

# ویروس کرونا جدید (کووید-19)

## اداره بهداشت عمومی شهرستان لس آنجلس راهنمای سازمان‌های مذهبی و اعتقادی

بیماری کروناویروس 2019 (کووید-19) یک بیماری تنفسی است که ناشی از ویروس سارس-کو-2 می‌باشد. این بیماری از موارد اولیه‌ای که در کشور چین مشاهده شده به بسیاری از کشورهای دیگر از جمله ایالات متحده شیوع پیدا کرده است. تعداد موارد ابتلا به کووید-19 در شهرستان لس آنجلس همچنان رو به افزایش است، از جمله بسیاری از موارد ابتلا به کووید-19 ناشی از انتقال اجتماعی است. با افزایش تعداد بیماران تعداد موارد ابتلا به بیماری شدید و فوت ناشی از کووید-19 در میان ساکنان شهرستان نیز افزایش یافته است.

راهنمای زیر می‌تواند در سازمان‌های مذهبی و اعتقادی به پیشگیری از قرار گرفتن در معرض کووید-19 کمک نماید و بدین ترتیب در کاهش سرعت شیوع این بیماری مؤثر باشد. این امر بسیار حائز اهمیت است تا ما از اوج بیماری شدید، که موجب فشار به ظرفیت بیمارستان‌ها می‌گردد پیشگیری کنیم. همیاری شما در این تلاش حیاتی است.

جهت کمک به کاهش سرعت شیوع کووید-19، دستور بازبینی شده افسر بهداشت در تاریخ 21 مارس 2020 ابلاغ شده است که به موجب آن تمامی کسب و کارها بغیر از آنهایی که خدمات حیاتی ارائه می‌نمایند، ملزم می‌کند عملیات حضوری خود را متوقف کرده و تمامی ساکنان شهرستان بغیر از کسانی که خدمات حیاتی ارائه می‌دهند نیز باید در خانه بمانند. این دستور هرگونه گردهمایی عمومی یا خصوصی را بصورت حضوری ممنوع نموده است. فرمان افسر بهداشت و سایر فرمان‌های مرتبط با کووید-19 را در این لینک می‌توان یافت:

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

خط مشی فعلی مستلزم آن است که افراد مبتلا به کووید-19 حداقل 10 روز پس از شروع علائم و حداقل 3 روز پس از بهبود علائم خود را در انزوای خانگی قرار دهند و تب فرد بدون مصرف از داروهای تب بر برطرف شده باشد. هر شخصی که با مبتلایان تایید شده یا افراد مشکوک به ابتلا به کووید-19 ارتباط نزدیک داشته است ملزم است خود را به مدت 14 روز از زمانی که در معرض این بیماری بوده است، از جمله 2 روز (48 ساعت) پیش از بروز علائم، قرنطینه نماید. این بازه زمانی به گونه ای در نظر گرفته شده است که برای تشخیص وضعیت ابتلا فرد در معرض و انجام اقدامات لازم در صورت گسترش علائم بیماری کافی باشد.

موارد ذکر شده در ذیل توصیه‌هایی منطبق بر این دستورات افسر بهداشت و برای کمک به پیشگیری از بیماری‌های تنفسی، از جمله کووید-19 در سازمان مذهبی و اعتقادی شما می‌باشند. ما به شما توصیه می‌کنیم برای استفاده از منابع مرتبط از جمله سؤالات متداول در خصوص کووید-19، راهنمای مدیران، و اینفوگرافی، به صفحه اینترنتی DPH در مورد ویروس کرونا مراجعه فرمایید: <http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/>. این راهنما در صورت نیاز به منظور انعکاس تغییرات بروزرسانی خواهد شد.

