگری ندارند، مسکن ارائه دهند. برای دانشجویانی که در پردیس آموزش و تعلیم نیروی کار ضروری ثبت نام کرده اند، مسکن درون دانشگاهی می تواند تنها به دانشجویانی که گزینه سکونت دیگری ندارند و باید برای اتمام دوره خود در آموزش حضوری شرکت کنند، ارائه شود. مسکن دانشگاهی همچنین می تواند به دانشجویان ورزشکار شرکت کننده در ورزش های دانشگاهی که هم دوره هستند، در گروه های کوچک ارائه شود. برای بروز رسانی های دانشگاه کالیفرنیا، دانشگاه ایالتی کالیفرنیا، و کالج های منطقه ای کالیفرنیا و همچنین مشاهده راهنمای منتشر شده توسط اداره بهداشت عمومی کالیفرنیا در خصوص کمک به کالجها و دانشگاهها جهت کسب آمادگی برای از سرگیری آموزش حضوری، به **صفحه وب کووید-19 آموزش و پرورش این ایالت** مراجعه نمایید.

مدارس، کالجها و دانشگاههایی که محوطه های خود را بازگشایی می کنند، باید از الزامات ایمنی و بهداشت عمومی پیروی نمایند تا این بازگشایی تا حد امکان برای دانشجویان، معلمان، کارکنان و خانواده های آنان بی خطر باشد. این الزامات در **پروتکل های بازگشایی مدارس K-12** و **پروتکل های مؤسسات آموزش عالی** مطرح شده اند.

• آیا کتابخانه ها باز هستند؟

کتابخانه ها می توانند برای تحویل حضوری و/یا در تحویل ماشین بازگشایی کنند، به شرط آنکه ساختمانی که در آن قرار دارند به روی عموم تعطیل نباشد و آنان الزامات فاصله گذاری اجتماعی (فیزیکی) و کنترل سرایت اداره بهداشت عمومی رعایت کنند. آنان می توانند کتابها، فیلمها، و اقلام یکبار مصرف (مانند کیت های کاردستی در خانه) را اجاره دهند، اما باید اجاره بازیها و اسباب بازیها را محدود نمایند. در صورت امکان، باید از طریق سیستم آنلاین یا تلفنی، گزینه «نگه داشتن» را بر روی یک کالا قرار دهید. هنگام مراجعه به کتابخانه، **پوشش پارچه ای صورت** * بپوشید و 6 فوت از سایر مراجعان و کارکنان فاصله بگیرید. اگر مشکلات حرکتی دارید، نمی توانید اقلام را بصورت آنلاین رزرو کنید، یا باید فقط برای کارهای ضروری از خانه خارج شوید، زیرا



ویروس کرونا جدید (کووید-19)

سوالات متداول تأثیر فرمان افسر بهداشت بر زندگی روزمره

که بیشتر در معرض خطرات ناشی از ابتلا به کووید-19 قرار دارید، از کتابخانه خود در مورد گزینه‌های دیگر سؤال نمایید.

• آیا فرزندانان می‌توانند به کمپ بروند؟

بله. آنها می‌توانند در کمپ‌های کودکان (از جمله کمپ‌های مرتبط با ورزش برای مهارت سازی) شرکت نمایند، اگرچه هنوز کمپ‌های شبانه بازگشایی نشده‌اند. کمپ‌های کودکان تغییراتی ایجاد خواهند کرد تا کمک نمایند کارکنان و کمپ نشینان تا حد امکان در امان باشند. برخی مثال‌ها شامل حذف فعالیت‌های پر تماس، نوبتی کردن زمان‌های رساندن و بردن افراد، و طراحی مجدد فعالیت‌ها می‌باشد به گونه‌ای که کمپ نشینان در گروه‌های کوچکتری قرار گیرند.

در صورتیکه فرزندان شما به کمپ می‌روند، از آنها بخواهید که **پوشش پارچه‌ای صورت** خود را بپوشند، بجز زمانی که کارکنان به آنان اطلاع دهند که نیازی به این کار نیست. همچنین، به آنان یادآوری کنید که از دستورات فاصله گذاری اجتماعی (فیزیکی) تبعیت نمایند؛ با گروه تعیین شده خود بمانند؛ و از به اشتراک گذاشتن لوازم پر تماس مانند لوازم هنری، تجهیزات تفریحی، لباس، اسباب بازی، کتاب، بازی و وسایل الکترونیکی خودداری کنند. در صورت امکان، از آنان بخواهید که وعده‌های غذایی و میان وعده‌های شخصی خود را به کمپ بیاورند.

خدمات درمانی

• آیا می‌توانید برای درخواست مراقبت‌های پزشکی یا گرفتن دارو از منزل خود خارج شوید؟

بله، شما می‌توانید برای درخواست خدمات ضروری مانند مراقبت پزشکی یا گرفتن دارو از منزل خارج شوید. حتماً پیش از مراجعه با ارائه دهنده خدمات درمانی خود تماس بگیرید چرا که حال حاضر در خصوص بسیاری از امور، خدمات پزشکی از راه دور ارائه می‌شود. به همین ترتیب بررسی نمایید آیا می‌توانید داروهای خود را درب منزل تحویل بگیرید یا خیر.

• آیا می‌توانید خدمات درمانی اختیاری و پیشگیرانه دریافت کنید؟

خدمات پیشگیرانه مهم مانند بررسی رشد کودک، واکسیناسیون، و سایر سنجش‌های درمانی، از جمله آزمایشات مربوط به سرطان را نباید به تأخیر انداخت. در هر زمان ممکن و مناسب، از پزشکی از راه دور و ویزیت‌های ویدیویی استفاده نمایید. همچنین، ارائه دهندگان تا زمانی که سامانه خدمات درمانی در اثر ضرورت مراقبت از بیماران کووید-19 دچار ازدحام درمانی نشده است، و تا زمانی که ارائه دهندگان قادر باشند معیارهای مشخصی را برآورده سازند (مانند داشتن تجهیزات حفاظتی شخصی)، می‌توانند در مورد ارائه خدمات پزشکی اختیاری تصمیم گیری نمایند. اگرچه، با توجه به اینکه کووید-19 همچنان خطری جدی محسوب می‌شود، اداره بهداشت عمومی توصیه می‌کند هرگونه روش درمانی یا عمل جراحی اختیاری را به دقت بررسی نمایید.

