

# ویروس کرونای جدید (کووید-19)

اداره بهداشت عمومی شهرستان لس آنجلس  
راهنمای مراقبت از کودکان دارای علائم کووید-19

بروز رسانی‌های اخیر

1/4/21: بروز رسانی دستورالعمل‌های قرنطینه و منابع مقابله با استرس.

11/6/20: منابع مقابله با استرس افزوده شد. بروز رسانی اطلاعات مرتبط با واگیرداری کودکان بدون علائم و ارائه لینک‌های مربوط به دستورالعمل‌های ایزوله و قرنطینه.

## این راهنما چه مطالبی را در بر می‌گیرد

این راهنما اطلاعاتی درباره محافظت از خانوار خود در صورت ابتلای کودک به کووید-19 در اختیار شما قرار می‌دهد. این راهنما اطلاعات کلی را به شما ارائه می‌کند و سپس به بررسی سه موقعیتی می‌پردازد که یک خانواده ممکن است هنگام مراقبت از کودک مبتلا به کووید-19 با آن روبرو شود. بخش‌های این سند عبارتند از:

1. اقداماتی برای محافظت از خود و دیگران در خانه در برابر عفونت
2. نحوه مراقبت از کودک با علائم خفیف یا متوسط.
3. اگر فرزند شما علائم جدی تری داشته باشد چه باید کرد؟ چگونه علائم بیماری جدی را تشخیص داده و چه اقداماتی باید انجام دهید:
4. اگر فرزند شما به مراقبت‌های بهداشتی خاصی نیاز دارد که با موارد زیر همراه است، چه باید کنید:
  - آنها را در معرض خطر ابتلا به بیماری شدید ناشی از کووید-19 قرار می‌دهد، یا
  - ارائه مراقبت از آنها را دشوارتر می‌کند.

## 1. اقداماتی برای حفاظت از خود و دیگران در برابر عفونت

خطرات ناشی از ابتلا به کووید-19 برای کودکان بسیار کمتر از بزرگسالان است. کودکان می‌توانند مانند بزرگسالان به این ویروس مبتلا شوند اما احتمال ابتلا به بیماری شدید در آنان کمتر است. این بدان معناست که بخش مهمی از مراقبت از کودک مبتلا به کووید-19، محافظت از دیگر افراد خانه‌تان است تا آنان نیز بیمار نشوند. اگر خانواده شما شامل افراد بالای ۶۵ سال، اشخاص مبتلا به بیماری مزمن یا معلولیت، یا هر شخص باردار است، بسیار مراقب باشید که از انتشار ویروس جلوگیری کنید. برای اطلاعات مربوط به کووید-19 برای افراد مبتلا به بیماری‌های مزمن به نشانی <http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/docs/people/GuidanceIndividualsDisabilitiesChronicConditions.pdf> و برای اطلاعات مربوط به بارداری به نشانی <http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/docs/people/GuidancePregnancy.pdf> مراجعه نمایید.

اقدامات اصلی برای حفاظت از خانواده شما عبارتند از:

- روی ایزوله تمرکز کنید. فرزند شما باید در خانه ایزوله شود تا حداقل 10 روز از بروز علائم در آنان یا دریافت نتیجه تست مثبت کووید-19، و حداقل یک روز از قطع تب (بدون استفاده از داروهای تب‌بر) و بهبودی علائمشان سپری شده باشد. بهتر است فرزندان در اتاق خود بمانند. اگر آنان مخصوص به خود ندارند، بخشی از خانه را انتخاب کنید که بتوان آنها را از افراد دیگر جدا کرد.
  - برای قرار دادن حائل بین فرزندان و سایر اعضای خانواده، از پاراوان استفاده کنید یا یک ملافه را آویزان کنید.
- از فرزندان بخواهید از یک حمام جداگانه استفاده کند. اگر این امکان وجود ندارد، اطمینان یابید که حمام پس از استفاده کودک ضد عفونی می‌شود. برای یادگیری چگونگی توقف شیوع کووید-19 در خانه، به نشانی <http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/docs/protection/CleaningInfographic.pdf> مراجعه نمایید.
- اگر فرزندان بیش از دو سال دارد و دچار هیچگونه مشکل تنفسی نیست، هر زمان که اطراف دیگران (از جمله شما) حضور دارند، باید ماسک پزشکی بپوشند.
  - کودکان زیر ۲ سال هرگز نباید ماسک بزنند.

