

# ویروس کرونا جدید (کووید-19)



## نکات اصلی

- کووید-19 از طریق تماس نزدیک یا لمس شیء یا سطح ویروسی منتشر می‌شود.
- بهترین محافظت آن است که:
  - پوشش پارچه‌ای صورت بپوشید
  - فاصله گذاری فیزیکی را رعایت کنید
  - دستانتان را مرتباً بشوید
  - از دست زدن به چشم، بینی و دهان خود با دست‌های شسته نشده خودداری کنید
  - اگر بیمار هستید، انزوا شخصی شوید
  - اگر با کسی که به کووید-19 مبتلا بوده، تماس نزدیک داشته‌اید، قرنطینه شوید
- افرادی که دارای علائم کووید-19 بوده یا با کسانی که مبتلا به کووید-19 هستند در تماس نزدیک بوده‌اند، باید آزمایش دهند.

## برای اطلاعات بیشتر:

اداره بهداشت عمومی شهرستان لس آنجلس

با 1-1-2 تماس بگیرید

<http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/>

مرکز کنترل و پیشگیری بیماری (CDC)

<http://www.cdc.gov/coronavirus/novel-coronavirus-2019.html>

## بروزرسانی‌های اخیر:

12/20/20: از دوره‌ی الزامی قرنطینه برای افرادی که در تماس نزدیک با مبتلای قطعی کووید-19 بوده‌اند کاسته شده است. مخاطبین نزدیک اکنون ملزم به قرنطینه شخصی هستند (اقامت در منزل خود یا محل اقامتی دیگر، جدا از دیگران) و باید برای مشاهده علائم، وضعیت خود را به جای 14 روز، به مدت 10 روز از آخرین تماسشان با فرد مبتلا زیر نظر بگیرند.

12/2/20: برگزاری کلیه دورهمی‌های عمومی و خصوصی با حضور افرادی خارج از خانوارتان به‌طور موقت ممنوع است.

## 1. ویروس کرونا چگونه شیوع پیدا می‌کند؟

همچون سایر بیماری‌های تنفسی، ویروس کرونا انسانی اغلب به روش‌های زیر از فرد مبتلا به دیگران منتقل می‌شود:

- قطرات ریز حاصل از سرفه، عطسه و صحبت کردن
- تماس شخصی نزدیک، مانند مراقبت از فرد مبتلا

همچنین این احتمال وجود دارد که فرد با لمس سطح یا شیء ویروسی و سپس لمس دهان، بینی، یا چشم‌ها، به کووید-19 مبتلا شود اما تصور نمی‌شود که چنین اتفاقی طریقه اصلی این شیوع ویروس باشد. برخی افراد بدون بروز هیچ‌گونه علائمی به کووید-19 مبتلا می‌شوند اما همچنان می‌توانند باعث شیوع این بیماری به سایرین شوند.

## 2. علائم کووید-19 چیست؟

موارد ابتلای گزارش شده از افرادی با علائم متوسط تا افرادی که به شدت بیمار می‌شوند، نیاز به بستری در بیمارستان دارند، و فوت می‌کنند، متغیر است. برخی افراد مبتلا به کووید-19 هرگز دچار علائم نمی‌شوند.

علائم کووید-19 ممکن است شامل یک یا تعداد بیشتری از موارد زیر باشد: تب، سرفه، تنگی نفس یا مشکل تنفسی، لرز، خستگی شدید، درد عضلات یا بدن درد، سردرد، گلو درد، تهوع یا استفراغ، اسهال، گرفتگی یا آبریزش بینی یا از دست دادن ناگهانی حس چشایی یا بویایی. این لیست علائم کامل نیست. لطفاً در مورد هر یک از این علائم یا سایر علائم شدید یا نگران کننده خود، با ارائه دهنده خدمات پزشکی‌تان صحبت نمایید. برای اطلاعات بیشتر در مورد علائم به نشانی [ph.lacounty.gov/covidcare](http://ph.lacounty.gov/covidcare) مراجعه کنید.

