

کووید-19

بروز رسانی‌های اخیر:

1/12/21: به‌منظور انعکاس سیاست جدید الزام‌آور قرارگیری در قرنطینه به مدت 10 روز، و خود ارزیابی علائم از روز 11 تا روز 14 پس از مواجهه با کووید-19 یا سفر از آن بروز رسانی شد.
11/13/20: بروز رسانی اطلاعات درباره اینکه در صورت بروز علائم چه باید کنید، نحوه انتشار کووید-19 چگونه است و اینکه چه افرادی باید در انزوا و قرنطینه باشند. منابع بهداشت روان اضافه شد.
در زیر، آخرین بروز رسانی‌ها با رنگ زرد مشخص شده است.

اداره بهداشت عمومی شهرستان لس آنجلس هشدار می‌دهد که بیماری ویروس کرونای 2019 (کووید-19) در سراسر شهرستان همه گیر شده است و از تمامی افراد درخواست می‌کند که به حفاظت از خود و جامعه‌مان کمک کنند. ما خواستار آن هستیم که شما آگاه بوده و آماده ایفای نقش خود جهت توقف خیزش کووید-19 باشید!

توصیه‌های زیر برای پرستاران خانگی (In Home Supportive Service - IHSS) است که در انجام کارهای خانه و فعالیت‌های زندگی روزمره، من جمله موارد زیر، کمک می‌کنند:

- نظافت خانه
- تهیه غذا / غذا دادن
- شستشوی لباس‌ها
- خدمات مراقبت شخصی (به معنی بردن به توالت، مراقبت دهان و دندان، حمام بردن، و پیرایش)

1. کووید-19 چگونه شیوع پیدا می‌کند؟

کووید-19 به طرق زیر از فرد مبتلا به سایرین سرایت می‌کند:

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

کووید-19 همچنین ممکن است از طریق لمس سطح یا شیء ویروسی و سپس لمس دهان، بینی، یا چشم‌ها، پخش شود. تصور نمی‌شود که طریقه اصلی شیوع ویروس اینگونه باشد. برخی افراد بدون بروز هیچ‌گونه علائمی به کووید-19 مبتلا می‌شوند، اما کماکان می‌توانند آن را به سایرین منتقل کنند.

هر فعالیتی که افراد را به ویژه در مناطق محصور یا شلوغ در معرض تماس با سایرین قرار دهد، خطر انتشار بیماری را افزایش می‌دهد.

2. علائم کووید-19 چیست؟

علائم کووید-19 ممکن است شامل این موارد باشد: تب یا لرز، سرفه، تنگی نفس یا مشکل تنفسی، احساس خستگی، درد عضلات یا بدن درد، سردرد، از دست دادن ناگهانی حس چشایی یا بویایی، گلو درد، گرفتگی یا آبریزش بینی، اسهال، و تهوع یا استفراغ اما ممکن است علائم دیگری نیز پدیدار شوند. بیماری‌های گزارش شده گستره‌ای از علائم خفیف تا افرادی که به شدت بیمار شده‌اند را در بر می‌گیرد، که گاهی منجر به بستری در بیمارستان یا حتی فوت می‌شود. افراد بالای 65 سال، و افراد مبتلا به عارضه‌های پزشکی بطور خاص شدیداً در معرض خطر قرار دارند.

اگر علائم کووید-19 دارید، با پزشک خود تماس بگیرید و برای کووید-19 آزمایش دهید. شما باید تا دریافت نتیجه تست کووید-19 خود یا تا زمانی که پزشکتان بگوید که به کووید-19 مبتلا نیستید، در خانه باشید و از دیگران دور بمانید. جهت کسب اطلاعات بیشتر، به نشانی ph.lacounty.gov/covidcare مراجعه نمایید.

چنانچه علائم دیگری دارید که شما را دل‌نگران می‌کنند اما در فهرست نیستند، با پزشک خود تماس بگیرید.