# ویروس کرونای جدید (کووید-19)

اداره بهداشت عمومی شهرستان لس آنجلس

راهنمای مراقبت از کودکان دارای علائم کووید-19

- کودکان بین ۲ تا ۸ سال تا زمانی که کودک دچار شرایطی نباشد که ماسک زدن تنفس را برای او دشوار سازد، می‌توانند با نظارت بزرگسالان ماسک بزنند.
- به فرزندان بیاموزید که از دستمال برای عطسه یا سرفه کردن استفاده کند و سپس آن را درون سطل زباله بیندازد. به آنها بیاموزید که اگر دستمال ندارند در آرنج خود عطسه یا سرفه کنند.
- اگر می‌توانید، برای وعده‌های غذایی فرزندان از ظروف و وسایل یکبار مصرف استفاده کنید. در غیر اینصورت، مطمئن شوید که بشقاب‌ها، فنجان‌ها و ظروف بلافاصله پس از استفاده در ماشین ظرفشویی یا با مایع ظرفشویی و آب داغ شسته می‌شوند. اگر از ماشین ظرفشویی استفاده می‌کنید، نیازی به شستشوی جداگانه ظروف نیست.
- دیگر راه‌های محافظت از اعضای خانوار عبارتند از:
  - مراقبت از فرزندان را به یک پرستار خانگی محدود کنید. سایر اعضای خانواده می‌توانند به روش‌های دیگر کمک کنند، اما بهتر است فقط یک نفر مرتباً در معرض فرزندان قرار گیرد. پرستار خانگی باید ماسک پزشکی داشته باشد (نه فقط پوشش پارچه‌ای صورت)، و هنگام لمس کودک یا دست زدن به اسباب بازی‌ها، ملاقه، ظروف و دیگر وسایل کودک دستکش بپوشد.
  - نکته بسیار مهم برای پرستار خانگی که به داخل و خارج اتاق فرزندان رفت و آمد می‌کند، شستشوی مرتب دست‌هاست، حتی با وجود استفاده از دستکش. پرستار خانگی نباید صورت، چشم‌ها، بینی یا دهان خود را لمس کند مگر آنکه دستان خود را به فاصله کوتاهی قبل از این کار شسته باشد.
- پرستار خانگی و هر فرد دیگری که حین واگیری بیماری فرزندان با وی تماس نزدیک داشته است، باید در خانه خود را قرنطینه کند و به مدت 10 روز بر سلامت خود نظارت داشته باشد. قرنطینه پس از پایان ایزوله فرزندان آغاز می‌شود. قرنطینه آنها می‌تواند پس از 10 روز خاتمه یابد مشروط بر اینکه هیچ علائمی نداشته باشند و بر سلامت خود نظارت کنند و از روز 11 تا روز 14 در خصوص اقدامات پیشگیرانه معمول کووید-19 بسیار دقت کنند.
- اقدامات پیشگیرانه معمول شامل پوشیدن پوشش صورت در تمامی اوقات، هنگامی که پرستار خانگی اطراف سایرین حضور دارد، حفظ 6 فوت فاصله از دیگران، و شستشوی مکرر دست‌ها است. توصیه می‌شود پرستار خانگی برای کووید-19 آزمایش دهد تا بررسی شود آیا مبتلا شده است یا خیر. حتی اگر نتیجه تست آنان منفی شود، باید کماکان به مدت 10 روز قرنطینه شوند. علت این امر، احتمال ظهور ویروس در پایان دوره قرنطینه است.
- دوره سرایت زمانیست که طی آن کودک شما می‌تواند ویروس را به دیگران منتقل کند. این دوره دو روز قبل از شروع علائم آغاز شده و تا پایان دوره ایزوله فرزندان ادامه خواهد داشت. اگر فرزندان به کووید-19 مبتلاست اما علائمی ندارد، دوره سرایت مزبور از دو روز قبل از انجام آزمایش شروع شده و 10 روز بعد به پایان می‌رسد. هر کسی که در این مدت با فرزندان تماس نزدیک داشته است باید قرنطینه شود.
- حتی اگر فرزندان علائمی نداشته باشد، این مراحل اهمیت بالایی دارند. به یاد داشته باشید کودکی که علائمی ندارد و تست او مثبت شده، می‌تواند بیماری را به دیگران سرایت دهد و کودکان برای تأمین مراقبت‌های مورد نیاز خود، به سلامت شما احتیاج دارد. شما با محافظت از خود در برابر ابتلا به ویروس به کودکان کمک می‌کنید. برای کسب اطلاعات بیشتر، به دستورالعمل‌های انزوای خانگی ([ph.lacounty.gov/covidisolation](http://ph.lacounty.gov/covidisolation)) و دستورالعمل‌های قرنطینه خانگی ([ph.lacounty.gov/covidquarantine](http://ph.lacounty.gov/covidquarantine)) مراجعه نمایید.