## 3. در صورت داشتن این علائم چه کاری باید انجام دهم؟

اگر به علائم مبتلا شدید، با ارائه دهنده خدمات درمانی‌تان صحبت کنید و انجام آزمایش کووید-19 را مد نظر قرار دهید. اگر بیمار هستید، در خانه و دور از دیگران بمانید. در صورت ابتلا به کووید-19، باید دستورالعمل‌های انزوا خانگی را دنبال کنید (پهلو). این امر شامل ماندن در خانه حداقل 10 روز ([ph.lacounty.gov/covidisolation](http://ph.lacounty.gov/covidisolation)).

# ویروس کرونا جدید (کووید-19)

پس از نخستین مرتبه بروز علائم در شما و حداقل 1 روز (24 ساعت) پس از قطع تب شما بدون دارو و بهبودی علائمتان است.

اگر نتیجه تست کووید-19 شما مثبت شده است، حتماً به تمامی [مخاطبین نزدیک](#) خود اطلاع دهید که باید 10 روز قرنطینه شوند و سلامت خود را زیر نظر بگیرند. قرنطینه آنها می‌تواند پس از روز 10 به پایان برسد، چنانچه علائمی نداشته باشند و کماکان از روز 11 تا روز 14 سلامت خود را زیر نظر بگیرند و در خصوص اقدامات احتیاطی کووید-19 بسیار مراقب باشند. توصیه می‌شود مخاطبین نزدیک برای کووید-19 آزمایش دهند تا بررسی شود آیا مبتلا شده‌اند یا خیر. اگر نتیجه تست آنها منفی شد، کماکان نیاز است به مدت 10 روز قرنطینه شوند. برای راهنمایی بیشتر، به دستورالعمل‌های قرنطینه خانگی برای مخاطبین نزدیک کووید-19 ([ph.lacounty.gov/covidquarantine](http://ph.lacounty.gov/covidquarantine))، مراجعه نمایید.

افراد مسن و کسانی که دارای سیستم ایمنی ضعیف یا مشکلات پزشکی زمینه‌ای هستند و دچار علائم کووید-19 شده‌اند، باید سریعاً با پزشک خود تماس بگیرند، حتی اگر علائم خفیفی دارند.

افرادی که علائم هشدار اضطراری دارند که عبارت است از مشکل تنفسی، درد یا فشار در قفسه سینه، کبودی لب‌ها یا صورت، گیجی یا مشکل در بیدار شدن، باید فوراً با 1-9-1 تماس بگیرند یا به اورژانس مراجعه نمایند. اگر اضطراری نیست، قبل از مراجعه به مراقبت‌های پزشکی، با پزشک خود تماس بگیرید.

## 4. اگر فکر می‌کنم ممکن است در معرض کووید-19 قرار گرفته باشم، چه کاری باید انجام دهم؟

اگر واجد معیارهای «مخاطب نزدیک» هستید، باید به مدت 10 روز پس از آخرین مواجهه خود با فرد مبتلا قرنطینه شخصی شوید و برای کووید-19 آزمایش دهید. چنانچه در طول 10 روز علائمی نداشته باشید، می‌توانید پس از روز 10، قرنطینه خود را به پایان برسانید و کماکان از روز 11 تا روز 14 سلامت خود را زیر نظر بگیرید و در خصوص اقدامات احتیاطی معمول کووید-19 بسیار مراقب باشید. شما مخاطب نزدیک تلقی می‌شوید چنانچه:

- مجموعاً 15 دقیقه یا بیشتر در یک بازه‌ی زمانی 24 ساعته، در فاصله‌ی 6 فوتی از فرد مبتلا به کووید-19 قرار داشته‌اید.
- با مایعات بدن و/یا ترشحات فرد مبتلا به کووید-19، تماس محافظت نشده داشته‌اید. برای مثال، به سمت شما سرفه یا عطسه کردند، لیوان نوشیدنی یا ظروف غذا را با آنان به اشتراک گذاشتید، آنان را بوسیدید، یا بدون پوشیدن تجهیزات حفاظتی مناسب از آنان مراقبت کرده‌اید.