• آیا می‌توانید خدمات دندانپزشکی دریافت کنید؟

خدمات دندانپزشکی خطر بیشتری برای شیوع کووید-19 به وجود می‌آورد، بنابراین در حال حاضر، شاید تنها بتوان مراقبت‌های اضطراری و برخی مراقبت‌های غیر اضطراری دندانپزشکی را ارائه نمود. برای اطلاع از خدمات در دسترس با دندانپزشک خود صحبت کنید.

• آیا می‌توانید به یک گروه اختلال سلامت رفتاری یا اختلال مصرف مواد مخدر یا مشاوره اعتقادی مراجعه کنید؟

شما می‌توانید به مشاوره گروهی بروید و در گروه‌های حمایتی همسالان مانند الکی‌های گمنام یا معتادان گمنام، یا در مشاوره‌های اعتقادی شرکت کنید، به شرط آنکه کمتر از 10 نفر حضور داشته باشند، و شما از مقررات فاصله گذاری اجتماعی (فیزیکی) و کنترل سرایت پیروی نمایید. همچنین می‌توانید از جلساتی که بصورت تلفنی یا ویدیو کنفرانس برگزار می‌شوند، در صورت وجود و برای رفع نیاز خود، استفاده نمایید.

• آیا هنوز برای اهدای خون می‌توانید منزل را ترک کنید؟

شما همچنان می‌توانید در مراکز صلیب سرخ و مکان‌های اهدای خون، خون بدهید. فعالیت مراکز اهدای خون بر اساس این فرمان، در صورتیکه فاصله گذاری اجتماعی (فیزیکی) در آنها به اجرا گذاشته شود، ممنوع نیست. صلیب سرخ به اداره مراکز اهدای خون ادامه می‌دهد تا همچنان به برآوردن نیازهای بیماران کمک نماید. این سازمان اقدامات جدیدی را پیاده‌سازی نموده است تا اطمینان حاصل نماید مراکز انتقال و اهدای خون حتی بیش از پیش برای اهدا کنندگان و کارکنان ایمن باشند. شما باید از قبل برای استفاده از **پوشش پارچه‌ای صورت** در زمانی که در آنجا هستید آماده باشید.

خرید و رستوران‌ها

• آیا مراکز خرید و مراکز تجاری سرپوشیده دایر هستند؟

برخی مشاغل در مراکز خرید و مراکز تجاری سرپوشیده می‌توانند برای خرید داخل فروشگاه دایر باشند؛ برخی می‌توانند تنها برای تحویل پیکي یا تحویل بیرون بر در فضای باز دایر باشند؛ و سایر آنها موقتاً تعطیل هستند. مشاغل پر خطر تر واقع در این مراکز خرید و مراکز تجاری سرپوشیده (مانند سالن‌های سینما، بارها و زمین‌های بازی) موقتاً تعطیل هستند. در حال حاضر سالن‌های غذا خوری و محل‌های نشستن در مراکز خرید سرپوشیده نیز تعطیل هستند اما رستوران‌ها در این مراکز خرید می‌توانند غذا را جهت تحویل پیکي، بیرون بر، و صرف بر سر میز در فضای آزاد ارائه نمایند. اگر کسب و کاری در مرکز تجاری جزء مشاغل پر خطر تر محسوب نمی‌شود، و از خارج ساختمان قابل دسترسی است، می‌تواند برای خرید داخل فروشگاه دایر باشد، اما تعداد مشتریان آن که مجاز هستند بصورت همزمان حضور داشته باشند، محدود خواهد شد تا افراد بتوانند فاصله گذاری فیزیکی (اجتماعی) را حفظ نمایند. اگر کسب و کاری در داخل ساختمان مرکز تجاری یا مرکز خرید قرار داشته باشد (برای مثال از خارج از ساختمان قابل دسترسی نیست)، می‌تواند تنها برای تحویل پیکي یا تحویل بیرون بر در فضای باز (مانند تحویل در ماشین) بازگشایی کند و مشتریان نمی‌توانند حتی برای اینکه سریعاً نگاهی به کالاها بیندازند یا صورتحسابی را پرداخت کنند، به داخل فروشگاه وارد شوند. در صورت مراجعه به مرکز خرید، صرف نظر از اینکه در داخل فروشگاه خرید می‌کنید یا از بیرون اقلام را تحویل می‌گیرید، لطفاً **پوشش پارچه‌ای صورت** بپوشید و تا حد امکان، فاصله 6 فوتی را از سایر مشتریان و کارمندان حفظ کنید.

• آیا مراکز خرید و مراکز تجاری فضای باز دایر هستند؟

بله. مراکز تجاری فضای باز، مراکز خرید مقصد، مراکز خرید روباز و ردیفی، و بازارهای تهاتری می‌توانند در صورت فراهم نمودن، اجرا و نصب **پروتکل‌های**



ویروس کرونا جدید (کووید-19)

سوالات متداول تأثیر فرمان افسر بهداشت بر زندگی روزمره

متصدیان مرکز خرید اداره بهداشت عمومی، برای خرید داخل فروشگاه، با ظرفیت محدود، دایر باشند. مشتریان باید **پوشش‌های پارچه‌ای صورت** بپوشند و تعداد مشتریان محدود خواهد شد تا رعایت فاصله گذاری فیزیکی (اجتماعی) تضمین شود.

• آیا رستوران‌ها باز هستند؟

رستوران‌ها، کافه‌ها، ماشین‌های اغذیه فروشی سیار، سالن‌های غذاخوری و مشاغل مشابه می‌توانند جهت تحویل پیک، تحویل ماشین رو، تحویل بیرون بر، و صرف بر سر میز در فضای آزاد دایر باشند. غذاخوری داخل سالن در این زمان مجاز نیست و بارهای واقع در رستوران‌ها تعطیل هستند. رستوران‌ها باید تعداد مشتریان فضای باز را محدود کنند تا بتوانند فاصله گذاری اجتماعی (فیزیکی) را حفظ نمایند. اگر در فضای باز رستورانی مشغول صرف غذا هستید، تنها 6 نفر می‌توانند بر سر میز شما بنشینند. در صورت امکان، تا زمانی که بتوانید در رستوران بنشینید، در اتومبیل خود منتظر بمانید. هنگام ورود به محوطه غذاخوری فضای باز یا انتظار در استندهای میهمانان یا میز پذیرش، غرفه اغذیه، محل تحویل دادن و تحویل گرفتن خودرو، یا سایر محوطه‌های انتظار، یا سرویس بهداشتی، لطفاً فاصله 6 فوت یا بیشتر را از افرادی که عضو خانوار شما نیستند حفظ کنید و **پوشش پارچه‌ای صورت** بپوشید. شما می‌توانید هنگام خوردن و یا آشامیدن بر سر میز، پوشش پارچه‌ای صورت را بردارید.