## 2. نحوه مراقبت از کودک دارای علائم خفیف یا متوسط

- علائم کووید-19 در کودکان ممکن است شامل این موارد باشد: تب، لرز، سرفه، تنگی نفس یا مشکل تنفسی، احساس خستگی، درد عضلات یا بدن درد، سردرد، گلو درد، تهوع یا استفراغ، اسهال، گرفتگی، آبریزش بینی از دست دادن ناگهانی حس چشایی یا بویایی، و کم اشتها یا کم غذایی، به خصوص در نوزادان زیر یک سال. این فرست علائم کامل نیست و می‌تواند سایر علائم درج نشده را نیز شامل شود.
- لطفاً در مورد لزوم انجام آزمایش و ایزوله در رابطه با هرگونه علائم دیگری که برایتان نگران کننده هستند، با پزشک فرزندان صحبت کنید.

# ویروس کرونای جدید (کووید-19)

اداره بهداشت عمومی شهرستان لس آنجلس

راهنمای مراقبت از کودکان دارای علائم کووید-19

- حتی اگر علائم دیگری را مشاهده نکردید، به تب توجه کنید.
  - اگر فرزند شما زیر ۳ ماه است و تب دارد، سریعاً با پزشک خود تماس بگیرید. اگر شب است، با شماره اورژانس پزشک یا درمانگاه خود تماس بگیرید. هر نوع تب در نوزاد می‌تواند جدی باشد.
  - اگر فرزند شما بین ۳ ماه تا ۳ سال است و تب او بیش از  $102.2^{\circ}$  فارنهایت است، با پزشک فرزند خود تماس بگیرید.
  - اگر فرزند شما بیش از ۳ سال دارد و تب او بیش از  $102.2^{\circ}$  فارنهایت است، خودتان تصمیم بگیرید. اگر آنان از جهات دیگر بیمار به نظر می‌رسند - به ظاهر بیمار هستند و فعالیت آنان کمتر از حد معمول است - ممکن است بخواهید با پزشکشان تماس بگیرید.
  - اگر دماسنج ندارید، می‌توانید تنها با لمس پیشانی فرزند خود دمای بدن او را بسنجید. با این کار به عدد دقیق نمی‌رسید، اما چنانچه دمای بدن فرزندتان از حالت معمول گرم‌تر باشد، می‌توانید آن را تشخیص دهید.
- در صورتیکه هرگونه علائم کووید-19 را در فرزند خود مشاهده کردید (یا کودکان گفت که این علائم را دارد) با پزشک او تماس بگیرید.
  - پزشک می‌تواند در قضاوت اینکه آیا این علائم مانند کووید-19 به نظر می‌رسد یا خیر به شما کمک کند.
  - از آنجایی که برای درمان علائم خفیف عفونت کووید-19 نیازی به مراجعه حضوری به مطب نیست، پزشک ممکن است بصورت تلفنی به شما مشاوره دهد. همچنین انجام ویزیت ممکن است فرزندتان و دیگر افراد حاضر در مطب را در معرض خطر قرار دهد.
  - اگر می‌خواهید پزشک فرزندتان را ببیند یا نحوه سرفه کردن او را بشوند، یک جلسه ویزیت دورپزشکی را برنامه ریزی کنید.
- مراقبت از کودک مبتلا به علائم خفیف کووید-19 کودک بسیار شبیه مراقبت از کودک مبتلا به سرماخوردگی شدید است.