فرد مبتلا به کووید-19، از 2 روز قبل از بروز نخستین علائم تا زمانی که مجاز به پایان انزوا خانگی خود باشد، واگیردار محسوب می‌شود (همانطور که در [دستورالعمل‌های انزوا خانگی برای افراد مبتلا به کووید-19](#) تشریح شده است). فردی که نتیجه آزمایش کووید-19 او مثبت شده اما علائمی ندارد، از 2 روز قبل از انجام آزمایش تا 10 روز پس از آن، واگیردار محسوب می‌شود. دستورالعمل‌های تکمیلی را می‌توانید در راهنمای دستورالعمل‌های خانگی مشاهده نمایید.

اگر واجد معیارهای قرنطینه نیستید، اما در یک موقعیت پر ازدحام و/یا در تماس نزدیک با افرادی قرار داشتید که پوشش صورت نپوشیده بودند و فاصله‌ی 6 فوتی را رعایت نمی‌کردند، آزمایش دهید و به مدت 10 روز در خانه بمانید. اگر به تازگی از سفر غیر ضروری به ایالت یا کشور دیگری بازگشته‌اید، از شما خواسته می‌شود تا به مدت 10 روز، خود را در خانه قرنطینه شخصی کنید. در چنین شرایطی، تماس را تنها به اعضای خانوار خود محدود کنید. سعی کنید در خانه حداقل 6 فوت از سایر اعضای خانوار فاصله داشته باشید، حتی در خانه از پوشش پارچه‌ای صورت استفاده کنید، و دستان خود را بشویید و سطوح پُر تماس را مرتباً تمیز کنید. در صورت ابتلا به علائم، با ارائه‌دهنده خدمات پزشکی‌تان تماس بگیرید و انجام آزمایش را مورد بحث قرار دهید.

## 5. آیا باید آزمایش ویروس کرونا بدهم؟

توصیه می‌شود افراد دارای علائم ویروس کرونا، آزمایش دهند. اگر در حال تجربه علائم جدیدی هستید که فکر می‌کنید ممکن است ناشی از ویروس کرونا باشد، به پزشکتان اطلاع دهید و در مورد آزمایش دادن مشورت نمایید. همچنین می‌توانید به [covid19.lacounty.gov/testing](http://covid19.lacounty.gov/testing) مراجعه نموده یا با شماره 1-2-1 تماس بگیرید تا برای آزمایش رایگان، در همان روز یا روز بعد به شما نوبت دهند.

# ویروس کرونا جدید (کووید-19)

اگر در تماس نزدیک با فردی قرار داشته‌اید که مبتلا به کووید-19 بوده، توصیه می‌شود آزمایش دهید. این آزمایش به این دلیل است که متوجه شوید آیا مبتلا شده‌اید و می‌توانید به دیگران سرایت دهید یا خیر. توجه داشته باشید که حتی اگر جواب آزمایش شما منفی شود باز هم باید در قرنطینه بمانید. برای اطلاعات بیشتر به نشانی [ph.lacounty.gov/covidtests](http://ph.lacounty.gov/covidtests) مراجعه نمایید.

اگر ممکن است در معرض کووید-19 قرار گرفته باشید به این علت که در دورهمی یا فعالیتی حضور داشته‌اید که در آن در موقعیتی شلوغ و/یا در تماس نزدیک با افرادی بودید که پوشش صورت نپوشیده بودند و فاصله‌ی 6 فوتی را رعایت نمی‌کردند، آزمایش دهید و به مدت 10 روز در خانه بمانید.

## 6. کووید-19 چگونه درمان می‌شود؟

هیچ درمانی برای بیماری ناشی از کووید-19 وجود ندارد. با این وجود بسیاری از علائم قابل درمان هستند. درمان براساس شرایط بیمار انجام می‌شود. مراقب محصولات تقلبی فروشی باشید که به دروغ ادعای پیشگیری یا درمان این بیماری عفونی را دارند. برای اطلاعات بیشتر، [کلاهبرداری‌ها و حیل‌های کووید](#) را مطالعه نمایید.