• چگونه می‌توانید وعده‌های غذایی رایگان یا با قیمت کاهش یافته دریافت کنید؟

نوانخانه‌ها، بانک‌های غذا، و سایر سازمان‌هایی که غذای رایگان یا با قیمت کاهش یافته ارائه می‌دهند تشویق شده‌اند تا همچنان به ارائه این خدمات ادامه دهند. برای اطلاعات بیشتر در خصوص منابع موجود به www.covid19.lacounty.gov/food مراجعه نمایید.

• مراسمات اعتقادی/مذهبی

• آیا می‌توانید در مراسمات اعتقادی شرکت کنید؟

در صورتی که الزامات فاصله گذاری اجتماعی و کنترل سرایت موجود در **پروتکل عبادتگاه‌های** این شهرستان نصب و رعایت شود، می‌توانید در مراسمات اعتقادی، از جمله عروسی‌ها و مراسم خاکسپاری به شرط آنکه در فضای باز برگزار شوند، بصورت حضوری شرکت نمایید. در حال حاضر برگزاری مراسمات در فضای سرپوشیده مجاز نیست، اما محدودیتی برای حداکثر تعداد شرکت‌کنندگان در مراسمات فضای باز وجود ندارد، به شرط آنکه شرکت‌کنندگان بتوانند فاصله 6 فوت از یکدیگر را حفظ نمایند. به عبادتگاه‌ها شدیداً توصیه می‌شود که همچنان به برگزاری مراسمات مجازی (مانند کنفرانس از راه دور، ویدئو یا پخش زنده) برای کسانی که بیشتر در معرض ابتلا به بیماری شدید ناشی از کووید-19 قرار دارند، ادامه دهند. اقداماتی که ممکن است موجب شیوع کووید-19 شوند نیز باید اصلاح شوند. برای مثال، ظروف یا سبدهای خیرات/صدقات نباید دست به دست شوند و شرکت‌کنندگان باید کتاب‌های دعای شخصی، زیر اندازها یا سایر اقلامی که بشکل مستقیم قابل لمس هستند و در مراسمات استفاده می‌شوند را همراه خود بیاورند. همچنین، اگر مراسم فضای باز شامل آوازخوانی یا سرود مذهبی باشد، باید فاصله فیزیکی بسیار بیشتری بین شرکت‌کنندگان وجود داشته باشد. ستایش‌کنندگانی که بصورت فردی در مراسمات مجازی شرکت می‌کنند نیز می‌توانند در منازل خود آواز یا سرودهای مذهبی را بخوانند.

• آیا سازمان‌های اعتقادی می‌توانند خدمات حمایتی یا مشاوره ارائه دهند؟

سازمان‌های اعتقادی می‌توانند در صورت تبعیت از الزامات فاصله گذاری اجتماعی (فیزیکی)، خدمات حمایتی ضروری مانند بانک غذایی را ارائه نمایند. اگر مشاوره از راه دور امکان پذیر نیست، آنان می‌توانند مشاوره اعتقادی حضوری نیز ارائه دهند، به شرط آنکه تعداد افراد حاضر 10 نفر یا کمتر باشد و آنان از الزامات فاصله گذاری اجتماعی (فیزیکی) و کنترل سرایت پیروی کنند.

• آیا می‌توانید در دفتری واقع در یک سازمان اعتقادی کار کنید؟

در حال حاضر، مشاغل اداری می‌توانند تنها برای انجام فعالیت‌های فضای سرپوشیده به شرط آنکه این فعالیت‌ها در فرمان تحت عنوان مشاغل ضروری، زیرساخت‌های اساسی، یا امور بهداشتی درمانی تعریف شده باشند، بازگشایی نمایند. اگر برای یک سازمان اعتقادی کار می‌کنید که این سازمان خدماتی ضروری مانند غذا، سرپناه، خدمات اجتماعی و سایر ضروریات زندگی را برای افراد محروم از نظر اقتصادی یا افراد نیازمند فراهم می‌کند (از جمله پیشگیری و مداخله باندها، خشونت خانگی و ارگان‌های خدماتی افراد بی‌خانمان)، می‌توانید در دفتر این سازمان کار کنید، اما اداره بهداشت عمومی شدیداً توصیه می‌کند که در صورت امکان، از منزل کار کنید. اگر شما در دفتری در یک سازمان اعتقادی کار می‌کنید که جزء ارائه‌دهندگان خدمات ضروری زیرساخت‌ها در نظر گرفته نمی‌شود، فعلاً باید از منزل کار کنید، مگر آنکه به منظور انجام حداقل فعالیت‌های اساسی تعریف شده در این فرمان، لازم است در محل حضور داشته باشید.

• گردهمایی‌ها و رویدادها

• آیا کنفرانس‌ها، همایش‌ها یا سایر رویدادهای بزرگ مجاز هستند؟

خیر. رویدادهای بزرگ، از قبیل کنفرانس‌ها یا رویدادهای در مراکز همایش، اعم از عمومی یا خصوصی، هنوز مجاز نیستند.

• آیا می‌توان راهپیمایی‌های اتومبیل (خودرو) محور برگزار نمود؟

راهپیمایی‌های خودرو (اتومبیل) محور، در صورتی که مطابق با کلیه مقررات محلی، الزامات کنترل ترافیک، قوانین ایالتی و محلی، و سایر الزامات تشریح شده در **پروتکل راهپیمایی‌های خودرو محور** این شهرستان باشند، می‌توانند برگزار شوند. اگر سازمانی این راهپیمایی را میزبانی می‌کند، باید فرد میزبانی را به منظور اطمینان از رعایت این قوانین تعیین نماید. راهپیمایی‌های خودرویی نمی‌توانند شامل افرادی شوند که سوار بر دوچرخه، موتور سیکل، خودروی کروک، یا خودروی بدون در مانند ماشین گلف هستند. اگر هر کدام از پنجره‌های خودرو باز باشد، سرنشینان باید **پوشش‌های پارچه‌ای صورت** بپوشند.