  - فرزندتان را در محیطی آسایش‌بخش نگهداری کنید. اطمینان حاصل کنید که اتاقی که در آن هستند خیلی گرم یا خیلی سرد نیست.
  - مطمئن شوید فرزندتان بیش از حد لباس نپوشیده است و رختخوابش خیلی گرم نباشد. کودک خردسال می‌تواند به راحتی گرم‌زده شود.
  - مطمئن شوید فرزندتان بخوبی استراحت می‌کند.
  - فرزندتان مجبور نیست تمام مدت در رختخواب باشد، اما نباید بیش از حد فعالیت کند. چه در رختخواب باشند و چه نباشند، آنها را از سایر اعضای خانواده دور نگه دارید.
  - اگر فرزندتان درد دارد یا احساس تب می‌کند، به او استامینوفن (تیلنول یا یک برند عمومی) بدهید. حتماً دستورالعمل‌های برچسب محصول را دنبال کنید.
  - از سایر داروهای بدون نسخه استفاده نکنید، مگر اینکه پزشک به شما گفته باشد.
  - مطمئن شوید فرزندتان مقدار زیادی مایعات می‌نوشد. آبرسانی کافی بسیار مهم است.
  - به کودکان خردسال نوشیدنی‌های ورزشی یا سایر نوشیدنی‌های شکرری ندهید. قند موجود در این نوشیدنی‌ها می‌تواند باعث اسهال شده و کم آبی بدن را بدتر کند.
  - اگر فرزندتان اسهال داشته باشد، پزشک او ممکن است یک نوشیدنی آبرسان (دارای الکترولیت) را که مخصوص کودکان است توصیه نماید.
  - سطح آب بدن فرزندتان را با آب، سوپ، بستنی یخی و ژله طعم دار حفظ کنید. از نوشیدنی‌های کافئین دار مانند نوشابه پرهیز کنید.
- از دوستان و همسایگان درخواست کنید که در پشت سر گذاشتن دوره انزوا و قرنطینه به شما کمک کنند. آنها نمی‌توانند به دیدن شما بیایند، اما می‌توانند مواد غذایی، پوشک، اسباب بازی، کتاب یا بازی برای کودکان و سایر اقلام مورد نیازتان را تهیه کنند.
  - در این مدت، کودک شما نمی‌تواند با بچه‌های دیگر بازی کند؛ اما اگر فرزندتان احساس تنهایی می‌کند، می‌توانید از خانواده‌های دیگر بخواهید که کودکانشان بصورت تلفنی یا آنلاین با او ملاقات کنند.

### 3. اگر فرزندتان علائم جدی داشته باشد چه باید کرد

تنها شمار اندکی از کودکانی که بیمار می‌شوند به مراقبت‌های بیمارستانی کووید-19 نیاز خواهند داشت درحالیکه این رقم برای بزرگسالان 20٪ است. با این وجود، مهم است بدانید که در صورت ابتلای فرزندتان به این بیماری، علائم جدی به چه صورت هستند و از قبل برای مقابله با آن برنامه‌ای داشته

# ویروس کرونای جدید (کووید-19)

اداره بهداشت عمومی شهرستان لس آنجلس

راهنمای مراقبت از کودکان دارای علائم کووید-19

باشید. در زیر قوانین پایه‌ای که باید رعایت کنید آمده است. پزشک فرزندتان می‌تواند در کسب اطلاعات بیشتر پیرامون اینکه با چه کسی تماس بگیرید یا به کجا مراجعه کنید؛ به شما کمک کند.