## 7. برای محافظت از خود و دیگران در برابر کووید-19 چه کاری می‌توانم انجام دهم؟

- اقداماتی وجود دارد که هر کس می‌تواند روزانه برای [کاهش خطر ابتلا](#) به بیماری یا آلوده نکردن دیگران به کووید-19 انجام دهد. شما باید:
- هر زمان که خارج از منزل و اطراف کسانی که عضو خانوار شما نیستند حضور داشتید، پوشش پارچه‌ای صورت بپوشید.
  - [فاصله‌گذاری اجتماعی یا فیزیکی](#) را رعایت کنید. هر زمان که خارج از منزل هستید، تا حد امکان حداقل 6 فوت از دیگران فاصله بگیرید.
  - از رفتن به اماکن شلوغ خودداری نموده و به خودتان فضا دهید تا از سایر افراد فاصله‌ی کافی داشته باشید.
  - تعاملات با افراد غیر از اعضای خانوار را مختصر نگاه دارید.
  - دستان خود را با آب و صابون به مدت حداقل 20 ثانیه بشویید مخصوصاً پس از استفاده از دستشویی؛ پیش از غذا خوردن؛ و بعد از تخلیه بینی، سرفه، یا عطسه.
  - اگر آب و صابون به آسانی در دسترس نیست، از ضدعفونی کننده دست حاوی حداقل 60% الکل استفاده کنید. اگر دست‌ها کثیف هستند، همیشه دست‌ها را با آب و صابون بشویید.
  - از لمس چشم، بینی و دهان خود با دست‌های نئشته خودداری کنید.
  - از تماس نزدیک مانند بوسیدن و به اشتراک گذاشتن فنجان یا ظروف، اسباب بازی‌ها، یا لوازم ورزشی خودداری کنید (مگر آنکه پیش از اشتراک‌گذاری، ضدعفونی شده باشند).
  - با استفاده از یک محصول تمیز کننده متداول خانگی، مرتباً اشیاء و سطوحی که زیاد لمس می‌شوند را تمیز و ضد عفونی کرده یا از تماس با آن‌ها پرهیز کنید.
  - سرفه یا عطسه خود را با یک دستمال بپوشانید، و سپس دستمال را در سطل بیندازید. اگر دستمال ندارید، از آرنج خود استفاده کنید (نه دستان خود).
  - تهویه را افزایش دهید - اگر شرایط ایمن هست به بیرون رفته یا پنجره‌ها را باز نمایید.
  - افراد دارای بیماری پزشکی زمینه‌ای، در معرض خطر بسیار بیشتری برای ابتلا به بیماری شدید ناشی از کووید-19 هستند. برای ساکنان آسیب پذیر این شهرستان بسیار مهم است که تا حد ممکن در خانه مانده و مواد غذایی و دارو را با بیک تحویل گیرند.

## 8. آیا می‌توانم با خانواده یا دوستانی که با من زندگی نمی‌کنند دیدار کنم؟

در شرایط فعلی، شما باید از افرادی که عضو خانوار شما نیستند دور بمانید. وقت گذرانی در مجاورت افرادی از خانوارهای مختلف، خطر انتقال کووید-19 را افزایش می‌دهد. هرچه شما با افراد کمتری در تماس باشید، خطر ابتلایتان به کووید-19 کاهش می‌یابد. از تاریخ 18 دسامبر 2020، برگزاری تمامی دورهمی‌های خصوصی و عمومی با افرادی که عضو خانوار شما نیستند، به‌طور موقت ممنوع است (به غیر از مراسمات مذهبی و تظاهرات).

# ویروس کرونا جدید (کووید-19)

از افرادی که بیشتر در معرض خطر ابتلا به بیماری شدید یا فوت ناشی از کووید-19 قرار دارند (مانند بزرگسالان و افراد مبتلا به عارضه‌های پزشکی مزمن)، اکیداً درخواست می‌شود در هیچ دورهمی شرکت نکنند. ماسک‌های درجه پزشکی می‌توانند حفاظت بیشتری نسبت به پوشش‌های پارچه‌ای صورت فراهم نمایند، بنابراین افرادی که شدیداً در معرض خطر هستند باید در صورت داشتن هرگونه تماس نزدیک با افرادی خارج از خانوار خود، استفاده از پوشش‌های صورت پزشکی را اکیداً مورد توجه قرار دهند.