• آیا شما یا خانواده‌تان می‌توانید مهمانی یا دورهمی برگزار کنید؟

خیر. دورهمی‌های فردی و خانوادگی یا برگزاری مهمانی، با هر اندازه‌ای، مجاز نیست. برای مثال، برگزاری تجمعات حضوری زیر مجاز نیست، حتی اگر در ظاهر ایمن باشند: جشن به دنیا آمدن فرزند جدید به همراه جشن سیسمونی یا مهمانی اعلام جنسیت کودک، انجام مهمانی باریکیو با گروهی از دوستان در حیاط پشتی، میزبانی از یک گروه مطالعاتی یا دانش‌آموزان مدرسه، صرف یک وعده غذایی با خانواده گسترده و دوستان در تعطیلات مذهبی یا فرهنگی، یا گردهمایی در ساحل همراه با دوستان. این نوع تجمعات خطر آفرین هستند چرا که افرادی را گرد هم می‌آورند که با یکدیگر زندگی نمی‌کنند و احتمال



ویروس کرونا جدید (کوید-19)

سوالات متداول تأثیر فرمان افسر بهداشت بر زندگی روزمره

انتقال اجتماعی بیماری را افزایش می‌یابد. اگرچه، برگزاری راهپیمایی‌های خودرویی (ماشینی) در حال حاضر مجاز است تا مراسم فارغ التحصیلی، تولد، مناسبت‌ها و دیگر روزهای ویژه و دستاوردها به‌نحوی ایمن جشن گرفته شوند. برای قوانین و الزامات به **پروتکل راهپیمایی‌های خودرو محور** مراجعه کنید.

مراقبت

- آیا می‌توانید از یک عضو خانواده، دوستان، یا حیوان خانگی که برای مراقبت از خود در منزلشان نیاز به کمک دارند، مراقبت نمایید یا آنان را به قرارهای ملاقات ضروری ببرید؟
شما می‌توانید مراقبت افراد آسیب پذیر، وابستگان یا حیوانات باشید، از جمله بردن آنان به قرارهای ملاقات. با این حال، باید اقدامات احتیاطی لازم را اتخاذ نمایید، مانند حصول اطمینان از اینکه قبل از حرکت برای ارائه مراقبت تب یا علائم بیماری را ندارید، حفظ حداقل 6 فوت فاصله از سایرین در هر زمان ممکن، پوشیدن **پوشش‌های پارچه‌ای صورت*** (یا ماسک جراحی چنانچه فردی که از او مراقبت می‌کنید بیمار است)، و شستن مکرر دست‌ها با استفاده از ضدعفونی کننده دست حاوی حداقل 60٪ الکل، از جمله بلافاصله پس از ورود و ترک منزل ایشان.
- آیا می‌توانید برای دیدار عزیزان به بیمارستان، مراکز پرستاری تخصصی، یا سایر مجموعه‌های مراقبت اقامتی مراجعه کنید؟
به منظور محافظت از بیماران/ساکنان، ملاقات کنندگان، و پرسنل خدمات درمانی، اکثر ملاقات‌های حضوری در مراکز جمعی خدمات درمانی مجاز (مانند مراکز پرستاری تخصصی و مراکز مراقبتی مسکونی) و بیمارستان‌ها مجاز نیستند، به جز در شرایط خاص (برای مثال، ملاقات کودک، برای وضع حمل/زایمان، و برای انجام آخرین دیدارهای پیش از فوت). اگر عزیز شما در یک مرکز است، بپرسید که آیا آنها اجازه ملاقات می‌دهند یا خیر. اگر خیر، لطفاً از روش‌های دیگر مانند تماس تلفنی، پیامک یا تماس تصویری برای ارتباط استفاده نمایید.

مسکن و ایمنی

- اگر بی‌خانمان هستید، چگونه می‌توانید از این فرمان تبعیت نمایید؟
افرادی که بی‌خانمان هستند، تشویق می‌شوند که سعی کنند با خانواده یا دوستان خود بمانند، گزینه‌های دیگر اسکان را بررسی نمایند، یا به منابع اضطراری مانند سرپناه‌های شبانه مراجعه کنند. شما می‌توانید جهت کسب اطلاعات بیشتر در خصوص منابع با شماره 1-2-1 تماس بگیرید. شما همچنین باید هنگام تماس نزدیک با سایر افراد **پوشش پارچه‌ای صورت*** بپوشید و تا حد امکان، به فاصله 6 فوت یا بیشتر از دیگران بایستید.
- اگر محیط خانه خشونت آمیز است آیا باید در خانه بمانید؟
خیر. جهت یافتن اماکن اسکان جایگزین که ایمن و حمایتگر باشند، با شماره 1-2-1 تماس بگیرید. شما نباید در محیط‌هایی بمانید که ایمن نیستند.
- آیا می‌توانید در خوابگاه‌ها، سرپناه‌های شبانه روزی یا سایر قرارگاه‌های زندگی جمعی بمانید؟
بله، اما شما باید از هرگونه اقداماتی که مؤسسه برای کاهش شیوع بیماری به کار گرفته است، تبعیت نمایید. شما باید هنگام تماس نزدیک با دیگران **پوشش پارچه‌ای صورت*** بپوشید و تا حد امکان، به فاصله 6 فوت یا بیشتر از سایر افراد بایستید.
- آیا همزمان با اجرائی بودن این فرمان، می‌توانند شما را مجبور به تخلیه خانه یا آپارتمان‌تان کنند؟
برخی مراجع قضایی محلی در زمان اجرای این فرمان، دستورات حمایتی در خصوص مستأجران صادر نموده‌اند. با دفتر محلی شهر خود بررسی کنید تا ببینید آیا در محلی که زندگی می‌کنید حفاظت‌های مربوط به تخلیه وجود دارد یا خیر. برای اطلاعات بیشتر در خصوص مهلت قانونی تخلیه و توقف اجاره به dca.lacounty.gov/noevictions مراجعه نمایید.