## تدابیر احتیاطی لازم را در مورد خود و جامعه مذهبی و اعتقادی‌تان لحاظ نمایید

- اعضای خود را تشویق کنید که به دقت از راهنمایی‌ها پیروی کرده تا از شیوع کووید-19 پیشگیری نمایند. در حال حاضر واکسن یا درمانی برای کووید-19 وجود ندارد. با این حال، اقدامات پیشگیرانه ای برای جلوگیری از شیوع بیماری‌های ویروسی مانند کووید-19 وجود دارند:
- دست‌ها را بصورت مستمر و بطور کامل بشویید. به مدت حداقل 20 ثانیه از آب و صابون استفاده نمایید. اگر آب و صابون در دسترس نیست از یک ضدعفونی کننده دست پایه الکلی که حاوی حداقل 60٪ الکل است، به مدت حداقل 20 ثانیه استفاده نمایید.
  - تماس نزدیک با سایر افراد را محدود سازید. در حد امکان، فاصله 6 فوتی میان خود و سایرین را حفظ کنید. زمانی که با سایر افراد رو در رو هستید را به کمتر از 10 دقیقه کاهش دهید.

# ویروس کرونا جدید (کووید-19)

## اداره بهداشت عمومی شهرستان لس آنجلس راهنمای سازمان‌های مذهبی و اعتقادی

- اشیاء و سطوحی که زیاد لمس می‌شوند را بصورت مکرر تمیز و ضدعفونی نمایید. از تمیز کننده خانگی و ضدعفونی کننده ثبت شده در EPA که جهت سطوح مورد تایید قرار گرفته باشد استفاده کنید و برای استفاده ایمن و اثربخش، از دستورالعمل درج شده روی برچسب محصول پیروی نمایید. شما می‌توانید توصیه‌های مراکز کنترل بیمار (CDC) را در خصوص ضدعفونی کننده‌های محیطی در این آدرس مشاهده فرمایید <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/home/cleaning-disinfection.html>
- اقلامی همچون ظروف، فنجان، غذا، و نوشیدنی را به اشتراک نگذارید.
- تماس پوست با پوست (دست دادن، بغل کردن، و غیره) با دیگران را محدود نمایید.

**اقدامات لازم جهت حفظ سلامت خود را لحاظ کنید.** اطمینان حاصل کنید خود را بی جهت در معرض ابتلا به کووید-19 قرار ندهید یا بیماری را به دیگران منتقل ننمایید. دقت کنید که راهنمایی‌های فوق را در تعامل با افرادی که در گروه‌های پر خطر قرار دارند لحاظ نمایید:

- افرادی که 65 سال یا بیشتر سن دارند،
- افرادی که سیستم ایمنی تحت فشار قرار داده شده یا سیستم ایمنی ضعیف دارند (مانند مبتلایان به HIV یا سرطان)،
- افراد مبتلا به بیماری‌های مزمن مانند دیابت، بیماری‌های ریوی یا بیماری‌های قلبی،
- افرادی که باردار هستند.

**اگر یکی از اعضاء یا کارکنان بیمار شدند، اقدامات لازم را برای جلوگیری از سرایت بیماری به سایرین بردارید:**

- در خانه بمانید یا هرچه سریع‌تر به خانه بروید. اگر علائم شما خفیف هستند و در معرض خطر بالا نمی‌باشید، لازم نیست با پزشک خود تماس بگیرید اما از ارتباط با سایر افراد تا زمانی که بتوانید به خانه بروید و خود را قرنطینه نمایید، اجتناب کنید.
- وقتی به خانه رسیدید، شدت یافتن علائم از جمله نفس نفس زدن، تنگی نفس، یا کم آبی بدن (عدم توانایی نگه داشتن مایعات در بدن) را تحت نظر داشته باشید، اگر این موارد رخ دادند فوراً با پزشک خود تماس بگیرید.
- **در خانه بمانید (خود-انزوايي) و حداقل 10 روز پس از شروع علائم و 3 روز (72 ساعت) پس از بهبود علائم و برطرف شدن تب خود بدون مصرف داروهای تب بر، با فاصله از دیگران بایستید.**
  - این بدان معنی است که حتی اگر تنها یک روز علائم را احساس کردید، باید برای 10 روز در خانه بمانید. در زمانی که در خانه هستید، در خصوص انجام اقدامات کنترل بیماری دقت لازم را بعمل آورید تا از مبتلا نمودن اعضای خانواده به این بیماری خودداری نمایید.
- **تمامی افراد خانوار شما و هر فردی که با شما در هر زمانی از دو روز پیش از آنکه علائم بیماری را داشته‌اید به مدت 10 دقیقه یا بیشتر تماس نزدیک (در فاصله کمتر از 6 فوت) داشته است بعنوان افرادی در نظر گرفته می‌شوند که در معرض بیماری بوده اند. تماس نزدیک نیز به گونه ای تعریف می‌شود که شامل مواجهه مستقیم با مایعات بدن (برای مثال، مایعات حاصل از عطسه یا سرفه یا استفاده از ظروف مشترک) می‌باشد. فرمان فعلی افسر بهداشت ایجاب می‌نماید که آنان به مدت 14 روز در قرنطینه در خانه بمانند. این مدت، زمان کافی را برای بروز علائم بیماری فراهم می‌آورد.**
  - راهنمای قرنطینه خانگی در [راهنمای قرنطینه کووید-19](#) قابل دسترسی است. اگر این افراد در مدت زمان 14 روزه قرنطینه علائم بیماری را بروز دهند، ایشان باید انزوا خود را شروع کنند و همانگونه که در بالا گفته شد برای حداقل 10 روز بعد از شروع علائم خود، در انزوا بمانند. افراد نزدیک به ایشان لازم است قرنطینه خانگی خود را شروع کنند.