## 9. آیا باید ماسک صورت استفاده کنم؟

پوشش‌های پارچه‌ای صورت باید توسط همه افراد 2 سال به بالا استفاده شود تا هنگام خروج از منزل، بینی و دهانشان را بپوشاند. در صورت ابتلایتن به کووید-19 و عدم بروز نشانه‌های عفونت، از این پوشش‌های صورت برای محافظت از سایرین در برابر قطرات تنفسی شما استفاده می‌شود. تحقیقات جدید نشان می‌دهد که پوشش‌های پارچه‌ای صورت در برابر قطرات تنفسی دیگران نیز محافظت‌هایی را برای فرد پوشنده فراهم می‌کند. افرادی دارای علائم کووید-19 یا مبتلا به کووید-19، در صورت نیاز به ترک منزل برای وقت ملاقات پزشکی، باید از ماسک جراحی (در صورت وجود) استفاده نمایند.

کودکان زیر 2 سال نباید پوشش‌های پارچه‌ای صورت بپوشند. بزرگسالان باید همواره بر کودکان زیر 8 سال، زمانی که پوشش صورت پوشیده‌اند، نظارت داشته باشند تا اطمینان حاصل شود که کودک می‌تواند به راحتی نفس بکشد و دچار اختناق یا خفگی نمی‌شود. هر فردی که مشکل تنفسی دارد؛ بیهوش است، یا به طریقی بدون کمک قادر به برداشتن ماسک یا پوشش پارچه‌ای صورت نیست، یا از جانب ارائه‌دهنده خدمات پزشکی به او توصیه شده تا به دلایل پزشکی ماسک نپوشد، نباید از آن استفاده کند. جهت کسب اطلاعات بیشتر به [راهنمای پوشش پارچه‌ای صورت](#) مراجعه نمایید.

## 10. آیا رفتن به مسافرت ایمن است؟

ایالت کالیفرنیا توصیه‌نامه‌ی مسافرتی صادر کرده است که سفارش می‌کند تمام سفرهای غیر ضروری لغو شوند و هر مسافری که به کالیفرنیا وارد یا از آن خارج می‌شود، به مدت 10 روز قرنطینه شخصی شود. مسافرت احتمال مبتلا شدن شما و شیوع کووید-19 را افزایش می‌دهد، پس در خانه ماندن بهترین روش برای محافظت خود و سایرین از بیمار شدن است. فرودگاه‌ها، ایستگاه‌های اتوبوس، ایستگاه‌های قطار و استراحتگاه‌های جاده‌ای مکان‌هایی هستند که مسافران ممکن است از طریق هوا و سطوح در معرض ویروس قرار بگیرند و می‌تواند برایشان دشوار باشد تا 6 فوت از سایرین فاصله بگیرند. اگر قصد مسافرت دارید، به موارد زیر توجه کنید:

- آیا کووید-19 در مقصد شما در حال گسترش است؟
  - آیا احتمال بالایی وجود دارد که شما یا همسفرهایتان، افرادی که در مقصد یا مبدأ به بازدید آنها می‌روید یا با آنها وقت می‌گذرانید، به شدت دچار بیماری ناشی از کووید-19 شوند؟
  - آیا کشور، ایالت، یا فرماندار محلی مکانی که به آن سفر می‌کنید یا از آن باز می‌گردید، شما را ملزم به در خانه ماندن به مدت 10 روز پس از مسافرت کرده است؟
  - اگر از کووید-19 بیمار شوید یا ملزم به در خانه ماندن شوید، حضور در مدرسه یا سرکار را از دست می‌دهید؟
- اگر بیمار هستید یا در 14 روز گذشته در نزدیکی فرد مبتلا به کووید-19 بوده‌اید، به مسافرت نروید.