فعالیت‌های حقوقی و مدنی

- آیا می‌توانید به منظور تبعیت از یک حکم دادگاهی خانه را ترک کنید؟
بله. شما می‌توانید برای تبعیت از احکام دادگاهی یا اجرائی، از منزل خارج شوید، اما باید از الزامات فاصله گذاری اجتماعی (فیزیکی)، از جمله پوشیدن **پوشش پارچه‌ای صورت*** هنگام تماس نزدیک با سایر افراد و تدابیر احتیاطی کنترل سرایت، پیروی نمایید.
- آیا برای دادن آزمون شهروندی می‌توانید خانه را ترک کنید؟
دولت فدرال تصمیم خواهد گرفت که آزمون شهروندی برگزار می‌شود یا خیر. لطفاً با نهاد دولتی برگزار کننده آزمون تماس بگیرید تا مشخص شود آیا باید در محل آزمون حاضر شوید یا خیر. در صورتی که لازم است در محل آزمون حاضر شوید، **پوشش پارچه‌ای صورت*** بپوشید و زمانی که آنجا هستید فاصله گذاری اجتماعی (فیزیکی) را رعایت نمایید. اگر بیمار هستید، در خانه بمانید و از نهاد برگزار کننده آزمون در مورد گزینه‌های خود برای زمان بندی مجدد یا انجام آزمون از خانه، سؤال نمایید.
- آیا می‌توانید در تظاهرات عمومی شرکت کنید؟
به عنوان یک فرد، جزئی از حقوق شماست که در بیانات سیاسی شرکت نمایید، از جمله حق شما در دادخواهی از دولت و شرکت در تظاهرات عمومی. شما می‌توانید در تظاهرات فضای باز شرکت کنید و محدودیتی بر تعداد شرکت کنندگان وجود ندارد. در حال حاضر، تظاهرات در فضای سرپوشیده مجاز نیست. در طول یک اپیدمی، تجمعات حضوری می‌توانند خطرناک باشند زیرا حتی اگر فاصله گذاری فیزیکی را رعایت نمایید، جمع کردن اعضای خانوارهای مختلف کنار هم خطر بیشتر انتقال کوید-19 را به همراه دارد. چنین گردهمایی‌هایی ممکن است منجر به افزایش میزان ابتلا، بستری در بیمارستان، و فوت شود، به ویژه در میان قشرهای آسیب پذیرتر. همچنین، فعالیت‌هایی مانند شعار دادن، فریاد زدن، آواز خوانی و قرائت گروهی می‌توانند قطرات تنفسی را آسان‌تر پخش کند، و این امر پوشیدن مداوم پوشش‌های صورت توسط افراد شرکت کننده در این فعالیت‌ها را از اهمیت ویژه‌ای برخوردار می‌کند.

اگر شما در تماس نزدیک (در فاصله 6 فوتی برای بیش از 15 دقیقه) با اعضای غیر خانوار بوده‌اید که پوشش‌های صورت نپوشیده بودند، باید خود را احتمالاً



ویروس کرونا جدید (کووید-19)

سوالات متداول تأثیر فرمان افسر بهداشت بر زندگی روزمره

قرار گرفته در معرض کووید-19 تلقی کنید و باید به مدت 14 روز در خانه بمانید و علائم کووید-19 خود را تحت نظر داشته باشید. اگر با افرادی سالخورده یا کسانی که به بیماری‌های پر خطر مبتلا هستند زندگی می‌کنید، همچنان باید سعی کنید فاصله شش فوت را حفظ کرده و هنگام حضور کنار آنها در خانه، پوشش صورت بپوشید. اگر علائم کووید-19 در شما ظاهر شد، با ارائه دهنده خدمات درمانی خود تماس بگیرید و در مورد لزوم آزمایش دادن با آنها صحبت نمایید. در نهایت، اگر شما قصد شرکت در یک تجمع حضوری را دارید، **راهکارهایی** برای کاهش خطر برای خود و سایرین در نظر بگیرید.

تناسب اندام، تفریح، و سرگرمی

• آیا می‌توانید به باشگاه/مجموعه بدنسازی بروید؟

باشگاه‌ها؛ مجموعه‌های بدنسازی؛ و استودیوهای مرتبط با تناسب اندام مانند یوگا، پیلاتس، رقص، ژیمناستیک و استودیوهای هنرهای رزمی می‌توانند تنها برای ارائه خدمات فضای باز دایر باشند. اگر می‌توانید در فعالیت‌های فضای باز شرکت کنید، لازم است **پوشش پارچه‌ای صورت** بپوشید. این امر شامل زمانیست که ورزش می‌کنید، مگر در صورتیکه فعالیت ورزشی فضای باز نیازمند فشار فیزیکی شدید باشد. برای آن فعالیت‌ها، مادامی که حداقل 8 فوت از سایرین فاصله داشته باشید، می‌توانید پوشش پارچه‌ای صورت خود را بردارید. همچنین می‌توانید هنگام ورود یا در آب در استخر روباز یا زمانی که در دوش فضای باز هستید، پوشش پارچه‌ای صورت خود را بردارید.

باشگاه‌ها/مجموعه‌های بدنسازی در صورتی می‌توانند کلاس‌های گروهی فضای باز و آموزش‌های خصوصی فضای باز برگزار نمایند که الزامات فاصله‌گذاری اجتماعی (فیزیکی) را رعایت کنند و هیچ‌گونه تماس فیزیکی شخص به شخصی وجود نداشته باشد. برگزاری برنامه‌های با تماس بالا مانند رویدادهای ورزشی گروهی، فعالیت‌های سازمان یافته درون دانشگاهی، بسکتبال پیکاپ، و مسابقات سازمان یافته مجاز نیست. استخرهای شنا فضای باز و اسپلش پدهای واقع در این اماکن می‌توانند دایر باشند، اما وان‌های گرم، جکوزی، استخرهای آبگرم، تمرینات تیمی شنا، رقابت‌های شنا و مهمانی‌های استخر مجاز نیستند.

برای محافظت از خود و دیگران در برابر کووید-19 در باشگاه، زودتر به باشگاه مراجعه نکنید یا بعد از تمرین خود آنجا نمانید؛ در صورت امکان 6 فوت فاصله از دیگران را حفظ نمایید (و 8 فوت حین انجام فعالیت فیزیکی شدید)، و حوله و تجهیزات (مثلاً تشک یوگا، عینک‌های شنا، دماغ گیر و لوله‌های تنفس) همراه خود بیاورید. اگر به سبب کووید-19 در معرض خطر ابتلا به بیماری‌های جدی‌تری قرار دارید (مثلاً 65 سال یا بیشتر سن دارید و/یا به بیماری‌های پیش زمینه‌ای فعال یا ناپایدار مبتلا هستید)، بپرسید که آیا آنها ساعات ویژه یا سیستم رزرو دارند که بتوانید تا حد امکان از تماس با دیگران خودداری کنید.