- کودکان دارای نیازهای بهداشتی درمانی ویژه و کودکان زیر 1 سال، بیشتر در معرض ابتلا به بیماری شدید قرار دارند. با پزشک فرزندتان تماس باشید در صورت بروز علائم در نوزاد، از قبل طرحی در دست داشته باشید.
- هرگونه تغییر قابل توجه در ظاهر یا رفتار کودک، یک زنگ خطر است.
- علائم خاصی که باید به آنها توجه کنید عبارتند از: تب بالا، تنگی نفس رو به وخامت (ممکن است متوجه بالا و پایین رفتن قفسه سینه فرزندتان شوید)، گیجی یا خواب آلودگی ناگهانی. در صورت مشاهده هر یک از این علائم، فوراً با پزشک فرزندتان تماس بگیرید.
  - احتمال دارد بتوانید به مراقبت از فرزندتان در خانه ادامه دهید، اما بهتر است با پزشک او صحبت کنید و مطمئن شوید که احتیاجی نیست کودکان به بیمارستان بروند.
- اگر فرزندتان به سختی نفس می‌کشد، قادر به راه رفتن یا صحبت کردن نیست، بدن او در حال کبود شدن است یا علائم جدی دیگری دارد، با 911 تماس بگیرید. به اعزام کننده بگویید که فرزند شما چند ساله است تا آمبولانسی با تجهیزات مناسب بفرستد. به آنها بگویید که فرزندتان به کووید-19 مبتلاست تا تکنسین فوریت‌های پزشکی که برای کمک می‌آیند، تجهیزات حفاظت شخصی مناسب بپوشند.

## 4. اگر فرزندتان به مراقبت‌های بهداشتی درمانی ویژه‌ای نیاز داشته باشد، چه باید کرد

### کودک‌هایی که نیازهای پزشکی خاص دارند

چنانچه کودکان دارای نیازهای مراقبتی بهداشتی ویژه به کووید-19 شوند، ممکن است بیشتر در معرض ابتلا به بیماری شدید قرار گیرند، خصوصاً اگر شرایط آنان شامل اختلال در عملکرد ریه یا کاهش عملکرد سیستم ایمنی باشد. حتی اگر ابتلا به بیماری بر تنفس یا دستگاه ایمنی بدن تأثیر نگذارد، داروها و سایر عوامل مرتبط با مراقبت از نیازهای بهداشتی ویژه کودک ممکن است مراقبت‌های کووید-19 را دشوارتر کنند.

- در زیر روش‌هایی برای جلوگیری از ورود کووید-19 به منزل شما آمده است:
  - اگر کسی در خانوارتان باید برای رفتن به سر کار هر روز از منزل خرج شود، از آنان درخواست کنید در جای دیگری بمانند. چنانچه این امر برای خانواده‌تان امکان پذیر باشد، می‌تواند احتمال اینکه آن شخص کووید-19 را به خانه شما بیاورد، کاهش دهد.
  - چنانچه این امر برایتان امکان پذیر نباشد، لازم است عضو خانوار مورد بحث برای جلوگیری از ابتلا، اقدامات بیشتری اتخاذ کند. برای مشاهده جزئیات بیشتر به نشانی

<http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/docs/protection/CleaningInfograp>

[hic.pdf](#) مراجعه نمایید.

- هر کسی که برای مراقبت از فرزندتان وارد خانه می‌شود باید تدابیر پیشگیرانه ویژه‌ای اتخاذ کند، خصوصاً اینکه قبل از مراقبت از فرزندتان دستانشان را بشویند.
- در صورت وجود رفت و آمد افراد در خانه‌تان، سعی کنید فرزند خود را در ناحیه جداگانه‌ای که از خطر آلودگی در امان است، ایزوله کنید.
- سعی کنید مراقبت از فرزندتان را به یک پرستار خانگی محدود کنید. این فرد در صورت امکان باید از بیرون رفتن از خانه خودداری کند. آنان باید بسیار مراقب باشند که پس از هر بار ورود به منطقه ایزوله شده فرزندتان، دست‌های خود را بشویند.
- داشتن آمادگی زودهنگام مهم است. سعی کنید یک پرستار خانگی پشتیبان پیدا کنید که برای مراقبت از فرزندتان آموزش دیده باشد تا در صورت ابتلای شما به بیماری، شخص مذکور بتواند از کودک شما مراقبت کند. برنامه ریزی همچنین به شما و دیگران کمک خواهد کرد که در صورت ابتلای کودک به بیماری، از او مراقبت کنید.
  - حتماً از داشتن طرح اضطراری به روز برای فرزندتان اطمینان حاصل کنید. این طرح باید جزئیاتی درباره وضعیت سلامت و سابقه پزشکی کودک شما، هرگونه داروی مصرفی وی، آلرژی و سایر موارد منع مصرف، هر نوع تجهیزات پزشکی که کودکان مرتباً از آن استفاده می‌کند یا به آن نیاز دارد، و اطلاعات تماس همه پزشکان و متخصصان او را شامل شود.