اگر باید سفر کنید، با رعایت مراحل سؤالات بالا «برای محافظت از خود و دیگران در برابر کووید-19 چه کاری می‌توانم انجام دهم؟» و نکات لازم برای آماده‌سازی سفر موجود در وبسایت [مسافرت](#) مرکز کنترل و پیشگیری بیماری (CDC)، از خود و سایرین محافظت نمایید. این صفحه وب همچنین خطرات انواع سفر را تشریح می‌کند.

هنگام بازگشت از سفر غیر ضروری به ایالت یا کشور دیگری، از شما خواسته می‌شود به مدت 10 روز، خود را در خانه قرنطینه شخصی کنید و تماس را تنها به اعضای خانوارتان محدود گردانید. سفر غیر ضروری مسافرتی است که به عنوان بخشی از تعطیلات برای گردشگری یا تفریح انجام می‌شود.

در صورتی که شما جزو کارکنان ضروری محسوب می‌شوید و سفرتان برای کار یا مدرسه است، پس از بازگشت به شهرستان لس آنجلس، لازم نیست در خانه بمانید. کارکنان ضروری کسانی هستند که زیرساخت‌های حیاتی، خدمات اقتصادی و زنجیره‌های تامین، سلامت، مراقبت فوری پزشکی، ایمنی و امنیت جامعه را تامین می‌کنند. برای جزئیات بیشتری در مورد اینکه چه کسانی کارکنان ضروری به حساب می‌آیند، به صفحه 5 و 14 [فرمان افسر بهداشت در خصوص بازگشایی ایمن‌تر در محل کار و در جامعه](#) مراجعه نمایید.

# ویروس کرونا جدید (کووید-19)

**11. چگونه می‌توانم متوجه شوم که بازگشایی محل کار، فضاهای عمومی یا مشاغل به طور ایمن در حال انجام است؟**  
به وبسایت اداره بهداشت عمومی مراجعه نموده تا دریابید **چه امکانی در شهرستان لس آنجلس دایر هستند**. ایده خوبی است که پیش از مراجعه به یک کسب و کار، بصورت آنلاین اقدامات ایمنی آنها را بررسی نموده یا با آنان تماس گرفته و در مورد اقدامات ایمنی سؤال کنید.

اگرچه برخی از اماکن در حال حاضر دایر هستند، اما باید به خاطر داشته باشید که ویروس تغییر نکرده و کووید-19 همچنان تهدید و خطری جدی محسوب می‌شود. این ویروس همچنان به آسانی میان افرادی که با یکدیگر در تماس نزدیک هستند، شیوع پیدا می‌کند. شما می‌توانید با ادامه رعایت فاصله‌گذاری اجتماعی (فیزیکی)، پوشیدن پوشش پارچه‌ای صورت هر زمان که نزدیک دیگران هستید و شستن مرتب دست‌هایتان، به **کاهش خطر** کووید-19 کمک نمایید. همچنین به خاطر داشته باشید که چنانچه بیمار هستید یا با فردی که بیمار بوده تماس نزدیک داشته‌اید، در خانه بمانید.

## 12. اگر در مورد کووید-19 استرس و نگرانی داشته باشم، چه کاری می‌توانم انجام دهم؟

زمانی که اخبار مربوط به کووید-19 را می‌شنوید، می‌خوانید یا مشاهده می‌کنید، طبیعی است که احساس نگرانی و آشفتگی کنید. مهم است که مراقب سلامت روحی و همچنین سلامت جسمی خود باشید. با هدف رفع نیازها و مشکلات بهداشت روان و سلامت، **صفحه وب کووید-19** اداره بهداشت روان شهرستان لس آنجلس و صفحه وب 211LA ([211la.org/resources/subcategory/mental-health](http://211la.org/resources/subcategory/mental-health)) منابعی محلی ارائه می‌کنند. راهنما و منابع همچنین در صفحه وب **مقابله با استرس** مرکز کنترل و پیشگیری بیماری (CDC) در دسترس است.