# ویروس کرونا جدید (کووید-19)

اداره بهداشت عمومی شهرستان لس آنجلس  
راهنمای سازمان‌های مذهبی و اعتقادی

## راهنمایی‌های کلیدی برای رهبران اعتقادی و مذهبی در دوران کووید-19

برگزاری تمامی گردهمایی‌ها بغیر از مراسم خاکسپاری و عروسی، به گونه ای که در پایین شرح داده می‌شود تا اطلاع ثانوی ممنوع می‌باشد.

1. با مراجعه به لینک زیر دستورالعمل‌های ما در رابطه با برگزاری مراسم‌های عروسی را مشاهده نمایید  
<http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/docs/business/GuidanceConductingWeddings.pdf>  
و برای مراسم‌های خاکسپاری مراجعه کنید به  
<http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/docs/business/GuidanceConductingFunerals.pdf>
2. خدمات عبادی، از جمله مراسمی که در نزدیکی عید پاک یا دیگر مناسبت‌های خاص برگزار می‌شوند باید به صورت پخش زنده، ضبط شده، یا بر روی نوار ارائه شوند.
3. تمامی غسل تعمیدها، بر میتصوا و بت میتصواها، تاییدها و سایر رویدادهای چرخه حیات بغیر از مراسم خاکسپاری باید بصورت مجازی برگزار شوند یا به تعویق بیفتند.
4. فعالیت‌های سازمان شما که دربردارنده خدمات حیاتی می‌باشند، مانند تامین غذا باید با رعایت فاصله گذاری اجتماعی (فیزیکی) و پروتکل‌های بهداشتی انجام شوند.