# ویروس کرونای جدید (کووید-19)

اداره بهداشت عمومی شهرستان لس آنجلس

راهنمای مراقبت از کودکان دارای علائم کووید-19

- اگر فرزند شما علائم کووید-19 را نشان داده است، سریعاً با پزشک مراقبت‌های اولیه کودک و متخصصان اصلی تماس بگیرید.
  - در حالی که منتظر دریافت پاسخ از پزشکشان هستید، باید فرض را بر آن بگیرید که فرزندتان به کووید-19 مبتلاست و از دستورالعمل‌های مندرج در [بخش ۱](#) پیروی کنید.
  - از آنجا که وضعیت سلامتی فرزند شما خاص است، در هر یک از مراحل بعدی، به توصیه پزشکان متخصص او عمل کنید.
  - اگر به شما گفته شده که به مطب پزشک یا بیمارستان مراجعه کنید، آنها به شما خواهند گفت که چگونه به شکلی ایمن رفت و آمد کنید تا خطر ابتلای دیگران به ویروس را کاهش دهید.

## کودکانی که نیازهای عاطفی، رفتاری یا رشدی دارند

اگر فرزند شما دارای نیازهای خاص عاطفی، رفتاری یا رشدی باشد، چالش‌های عمده شما احتمالاً ارتباط چندانی با مراقبت‌های پزشکی نخواهد داشت و بیشتر مربوط به تغییرات رفتاری لازم برای ایزوله مؤثر کودک مبتلا به کووید-19 در خانه خواهد بود.

- نخستین چالش شما می‌تواند تشخیص این باشد که فرزندتان بیمار است. برخی کودکان به سختی می‌توانند تغییر در شرایط جسمی خود را تشخیص دهند. برخی دیگر ممکن است ندانند چگونه احساسات خود یا اینکه اصلاً احساس بیماری می‌کنند را توصیف کنند. اگر این موضوع در مورد فرزندتان صادق است، حتماً مراقب نشانه‌های بیماری باشید.
  - برای مشاهده فهرستی از [علائم کووید-19](#) به صفحه 2 رجوع کنید. حتماً به تنفس سریع و کم انرژی بودن یا فعالیت کمتر از معمول فرزندتان نیز توجه کنید.
  - مراقب ظهور نشانه‌هایی در رفتار فرزندتان باشید. به طور مثال، امتناع از خوردن غذایی که فرزندتان معمولاً دوست دارد ممکن است به این معنی باشد که گلودرد دارد.
  - قضاوت شما، بر اساس تجربه گذشته با فرزندتان، برای تشخیص ابتلای او به بیماری و چگونگی اثر بیماری بر او، بسیار حائز اهمیت خواهد بود.
- هنگامی که متوجه علائم کووید-19 شدید و با پزشک فرزندتان صحبت کردید، چالش بعدی ساماندهی خانه خود برای محافظت از سایر اعضای خانواده همزمان با بهبودی فرزندتان خواهد بود.
  - ممکن است فرزندتان از پوشیدن ماسک خودداری کند. در این صورت، دستانشان را بشویید و از آنها بخواهید که حداقل 6 فوت از افراد دیگر فاصله بگیرند. به یاد داشته باشید، کودکان زیر ۲ سال هرگز نباید ماسک بپوشند. کودکان بین ۲ تا ۸ سال تا زمانی که کودک دچار شرایطی نباشد که ماسک زدن تنفس او را محدود کند، می‌توانند با نظارت بزرگسالان ماسک بپوشند.
    - به گونه‌ای که متوجه شوند برایشان توضیح دهید که کووید-19 چیست و چرا همه این تغییرات لازم هستند. داستان‌های اجتماعی که بصورت آنلاین ارائه شده‌اند، ممکن است مفید باشد (به عنوان مثال، مراجعه کنید به: <https://www.autism.org/wp-content/uploads/2020/04/Feeling-Sick-COVID-19.pdf>).
    - جهت محافظت از سایر اعضای خانوار، رهنمودهایی واضح در خصوص هر یک از تغییرات رفتاری مورد نیاز ارائه دهید. منابع آنلاین می‌توانند کمک کنند، یا می‌توانید خود یک داستان اجتماعی ساختگی را در مورد شستشوی دست، پوشیدن ماسک و غیره تعریف کنید.
- از دستورالعمل‌های [نحوه مراقبت از کودک دارای علائم خفیف یا متوسط](#) موجود در بخش 2 پیروی نمایید. در صورت لزوم، حتماً تغییراتی را متناسب با نیازهای رفتاری یا رشدی فرزندتان ایجاد کنید.
  - دماسنج‌های غیر لمسی ممکن است به اندازه سایر دماسنج‌ها دقیق نباشند، اما اگر کمتر باعث احساس اضطراب در فرزندتان نشود، از آن استفاده کنید. همچنین بوسه‌ای بر پیشانی یا قرار دادن دست بر پشت گردن برای قضاوت در مورد اینکه آیا کودک شما تب دارد یا نه کارساز است، چنانچه اینها تنها اقداماتی هستند که کودکان اجازه انجام آن را خواهد داد.
  - اگر کودکان طاققت مصرف قرص یا مایعات را ندارد، راهی برای دادن دارو به او بیابید. کوبیدن دارو در غذا یا استفاده از شیاف را امتحان کنید.