ساکنان شهرستان لس آنجلس به **Headspace Plus** دسترسی رایگان دارند. این برنامه مجموعه‌ای از منابع ذهنیتی و مراقبه به زبان انگلیسی و اسپانیایی است. برنامه‌ی مذکور همچنین دارای تمرینات حرکتی و خواب جهت کمک به مدیریت استرس، ترس و اضطراب مربوط به کووید-19 است.

اگر می‌خواهید در رابطه با سلامت روحی خود با کسی صحبت کنید، با پزشک خود یا با مشاوره تلفنی مرکز تماس 24/7 اداره بهداشت روان شهرستان لس آنجلس به شماره 1-800-854-7771 تماس بگیرید. شما همچنین می‌توانید متن «LA» را به شماره 74174 پیامک کنید.

## 13. اگر احساس آزار و اذیت یا تبعیض کنم چه کاری می‌توانم انجام دهم؟

این شهرستان متعهد است اطمینان دهد که با تمام ساکنین مبتلا به کووید-19 با احترام و شفقت برخورد می‌شود و همه ما حقایق را از ترس، جدا کرده و افراد را از شرم اجتماعی محافظت می‌کنیم. شیوع این بیماری بهانه‌ای برای گسترش نژاد پرستی و تبعیض نیست. اگر شما در معرض آزار و اذیت یا تبعیض بر اساس نژاد، ملیت اصلی و یا هویت‌های دیگر قرار گرفتید، باید آن را گزارش دهید. 1-2 گزارشات را (بصورت تلفنی یا آنلاین) از جرایم نفرت محور، اقدامات نفرت محور، و حوادث زورگویی که در داخل شهر لس آنجلس رخ داده باشند، صرف نظر از اینکه جرمی اتفاق افتاده باشد یا خیر، دریافت می‌کند. با 1-1-2 تماس بگیرید یا گزارشی آنلاین در نشانی <https://www.211la.org/resources/service/hate-crimes-reporting-22> ثبت کنید.

## 14. چه کارهای دیگری می‌توانم انجام دهم؟

- اگر ارائه دهنده خدمات درمانی ندارید، یک ارائه دهنده خدمات درمانی پیدا کنید. اگر در یافتن پزشک به کمک نیاز دارید، خط اطلاعاتی 24/7 شهرستان لس آنجلس می‌تواند به شما کمک نماید - با شماره 1-1-2 تماس گرفته یا به **وبسایت 211LA** مراجعه نمایید.
- واکسیناسیون آنفولانزا را انجام دهید. آنفولانزا همزمان با کووید-19 منتشر می‌شود و محافظت از خود و اطرافیان در برابر ابتلا به بیماری آنفولانزا حائز اهمیت است. برای اطلاع از اینکه کجا به صورت رایگان یا با هزینه‌ای کم واکسینه شوید، با شماره 211 تماس بگیرید یا به نشانی [ph.lacounty.gov/media/FluSeason](http://ph.lacounty.gov/media/FluSeason) مراجعه نمایید.
- برای 14 روز مواد غذایی و خواربار اساسی را به میزان کافی تهیه کنید تا در صورتی که لازم شد خود را منزوی یا قرنطینه نمایید، موجودی آن‌ها به پایان نرسد.
- همیشه برای کسب اطلاعات موثق و بروز درباره ویروس کرونا جدید به منابع معتبر رجوع نمایید.
  - اداره بهداشت عمومی شهرستان لس آنجلس (LACDPH، شهرستان)
  - <http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/>

# ویروس کرونا جدید (کووید-19)

- اداره بهداشت عمومی کالیفرنیا (CDPH ، ایالت)
- <https://www.cdph.ca.gov/Programs/CID/DCDC/Pages/Immunization/nCOV2019.aspx>
- مرکز کنترل و پیشگیری بیماری (CDC ، ملی)
- <http://www.cdc.gov/coronavirus/novel-coronavirus-2019.html>
- سازمان جهانی بهداشت (WHO ، بین المللی)
- <https://www.who.int/health-topics/coronavirus>

اگر سؤالی دارید، و می‌خواهید با کسی صحبت کنید، با شماره 1-1-2 تماس بگیرید.