• آیا استخرها باز هستند؟

استخرهای **رو باز** عمومی و استخرهای **رو باز** واقع در باشگاه‌ها/مجموعه‌های بدنسازی و مجموعه‌های اقامتی مشترک (آپارتمان‌ها، مجتمع‌های مسکونی و انجمن صاحبان مسکن) در صورت رعایت قوانین بازگشایی می‌توانند بازگشایی کنند. شما می‌توانید به کلاس‌های شنا 1x1 و گروهی بروید، اما مربیان بایستی هر زمان که امکان‌پذیر است از لبه استخر آموزش بدهند و رقابت‌های تیمی شنا مجاز نیست. استخرهای **رو باز** اماکن مسکونی فقط توسط گروه‌های خانواری که در همان ملک ساکن هستند، قابل استفاده است و محدودیت‌هایی برای تعداد افرادی که قادرند همزمان از استخرها و آبگرم‌ها استفاده کنند، وجود دارد. اگر در یک خانه مستقل استخر شخصی خود را دارید، شما و اعضای خانوارتان می‌توانید از آن استفاده کنید، اما نباید مهمانی یا دورهمی برگزار کنید. در هر استخری که هستید، لطفاً حوله، نوشیدنی یا غذایان را با فردی خارج از خانوار خود به اشتراک نگذارید؛ لوله‌های تنفسی و دماغ گیر خود را به همراه داشته باشید و هنگامی که خارج از آب هستید، **پوشش پارچه‌ای صورت** بپوشید و از افرادی که در خانوار شما نیستند، 6 فوت فاصله بگیرید.

• آیا می‌توانید به پارک بروید یا کودکان را به آنجا ببرید؟

بله، اما وقتی در پارک هستید، باید به فاصله حداقل 6 فوت از افرادی که عضو خانوار شما نیستند، بایستید. زمین‌های بازی سرپوشیده و سرباز در پارک‌ها همچنان تعطیل هستند و استخرهای برخی پارک‌ها نیز تعطیل هستند. ضمناً، شما مجاز نیستید با افراد خارج از خانوار خود در پارک‌ها پیک نیک، مهمانی، یا تجمعات دیگری برگزار کنید.

• آیا گزینه‌های تفریحی فضای باز مانند مسیرهای پیاده روی، سواحل و زمین‌های گلف باز هستند؟

مسیرهای پیاده روی، سواحل و سایر اماکن و مراکز تفریحی فضای باز، از جمله زمین‌های گلف، زمین تنیس و پیکلبال، مراکز تیراندازی با کمان و تیراندازی با سلاح، مراکز سوارکاری، مناطق هواپیمای مدل، باغ‌های مشارکتی، و پارک‌های دوچرخه، مادامی که مراجعه‌کنندگان قوانین مربوط به فاصله گذاری اجتماعی (فیزیکی) و دسترسی تبعیت نمایند، می‌توانند باز باشند. با این وجود، هیچ برنامه تفریحی یا رویدادهای عمومی را نمی‌توان در این سایت‌ها برگزار نمود. انجام گردش‌های ماهیگیری کرایه‌ای و چارترهای گروهی کوچک مادامی که فاصله‌گذاری اجتماعی (فیزیکی) و قوانین کنترل سرایت رعایت شود، مجاز است. هر فرد داخل قایق شما (غیر از خدمه) باید از خانوار خودتان باشد و نباید در محوطه توقفگاه با فاصله‌ی بسیار کم از سایر قایق‌ها، قایقرانی کنید.

اگر به هر یک از این محل‌های تفریحی فضای باز، از جمله ساحل، مراجعه می‌کنید، فراموش نکنید که هر فردی که دو سال یا بیشتر سن داشته باشد و از طرف ارائه دهنده خدمات پزشکی به او گفته نشده است که نباید پوشش پارچه‌ای صورت بپوشد، موظف است آن را بپوشد، مگر زمانی که در حال غذا خوردن، آشامیدن یا در آب باشد. زمین‌های بازی، و غرفه‌های تنقلات کماکان تعطیل باقی می‌مانند. زمین‌های بسکتبال و زمین‌های والیبال در اماکن عمومی نیز در حال حاضر تعطیل هستند. برای انجام تفریحاتی مانند پیاده روی یا دوچرخه سواری، ممکن است خیابان‌ها و یا سایر مناطق موقتاً به روی تردد خودروها مسدود شوند، با این وجود نمی‌توان هیچ رویداد یا تجمعی در خیابان‌های مسدود برگزار نمود.

برای اطلاعات تکمیلی در مورد فعالیت‌های مجاز و آنهایی که مجاز نیستند به **پروتکل بازگشایی محلی** که مایلید به آن مراجعه کنید را مشاهده

ویروس کرونا جدید (کووید-19)

سوالات متداول تأثیر فرمان افسر بهداشت بر زندگی روزمره

فرمایید.