# ویروس کرونای جدید (کووید-19)

اداره بهداشت عمومی شهرستان لس آنجلس

راهنمای مراقبت از کودکان دارای علائم کووید-19

- برنامه‌ای را برای فعالیت‌های روزانه تهیه کنید تا فرزندتان ضمن با بهبودی، ساختار و روال عادی زندگی را دنبال کند. اگر کودک‌تان بداند این فعالیت‌ها در همان روزی گنجانده شده‌اند که کودک صرف انجام فعالیت‌هایی می‌کند که از آن لذت می‌برد، ممکن است این امر به سازگاری بیشتر او با تدابیر پیشگیرانه و مراقبت‌های پزشکی کمک کند.

خطاب به کلیه والدینی که از کودکان مبتلا به کووید-19 مراقبت می‌کنند، حتماً «از خود مراقبت کنید». هنگام مراقبت از فرزندتان، این به معنای پوشیدن ماسک، استفاده از دستکش در صورت نیاز، و فاصله گذاری اجتماعی است. این امر همچنین به معنای درخواست از سایر اعضای خانوار برای انجام کارهای خانه، درخواست از دوستان یا همسایگان برای تحویل گرفتن مواد غذایی، در حفظ ارتباط با دوستان و خانواده‌تان از طریق تلفن یا اینترنت است.

## مقابله با استرس

به [صفحه وب کووید-19](#) اداره سلامت روان شهرستان لس آنجلس (LACDMH) و صفحه وب 211LA به نشانی [211la.org/resources/subcategory/mental-health](http://211la.org/resources/subcategory/mental-health) دارای منابعی محلی برای کمک به مسائل مرتبط با بهداشت روان و سلامت هستند. 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 اداره بهداشت روان شهرستان لس آنجلس به شماره 1-800-854-7771 تماس بگیرید. این شماره بصورت 24/7 در دسترس است. شما همچنین می‌توانید متن «LA» را به شماره 74174 پیامک کنید.

## سایر منابع مفید

- برای مشاهده فهرست برنامه‌های یاری رسان، از غذا گرفته تا کتابخانه‌ها تا خطوط ویژه سلامت روحی، به نشانی <http://publichealth.lacounty.gov/media/coronavirus/resources.htm> مراجعه فرمایید. شما همچنین می‌توانید از طریق تماس با 2-1-1 یا مراجعه به نشانی <https://www.211la.org/> خدمات و منابع را بیابید.
- برای راهنمایی در رابطه با پیشگیری و مراقبت از کووید-19 به نشانی <http://publichealth.lacounty.gov/media/coronavirus/> مراجعه فرمایید. راهنمای استفاده از پوشش‌های صورت نیز مفید بوده و در نشانی <http://publichealth.lacounty.gov/media/coronavirus/docs/protection/GuidanceClothFaceCoverings.pdf> قابل مشاهده است.