کووید-19

اگر تست کووید-19 شما مثبت شده، یا پزشکتان فکر می‌کند به کووید-19 مبتلا هستید، باید به دقت از دستورالعمل‌های انزوای خانگی پیروی نمایید.

3. آیا می‌توانم برای کووید-19 آزمایش دهم؟

افرادی که علائم کروناویروس دارند باید آزمایش دهند. اگر دچار علائم جدیدی هستید که فکر می‌کنید ممکن است ناشی از کروناویروس باشد، به پزشکتان اطلاع دهید و درباره انجام آزمایش از او سؤال کنید. همچنین می‌توانید به نشانی covid19.lacounty.gov/testing/ مراجعه کنید یا برای تعیین نوبت آزمایش رایگان با شماره 1-1-2 تماس بگیرید.

اگر با فرد مبتلا به کووید-19 در تماس نزدیک بوده‌اید باید آزمایش دهید. این آزمایش به این دلیل است که متوجه شویم آیا مبتلا شده‌اید و می‌توانید به دیگران سرایت دهید یا خیر. به این خاطر که شما مخاطب نزدیک هستید، باید پس از آخرین مواجهه به مدت 10 روز در خانه قرنطینه شوید. توجه داشته باشید که این تغییر متفاوت از دستورالعمل پیشین است، که در آن به 14 روز قرنطینه نیاز بود. مطابق قوانین فعلی، چنانچه به علائمی مبتلا نشده باشید، بر سلامت خود نظارت کرده و از روز 11 تا روز 14 در خصوص اقدامات پیشگیرانه معمول کووید-19 بسیار دقت کنید، می‌توانید پس از 10 روز به قرنطینه خود خاتمه دهید. اقدامات پیشگیرانه معمول عبارت است از پوشیدن پوشش صورت در تمامی اوقاتی که اطراف سایرین هستید، حفظ 6 فوت فاصله از دیگران، و شستشوی مکرر دست‌ها. حتی اگر نتیجه تست شما منفی شود، باید برای 10 روز کامل قرنطینه شوید. جهت کسب اطلاعات بیشتر، به راهنمای قرنطینه خانگی اداره بهداشت عمومی مراجعه نمایید. توجه داشته باشید که قوانین فعلی همچنین هر فردی که وارد شهرستان لس آنجلس می‌شود یا پس از سفر به خارج از کالیفرنیا جنوبی به این شهرستان بازمی‌گردد را خطاب قرار می‌دهد که خود را در منزل یا محل سکونت قرنطینه کنند. قوانین مربوط به قرنطینه یکسان است اما اگر سفر کرده باشید، خواه بدانید که در معرض فرد مبتلا قرار گرفته‌اید یا ندانید، قوانین مزبور اعمال می‌شوند.

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

برای جلوگیری از انتشار کووید-19، همه باید این اقدامات را انجام دهند:

شستشوی دست:

- دستان خود را با آب و صابون به مدت حداقل 20 ثانیه بشوید. این کار باید قبل و بعد از انجام هرگونه فعالیت‌های مراقبتی و بعد از درآوردن دستکش یا سایر البسه حفاظتی انجام شود.
- اگر آب و صابون موجود نیست، از ضدعفونی کننده دست حاوی 60٪ الکل استفاده کنید.
- از دست زدن به چشم، بینی و دهان خود با دست‌های نشتی خودداری کنید.

طی انجام فعالیت‌های مراقبتی تجهیزات حفاظتی مناسب بپوشید:

دستکش:

برای انجام تمامی فعالیت‌های مراقبتی و نظافت عمومی، بخصوص زمانی که احتمال دارد با موارد زیر تماس داشته باشید، دستکش یکبار مصرف بپوشید:

- خون
- مایعات بدن
- ترشحات (مانند بزاق در حین انجام مراقبت دهان و دندان)
- فضولات (مانند مدفوع و ادرار در حین توالی بردن)
- پوست شکسته
- سطوح و پارچه‌هایی که آغشته به خون یا سایر مواد عفونی هستند

ماسک صورت:

اگر مریض به بیماری تنفسی مبتلاست در حین فعالیت‌های مراقبتی ماسک یکبار مصرف بپوشید، در غیر این صورت همواره هنگام حضور کنار سایر افراد، پوشش پارچه‌ای صورت بپوشید. حتماً حین انجام این فعالیت‌ها به صورت بیمار نیز ماسک یا پوشش پارچه‌ای صورت بزنید. پوشش پارچه‌ای صورت را نباید بر روی صورت کودکان زیر 2 سال، افراد دارای مشکل تنفسی، بیهوش یا کسانی که بدون دریافت کمک قادر به برداشتن آن نیستند، قرار داد. کسانی که پزشک به آنان گفته نباید پوشش پارچه‌ای صورت بپوشند، باید از محافظ صورت به همراه آویزی پارچه‌ای در لبه پایین آن استفاده کنند.

ماسک و دستکش‌های یکبار مصرف را پس از هر مرتبه استفاده دور بیندازید. آنها را دوباره استفاده نکنید.

- هنگام درآوردن دستکش و ماسک ابتدا دستکش را درآورده و دور بیندازید. سپس، بلافاصله دستان خود را با آب و صابون به مدت حداقل 20 ثانیه بشویید یا از یک ضدعفونی کننده دست پایه الکلی استفاده کنید. بعد، ماسک را درآوردید و دور بیندازید، و به محض اینکه کارتان تمام شد دوباره دستان خود را با آب و صابون بشویید یا از ضدعفونی کننده دست پایه الکلی استفاده کنید.

پیشبند/روپوش:

- در نظر داشته باشید که از یک روپوش یا پیشبند چند بار مصرف یا قابل شستشو استفاده کنید و پس از هر نوبت استفاده آن را ضدعفونی نمایید
- برای فعالیت‌های مراقبتی که احتمال وقوع پاشش و اسپری در آن وجود دارد
 - برای فعالیت‌های مراقبتی که مستلزم تماس مستقیم با مشتری است مانند حمام کردن

حمام/توالیت بردن:

- در صورت امکان، بیمارانی را که علائم بیماری تنفسی دارند در رختخواب حمام کنید تا از پاشش مایعات و خیس شدن ماسک پیشگیری شود. در صورت امکان، درپوش توالیت را پیش از سیفون کردن ببندید تا از پاشش و اسپری به بیرون پیشگیری شود.

شستشوی لباس‌ها:

- وسایل را مطابق دستورالعمل‌های برچسب شرکت سازنده بشویید. در صورت امکان، با استفاده از داغ‌ترین تنظیمات ذکر شده مناسب پارچه، پوشاک را شسته و خشک نمایید.
- از تکان دادن رخت‌ها خودداری کنید.
- اگر رخت‌ها آلوده هستند، دستکش یکبار مصرف بپوشید و پوشاک آلوده را حین شستشو دور از بدنتان نگه دارید. پس از درآوردن دستکش‌ها، بلافاصله دست‌های خود را بشویید.
- رخت‌های کثیف فردی که بیمار است را می‌توان به همراه پوشاک سایر افراد شست.

غذا دادن:

- دستان خود را پیش از تهیه غذا بشویید و در صورتیکه فرد در حین غذا دادن بیمار است از تجهیزات حفاظتی مناسب از جمله دستکش و ماسک استفاده کنید. هنگام شستشوی ظروف دستکش بپوشید و پس از درآوردن دستکش دست‌ها را بشویید.

نظافت خانه:

- سطوحی که اغلب لمس می‌شوند را تمیز و ضد عفونی کنید. این امر شامل میزها، دستگیره درها، کلیدهای روشنایی، صفحه روی پیشخوان‌ها، نرده‌ها، میزهای تحریر، تلفن‌ها، کیبوردها، توالیت‌ها، شیرهای آب و سینک‌ها می‌گردد.
- برای ضدعفونی کردن، محلول‌های رقیق سفیدکننده خانگی، محلول‌های الکل با حداقل 70٪ الکل، و متداول‌ترین ضدعفونی کننده‌های ثبت شده در سازمان حفاظت از محیط زیست (EPA) تأثیر گذار خواهند بود. برای اطلاعات بیشتر به راهنمای اداره بهداشت عمومی با عنوان «پیشگیری از شیوع بیماری تنفسی در خانه» مراجعه نمایید.