## سایر نگرانی‌ها در خصوص جامعه مذهبی و اعتقادی

1. خدمات نیایش باید پخش زنده، ضبط شده یا بر روی نوار باشند. مطلقاً هیچ گردهمایی حضوری مجاز نمی‌باشد. رهبری جامعه می‌تواند مشخص کند وظایف خدمات نیایش، از جمله پخش فنی برنامه یا ضبط برنامه به چه صورت انجام پذیرد. شما ممکن است از یکی از اعضای دارای مهارت در امور فناوری بخواهید کمک فنی لازم را به اعضایی که کمتر با امور فناوری آشنا هستند ارائه نماید، بدین ترتیب بعد از آن خواهید توانست بصورت آنلاین از گزینه‌های مجازی استفاده کنید. این امر می‌تواند راه بسیار خوبی را پیش روی اعضای جوان‌تر قرار دهد تا در سلامت و بهبود اجتماع خود مشارکت داشته باشند.
2. در صورتیکه در سازمان شما توزیع غذا و ارائه پوشاک صورت می‌گیرد این امور باید بصورت "grab and go" یا تحویل بدون تماس انجام شوند. آماده سازی و درست کردن جعبه/پاکت‌های غذا، لباس، لوازم نوزاد و کودک، و غیره باید با رعایت پروتکل شش-فوت فاصله گذاری اجتماعی (فیزیکی) صورت گیرند. شما می‌توانید اطلاعات بیشتر در مورد توزیع غذا را در این آدرس بدست آورید [COVID-19 Food Delivery Guidance](#).
3. خدمات اسکان و پناهگاه - خطر بالقوه بالایی در خصوص وجود یک مورد ابتلا به کووید-19 در یک پناهگاه افراد بی خانمان وجود دارد. این امر می‌تواند به شیوع سریع بیماری در میان جمعیت آسیب پذیر منجر شود و سلامت و ایمنی محل اقامت و کارکنان شما را با خطر مواجه کند. شما می‌توانید اطلاعات حیاتی در خصوص اقدامات خاصی که لازم است تامین کنندگان افراد بی خانمان جهت پیشگیری از بیماری‌های تنفسی از جمله کووید-19 انجام دهند را از طریق این آدرس [COVID-19 Guidance for Homeless Services](#) بدست آورید.
4. بازدید از خانه بیمارستان، آسایشگاه، مرکز نگهداری، مرکز باز پروری، یا هرگونه بازدیدی از هر گونه موسسه‌ای باید تا حد ممکن با استفاده از تکنولوژی ارتباط مجازی (تلفن، زوم، فیس تایم، گوگل، هنگ-اوت و غیره) انجام شود. رهبران مذهبی و اعتقادی که برای آخرین ملاقات فرد بیماری یا بنا به نیاز وی به صورت حضوری او را ملاقات می‌کنند باید از قوانین بیمارستانی ملاقات پیروی نمایند و تمامی پروتکل‌های بهداشتی از جمله استفاده از تجهیزات حفاظتی شخصی (PPE) را لحاظ نمایند. در یک محیط بیمارستانی با پرسنل صحیح

# ویروس کرونا جدید (کوید-19)

## اداره بهداشت عمومی شهرستان لس آنجلس راهنمای سازمان‌های مذهبی و اعتقادی

پزشکی چک کنید و قبل از ورود و خروج از اتاق بیمار دستورات آنها را دنبال نمایید. برای بازدید از منزل، این امر شامل شستشوی دست قبل و بعد از بازدید، پوشیدن دستکش، ماسک صورت و روپوش جهت پوشاندن لباس است. تمامی اعمال مذهبی مانند به اشتراک گذاری جام و نان مراسم عشای ربانی، یا تدهین با روغن و آب مقدس باید لغو شوند.

5. **ازدواج‌ها، مراسمات غسل تعمید، نذر نوزاد، مراسم بر میتصوا و بت میتصوا و تایید باید به تعویق بیفتد.** هر زمان که ممکن است، گردهمایی‌ها می‌توانند بصورت مجازی انجام شوند.

6. **تشییع جنازه، مراسم تدفین، و مراسم ختم.** تمامی مراسم جمعی عمومی مرتبط با خدمات خاکسپاری، خدمات آرامگاه، دیدن متوفی، و شب زنده داری برای فرد فوت شده ملغی می‌باشند. قبرستان‌ها و مکان‌های آتش سپاری قادر هستند خدمات مستقیم تدفین و آتش سپاری را انجام دهند اما لازم است این کار بدون اجتماع افراد صورت گیرد. گورستان‌ها و کرامات‌ها قادر به ارائه مستقیم مراسم دفن و خاکسپاری هستند اما بدون تجمع مردم، اعضای درجه یک خانواده که با یکدیگر زندگی می‌کنند و یک رهبر مذهبی و اعتقادی می‌توانند بصورت حضوری در محل قبرستان حضور داشته باشند اما توصیه می‌شود که به صورت مستقیم به دفتر برگزاری سوگواری مراجعه کنند تا پروتکل‌های مشخص و امکان ارائه خدمات پخش مستقیم مراسم را متوجه شوند. خدمات یادبود باید به تعویق بیفتند و می‌توانند برای تاریخ دیگری برنامه‌ریزی شوند.