- آیا می‌توانید تجهیزات فضای باز را اجاره نموده یا به امانت بگیرید؟
تجهیزات فضای باز مانند کاپاک‌ها، تخته‌های موج یا تخته‌های شنا، کانوها، دوچرخه‌ها، وسایل ماهیگیری و کلاه‌های ایمنی نیز می‌توانند برای اجاره یا امانت موجود باشند، به شرط آنکه متصدیان بتوانند دستورالعمل‌های نظافتی را رعایت نمایند. با این حال، هر زمان که ممکن باشد، باید تجهیزات شخصی خود را همراه داشته باشید، زیرا تجهیزات مشترک می‌تواند خطر شیوع کووید-19 را افزایش دهند.
- شما یا فرزندانتان چه نوع ورزش‌هایی می‌توانید انجام دهید؟
شما می‌توانید فعالیت‌های تفریحی یا ورزش‌های فضای باز، مانند پیاده روی، کوه‌پیمایی، دوچرخه سواری، دویدن، یا اسب سواری را انجام دهید به شرط آنکه فاصله گذاری اجتماعی (فیزیکی) و پروتکل بازگشایی مربوطه این شهرستان را رعایت کنید. شما همچنین می‌توانید برخی از ورزش‌های غیر تماسی مانند گلف، تنیس یا پیکلبال بازی کنید. همانطور که در زیر توضیح داده شده، اگر در یک لیگ ورزشی جوانان شرکت نمی‌کنید، نمی‌توانید ورزش‌هایی انجام دهید که مستلزم تجهیزات مشترک یا تماس فیزیکی هستند مانند فوتبال آمریکایی، بسکتبال، فوتبال، والیبال، بیس بال، پینت بال، یا گلف مینیاتوری را با هر فردی خارج از خانوار خود.
- لیگ‌های تفریحی ورزشی جوانان، باشگاه‌های ورزشی جوانان، سفرهای ورزشی جوانان، و ورزش‌های تحت حمایت مدارس خصوصی و دولتی TK-12 مجاز هستند، به شرط آنکه این فعالیت‌ها در فضای باز برگزار شوند و بازیکنان بتوانند فاصله 6 فوت یا بیشتر (یا 8 فوت یا بیشتر در زمان انجام فعالیت‌های فیزیکی شدید) را از یکدیگر و از مربیان حفظ کنند. به استثنای زمانی که فعالیت فضای باز نیازمند فشار فیزیکی شدید است، در بقیه موارد جوانان موظفند پوشش پارچه‌ای صورت* بپوشند. برای چنین فعالیت‌هایی، آنها می‌توانند تا زمانی که حداقل 8 فوت از سایرین فاصله دارند، پوشش پارچه‌ای صورت خود را بردارند.
در حال حاضر فعالیت‌های ورزشی جوانان تنها محدود می‌شود به فعالیت‌های آماده سازی، تمرین و مهارت سازی. برگزاری رویدادهای ورزشی جوانان مانند تورنمنت‌ها، رقابت‌ها، بازی‌ها، یا مسابقات تا اطلاع ثانوی ممنوع است. اگرچه، به عنوان بخشی از تمرین‌ها، تیم‌هایی که ورزش‌های بدون تماسی بازی می‌کنند که در آن همواره امکان برقراری فاصله فیزیکی 6 فوت بین بازیکنان وجود دارد، می‌توانند با بازیکنان همان تیم مسابقه تمرینی، مسابقه یا بازی‌های تمرینی انجام دهند. برای کسب اطلاعات بیشتر، پروتکل بازگشایی لیگ‌های ورزشی جوانان را مرور کنید.
- آیا می‌توانید به سینما بروید؟
سالن‌های سینما هنوز باز نیستند، اما سالن‌های سینمای ماشین‌رو باز هستند، به شرط آنکه فاصله گذاری اجتماعی (فیزیکی) و تدابیر کنترل سرایت رعایت شود.
- آیا می‌توانید به موزه، باغ گیاه‌شناسی، گالری، باغ وحش، یا آکواریوم بروید؟
بخش‌های فضای باز موزه‌ها و گالری‌ها، باغ‌های گیاه‌شناسی، باغ وحش‌ها و آکواریوم‌ها باز هستند اما بخش‌های سرپوشیده و نمایشگاه‌های این محل‌های برگزاری در حال حاضر تعطیل هستند. این امر تعطیلی زمین‌های بازی سرپوشیده، محوطه‌های بازی، سازه‌های صخره‌نوردی، باغ وحش‌های حیوانات خانگی، و سالن‌های سینما در این محل‌ها را شامل می‌شود. نمایشگاه‌های تعاملی دستی نیز در این اماکن تعطیل هستند و نمایش‌ها (از جمله نمایش زنده حیوانات) تنها در صورتی می‌تواند برگزار گردد که از فاصله‌گذاری اجتماعی (فیزیکی) و دستورالعمل‌های بهداشتی تبعیت شود. به منظور کمک به جلوگیری از گسترش کووید-19، لطفاً فقط با اعضای خانوار خود در این بازدید حضور پیدا کنید، بلیط‌های خود را بصورت آنلاین پیش خرید نمایید، از وسایل نقلیه عمومی استفاده نکنید، پوشش پارچه‌ای صورت* بپوشید و فاصله 6 فوتی از کارکنان و سایر بازدیدکنندگان را حفظ نمایید.
- آیا می‌توانید در رویدادهای ورزشی حرفه‌ای شرکت کنید؟
ورزش و تمرین حرفه‌ای می‌تواند از سر گرفته شود اما در حال حاضر تمامی رویدادها باید بدون حضور تماشاگران برگزار گردد.
- آیا میکده‌ها و شراب‌سازی‌ها دایر هستند؟
میکده‌ها، آبجو سازی‌ها، آبجو فروشی‌ها، میخانه‌ها، شراب سازی‌ها، اتاق‌های چشیدن و محوطه‌های بار در رستوران‌ها، به غیر از خرده فروشی‌ها، در حال حاضر تعطیل هستند. بنابراین اگر شراب سازی‌ها و آبجو فروشی‌ها بخش خرده فروشی دارند، شما می‌توانید محصولاتی را برای بردن به منزل خریداری کنید، مانند یک بطری شراب یا یک بطری آبجو.
- آیا مجموعه‌های ورق بازی، مجموعه‌های شرط بندی ماهواره‌ای و مسیرهای مسابقه دایر هستند؟
مجموعه‌های ورق بازی، مجموعه‌های شرط بندی ماهواره‌ای و مسیرهای مسابقه با شرط بندی در محل در حال حاضر تعطیل هستند.

مسافرت

- آیا می‌توانید از وسایل نقلیه عمومی یا خدمات اشتراک گذاری وسیله نقلیه (مثلاً لیفت یا اوبر) استفاده کنید؟
شما می‌توانید از وسایل حمل و نقل عمومی یا خدمات اشتراک گذاری وسیله نقلیه استفاده کنید، به شرط آنکه در طول سواری و در توقفگاه‌ها/ایستگاه‌هایی که دیگران در آن حضور دارند، پوشش پارچه‌ای صورت* بپوشید و تا حد امکان به فاصله حداقل 6 فوت یا بیشتر از افرادی که عضو خانوار شما نیستند، بایستید.
- آیا می‌توانید به سفر بروید؟

ویروس کرونا جدید (کووید-19)

سوالات متداول تأثیر فرمان افسر بهداشت بر زندگی روزمره

به این علت که مسافرت احتمال مبتلا شدن شما و شیوع کووید-19 را افزایش می‌دهد، در خانه ماندن بهترین روش برای محافظت خود و سایرین از بیمار شدن است. موارد ابتلا و فوت کووید-19 در تمام 50 ایالت و در بسیاری از مکان‌های بین‌المللی گزارش شده است. اگر برایتان ضروری نیست که سفر کنید، بهترین کار این است که سفر خود را به تعویق بیندازید. و اگر بیمار هستید یا در ۱۴ روز گذشته در نزدیکی فرد مبتلا به کووید-19 بوده‌اید، نباید سفر کنید. شما می‌توانید در صورت نیاز به برطرف کردن احتیاجات ضروری مانند نیازهای کاری ضروری یا انجام هماهنگی‌های مربوط به پس از فوت شخص به خارج از منطقه خود سفر کنید. قبل از سفر، هر گونه محدودیت سفر در منطقه‌ی مقصد، از جمله هر نوع الزامات برای مراسم‌های تشییع و گردهمایی‌ها را بررسی نمایید. به راهنمای مراسم تشییع شهرستان لس آنجلس مراجعه نمایید.