کووید-19

5. اگر فکر می‌کنم به علائم کووید-19 مبتلا هستم چه کاری باید انجام دهم؟

اگر فکر می‌کنید علائم کووید-19 دارید، باید با پزشک خود تماس بگیرید و از او درخواست مشاوره کنید.

- اگر بیمار هستید در خانه بمانید. سعی کنید فرد دیگری را برای مراقبت از بیمار بیاورید.
- به سر کار، مدرسه، یا اماکن عمومی نروید.
- برای کووید-19 آزمایش دهید.
- اگر تست کووید-19 شما مثبت شده، حداقل تا 10 روز پس از شروع علائم و حداقل تا 1 روز پس از اینکه تب شما بدون استفاده از داروهای تب بر قطع شد و علائم‌تان بهبود یافت، در خانه خود را ایزوله کنید. برای اطلاعات بیشتر به نشانی ph.lacounty.gov/covidisolation مراجعه نمایید. اگر نتیجه تست کووید-19 شما منفی شده یا پزشکتان به شما می‌گوید که به کووید-19 مبتلا نیستید، تا زمان قطع کامل تب خود به مدت حداقل 24 ساعت بدون استفاده از داروهای تب بر و بهبودی علائم‌تان، در خانه بمانید.
- در صورتیکه شما با بیمار زندگی می‌کنید و فرد مراقب دیگری وجود ندارد، زمانی که در اتاق بیمار صرف می‌نمایید را محدود کرده و در صورت امکان از توالت جداگانه استفاده نمایید.
- در هنگام انجام فعالیت‌های مراقبتی از ماسک استفاده کنید و به صورت بیمار ماسک بزنید به شرطی که انجام این کار بی خطر باشد.
- از به اشتراک گذاری لوازم شخصی مانند ظروف، لیوان نوشیدنی، فنجان، ظروف غذاخوری، حوله، یا لوازم خواب با سایر افراد اجتناب نمایید. پس از استفاده از این لوازم، باید با آب و صابون شسته شوند.
- به طور مرتب سطوح پر تماس مانند کانتراها، روی میزها، دستگیره درها، لوازم نصب شده در دستشویی و حمام، توالت‌ها، تلفن‌ها، کیبوردها، تبلت‌ها، و میزهای کنار تختخواب را تمیز و ضدعفونی نمایید.

اگر تست کووید-19 شما مثبت شده، به تمامی مخاطبین نزدیک خود اطلاع دهید که آنها باید به مدت 10 روز پس از آخرین تماس خود با شما قرنطینه شوند. جهت کسب اطلاعات بیشتر، به راهنمای قرنطینه خانگی برای مخاطبین نزدیک (ph.lacounty.gov/covid-quarantine) مراجعه نمایید.

6. اگر در معرض فردی قرار گرفته باشم که به کووید-19 مبتلا بوده اما علائمی نداشته، آنگاه چه می‌شود؟