7. **مراقبت روحانی و معنوی** (مشاوره، مداخله در بحران، مشاوره زناشویی، و غیره) باید بصورت مجازی (از طریق تلفن، زوم، فیس تایم، گوگل هنگ-اوت و غیره) صورت پذیرند.

8. **گردهمایی هریک و تمامی گروه‌های مذهبی که علاوه بر مراسمات نیایش با یکدیگر ملاقات می‌کنند باید بصورت مجازی برگزار شود یا به تعویق بیفتد.** گروه‌های ذکر شده شامل موارد زیر می‌شوند ولی محدود به این موارد نیستند:

- گروه‌های انجمنی
- گروه‌های کوچک مانند گردهمایی‌های مردان و زنان
- تمامی گروه‌های مذهبی کودکان، نوجوانان، و بزرگسالان
- گروه‌های بازتوانی و حمایت شامل الکلی‌های گمنام (AA)، سوگواری، طلاق و غیره.
- گروه‌های کلیسایی
- گروه‌های ورزشی و هنری
- گروه‌های مدیتیشن

9. **هفته مقدس و عید فصح.** هفته مقدس و عید فصح ما زمان‌های مقدسی را برای بسیاری از سازمان‌های مذهبی و اعتقادی پیش رو داریم (فصح و عید پاک). این جشن‌ها سنت‌های قابل توجه و دیرین است که شاید برای خانواده‌ها در حال حاضر اهمیت ویژه ای داشته باشد. این جشن‌ها پر معنی و سنت‌هایی با قدمت کهن هستند که می‌توانند بطور خاص در حال حاضر برای خانواده‌ها دارای اهمیت باشند ما شما را تشویق می‌کنیم که این مراسم را بصورت مجازی جشن بگیرید و کمک کنید تا اعضاء در خصوص ایجاد مشارکت کودکان، جوانان، بزرگسالان و سالمندان در خدمات و رویدادهای سنتی از طریق پخش زنده خلایق داشته باشند.

رهبران مذهبی و اعتقادی به وضوح نقشی کلیدی در ایجاد آسایش و مراقبت از شهرستان لس آنجلس در زمانی که بیماری، انزوا، و دشواری‌های اقتصادی باری بر دوش بسیاری از ساکنین و جوامع است برعهده دارند. ما از حمایت و رهبری شما یاری می‌طلبیم تا با کاهش سرعت شیوع کوید-19، تضمین مراقبت بهینه از کسانی که بیمار شده اند، و تسریع در بازیابی توان جامعه، این بار را کاهش دهیم.

# ویروس کرونا جدید (کووید-19)

اداره بهداشت عمومی شهرستان لس آنجلس  
راهنمای سازمان‌های مذهبی و اعتقادی

## منابع

در صورتیکه برای یافتن خدمات اجتماعی یا مراقبت پزشکی نیاز به کمک دارید، با خط اطلاعات شهرستان لس آنجلس با شماره 1-1-2 تماس بگیرید این خط بصورت 24/7 آماده پاسخ گویی می‌باشد.

- آنچه باید بدانید (اینفوگرافیک)
- نحوه روبرویی با استرس (به چندین زبان در دسترس می‌باشد)
- شستن دست‌ها
- اگر در معرض بیماری قرار گرفته‌ام چه کنم
- راهنمای قرنطینه خانگی برای افرادی که با کووید-19 در تماس نزدیک بوده‌اند
- دستورالعمل مراقبت در خانه برای افراد با علائم بیماری تنفسی
- آنچه لازم در صورتیکه علائم بیماری ویروس کرونای 2019 را دارید انجام دهید (اینفوگرافی/پوستر)

سایر منابع اطلاعات قابل اعتماد شامل موارد زیر می‌باشند:

- 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 بهداشت جهانی (WHO ، بین المللی)  
○ <https://www.who.int/health-topics/coronavirus>
- انجمن ملی متصدیان خاکسپاری  
○ <https://nfda.org/covid-19>

ما قدردان تعهد و از خودگذشتگی شما برای حفظ سلامت شهرستان لس آنجلس هستیم.