اگر حتماً بایستی سفر کنید، می‌توانید اقدامات ساده‌ای برای کاهش احتمال شیوع کووید-19 اتخاذ نمایید. با فردی غیر از اعضای خانوارتان یا با هر فردی که بیمار است سفر نکنید. دستان خود را مرتب بشویید و/یا از ضدعفونی‌کننده دست حاوی حداقل 60٪ الکل استفاده نمایید و هر زمان که در اتاق خود نیستید، پوشش پارچه‌ای صورت* بپوشید. هنگام مسافرت ایده‌های دیگری را نیز در نظر بگیرید، مثلاً اطمینان حاصل نمایید که وقتی چمدان‌های شما تحویل داده می‌شود یا زمان نظافت اتاق رسیده است، خارج از اتاق باشید، تنها زمانی از بیخ‌سازها استفاده کنید که به استفاده از دست نیاز نباشد، وسایل خودتان را (مانند حوله‌ها، عینک‌های شنا و دماغ‌گیر) همراه خود به مرکز تناسب اندام یا استخر بیاورید.

• آیا اردوگاه‌ها و پارک‌های کاروانی دایر هستند؟

بله، اردوگاه‌ها و پارک‌های کاروانی در صورت پیروی از قوانین بازگشایی می‌توانند دایر باشند، که این امر می‌تواند شامل کاهش ظرفیت سایت مورد نظر به منظور ایجاد فاصله گذاری کافی باشد. علاوه بر این فضاهای باز مورد استفاده برای گردهمایی‌ها و اجتماعات گروهی مانند غرفه‌ها، حلقه‌های آتش جمعی، آشپزخانه‌های عمومی، آمفی‌تئاترها باید تعطیل شوند و رویدادها/گردهمایی‌های عمومی مانند آتش‌بازی‌های گروهی، کمپ‌های گروهی، ارائه‌ها در آمفی‌تئاترها، یا نمایش موسیقیایی یا سایر نمایش‌ها مجاز نیستند.

برای کاهش احتمال گسترش کووید-19، پوشش‌های پارچه‌ای صورت* بپوشید، 6 فوت از افرادی که در خانوار شما نیستند فاصله بگیرید و تجهیزات شخصی خود را همراه بیاورید. در صورت امکان، هیزم، غذا یا سایر اقلام را پیش خرید کنید یا آنها را به اردوگاه یا کاروان خود تحویل دهید. هنگام استفاده از سرویس‌های بهداشتی عمومی، از قرار دادن مستقیم وسایل شخصی مانند مسواک‌ها بر روی سطوح پیشخوان خودداری نمایید. در نهایت، فقط با خانوار خودتان در مسابقات قایق سواری، بسکتبال، لالیبال، مسیره‌های طنابی، یا دیوارهای صخره‌نوردی شرکت نمایید.

بیشتر بدانید

- فرمان بازگشایی ایمن تر در محل کار و در جامعه افسر بهداشت برای کنترل کووید-19 شهرستان لس آنجلس و پروتکل‌هایی برای حفاظت از کارکنان و عموم افراد در برابر کووید-19. <http://publichealth.lacounty.gov/Coronavirus/>
- چنانچه سؤالاتی در مورد کووید-19 دارید با شماره 1-1-2 (خط اطلاعاتی شهرستان لس آنجلس) تماس بگیرید. 1-1-2 می‌تواند اطلاعاتی در مورد خدمات غیر انتفاعی و اجتماعی مانند غذاهای خیراتی، سرپناه شبانه افراد بی‌خانمان، کمک اجاره، کمک رهن، و مساعدت قبوض خدماتی ارائه نماید.

* اطلاعات مهم در مورد پوشش‌های پارچه‌ای صورت: از پوشش‌های پارچه‌ای صورت جهت کاهش خطر انتقال ویروس از فردی که به ویروس مبتلا بوده و از آن اطلاعی ندارد، به سایر افراد استفاده می‌شود. افرادی که توسط ارائه دهنده خدمات پزشکی به آنان ابلاغ شده که پوشش پارچه‌ای صورت نپوشند، از ضرورت پوشیدن آن مستثنی هستند. کودکان زیر 2 سال (شامل نوزادان) و هر فردی که مشکل تنفسی دارد، بیهوش است یا بدون کمک قادر به برداشتن پوشش صورت نیست، نباید این پوشش را بپوشند. آنهایی که بین 2 تا 8 سال هستند باید از آن استفاده کنند اما تحت نظارت بزرگسالان تا اطمینان حاصل شود که کودک می‌تواند به راحتی نفس بکشد و دچار اختناق یا خفگی نمی‌شود.

افرادی که به علت شرایط پزشکی از پوشیدن پوشش صورت مستثنی هستند و در شغلی بکار گرفته شده‌اند که مستلزم تماس مداوم با سایرین می‌باشد، موظف هستند مادامی که شرایط پزشکی آنان اجازه می‌دهد، پوشش جایگزینی، مانند محافظ صورت به همراه آویزی پارچه‌ای در لبه پایین آن بپوشند. آویز پارچه‌ای که به تناسب زیر چانه قرار گیرد، ترجیح داده می‌شود.

افرادی که مبتلا به علائم کووید-19 هستند نباید جز برای مراجعات پزشکی از منازل خود خارج شوند. اگر آنها برای این مراجعات باید از منزل خارج شوند، می‌توانند از ماسک جراحی استفاده کنند، اما چنانچه ماسک در دسترس نباشد، می‌توانند از پوشش پارچه‌ای استفاده کنند. اگر از ماسک استفاده می‌شود، نباید سوپاپ آن یک طرفه داشته باشد.