- اگر مخاطب نزدیک هستید، باید پس از آخرین مواجهه به مدت 10 روز قرنطینه شوید. چنانچه به علائم بیماری مبتلا نشده باشید، بر سلامت خود نظارت کرده و از روز 11 تا روز 14 در خصوص اقدامات پیشگیرانه معمول کووید-19 بسیار دقت کنید، می‌توانید پس از 10 روز به قرنطینه خود خاتمه دهید. این تغییر متفاوت از قوانین پیشین است، که در آن به 14 روز قرنطینه نیاز بود. اقدامات پیشگیرانه معمول عبارت است از پوشیدن پوشش صورت هنگامی که اطراف سایرین هستید، حفظ حداقل 6 فوت فاصله از دیگران، و شستشوی مکرر دست‌ها. توصیه می‌شود جهت بررسی ابتلای خود، آزمایش دهید. اگر نتیجه تست شما منفی شد، کماکان لازم است به مدت 10 روز قرنطینه شوید. برای اطلاعات تکمیلی در مورد اینکه چه کسی مخاطب نزدیک تلقی می‌شود و چه کارهایی باید انجام دهند، به راهنمای [قرنطینه خانگی](#) اداره بهداشت عمومی مراجعه نمایید. همچنین، همانطور که در بالا اشاره شد، اگر پس از خارج شدن از کالیفرنیا جنوبی، به شهرستان لس آنجلس سفر کرده‌اید، چه مسافر جدید باشید یا ساکنی که به خانه بازمی‌گردد، بایستی قرنطینه شوید.
- اگر شما با فردی مبتلا به کووید-19 در تماس نزدیک نبوده‌اید، نیازی به انجام اقداماتی غیر از [رعایت پیشگیری روزمره](#) و فاصله گذاری فیزیکی (اجتماعی) نیست، و خود را از نظر علائمی مانند تب و سرفه تحت نظر بگیرید.
- اگر شما با فردی در تماس بوده‌اید که او خود با شخص دیگری که به کووید-19 مبتلا بوده، در تماس بوده است، اما این فرد (یعنی فرد مبتلا) علائمی نداشته، شما در دسته افرادی که در معرض کووید-19 گرفته‌اند، قرار نمی‌گیرید. نیازی به انجام اقداماتی غیر از [رعایت پیشگیری روزمره](#) و فاصله گذاری فیزیکی (اجتماعی) نیست.

کووید-19

7. اگر در مورد کووید-19 دچار اضطراب شده باشم، چه کار کنم؟

طبیعی است که هنگام شنیدن، خواندن، یا مشاهده اخبار مربوط به کووید-19 احساس اضطراب یا استرس کنید. مهم است که از سلامت جسمی و روحی خود مراقبت کنید. به [صفحه وب کووید-19](#) اداره سلامت روان شهرستان لس آنجلس (LACDMH) و صفحه وب 211LA (211la.org/resources/subcategory/mental-health) منابعی محلی برای کمک به مسائل مرتبط با بهداشت روان و سلامت ارائه می‌دهند. ساکنان شهرستان لس آنجلس به [Headspace Plus](#) دسترسی رایگان دارند. این برنامه مجموعه‌ای از منابع ذهنیتی و مراقبه به زبان انگلیسی و اسپانیایی است. برنامه مذکور همچنین دارای تمرینات حرکتی و خواب جهت کمک به مدیریت استرس، ترس و اضطراب مربوط به کووید-19 است. راهنما و منابع همچنین در صفحه وب [مقابله با استرس](#) مرکز کنترل و پیشگیری بیماری (CDC) در دسترس 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.

8. بدانید که اطلاعات موثق را از کجا دریافت کنید

مراقب کلاهبرداری‌ها، اخبار نادرست و جو فریبکارانه‌ای که پیرامون کووید-19 ایجاد شده، باشید. برای اطلاعات و راهنمایی در مورد چگونگی [جلوگیری از کلاهبرداری‌های خدمات درمانی کووید-19](#) به صفحه وب مربوط به کلاهبرداری کووید-19 اداره بهداشت عمومی (ph.lacounty.gov/hccp/covidscams) مراجعه نمایید. اطلاعات دقیق، از جمله اعلان تعداد مبتلایان جدید در شهرستان لس آنجلس، همواره توسط اداره بهداشت عمومی شهرستان لس آنجلس منتشر می‌شود. وبسایت این اداره حاوی اطلاعات تکمیلی درباره کووید-19 می‌باشد.

• اداره بهداشت عمومی شهرستان لس آنجلس

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

○ شبکه اجتماعی: @lapublichealth

• با شماره 1-1-2 تماس بگیرید