

کووید-19

راهنمای اشخاص دارای معلولیت و بیماری‌های مزمن و پرستاران خانگی

بروز رسانی‌های اخیر:

2/5/21: به‌منظور انعکاس نسخه تجدید شده سیاست الزام آور مربوط به فرارگیری در قرنطینه به مدت 10 روز، و خود ارزیابی علائم از روز 11 تا روز 14 در بدو ورود به شهرستان لس آنجلس پس از بازگشت از سفر غیر ضرور خارج ایالتی بروز رسانی شد.

این راهنما برای افراد دارای معلولیت یا بیماری‌های مزمن خطرناک، اعضای خانوارشان و پرستاران خانگی آنها می‌باشد. این راهنما حاوی اطلاعاتی است که به شما کمک می‌کند از ابتلا به بیماری پیشگیری نمایید و همچنین برای کاهش سرعت شیوع کووید-19 در شهرستان لس آنجلس ما را یاری خواهد نمود.

افراد مبتلا به کووید-19 ممکن است طیف وسیعی از علائم را بروز دهند - افرادی هستند که هیچ علائمی ندارند، افرادی که علائمی مشابه سرماخوردگی یا آنفولانزا دارند و افرادی که شدیداً بیمار هستند و باید به بیمارستان مراجعه کنند. در شدیدترین حالت خود، کووید-19 ممکن است منجر به فوت شود. با آنکه علائم می‌تواند از فردی به فرد دیگر متفاوت باشد، افراد مبتلا به بیماری‌های مزمن از جمله بیماری‌های قلبی، ریوی، کلیوی و دیابت، و افراد دارای سیستم ایمنی ضعیف، در صورت بیمار شدن، بیشتر در معرض خطر ابتلا به بیماری شدید قرار می‌گیرند. افراد دچار معلولیت‌هایی که بر عملکرد ریه آنان اثر گذار است، ممکن است حتی بیشتر در معرض خطر باشند.

محافظت شخصی و توسط پرستار خانگی در خانه

در زیر مراحل آمده که می‌توانید آنها را برای پیشگیری از ابتلا، یا اگر نشانه‌های بیماری دارید، برای مدیریت مراقبت خود در خانه بکار گیرید. به عنوان یک مراقب، شما می‌توانید با سرویس گیرنده یا اعضای خانوار خود برای اجرای این مراحل همکاری نمایید.

- نخست اینکه، تا حد امکان در خانه بمانید! بهترین راه پیشگیری از ابتلا به کووید-19، محدود کردن تماس با افرادیست که ممکن است ناقل ویروس باشند و همچنین دوری از مکان‌هایی است که شمار زیادی از افراد بالقوه مبتلا در آنجا حضور دارند. اگر پرهیز از بیرون رفتن ممکن نیست، حتماً شش فوت از افراد دیگر فاصله داشته باشید. از آنجایی که این ویروس از طریق قطرات تنفسی نیز پخش می‌شود، مواظب باشید از کسی که نشانه‌های بیماری از خود بروز می‌دهد دوری کنید. اما به یاد داشته باشید که بسیاری از افراد ممکن است مبتلا بوده و هیچ علائمی نداشته باشند. پس دقت کنید که دست کم شش فوت از افراد دیگر فاصله داشته باشید.
- زمانی که بیرون هستید، ضدعفونی کننده دست همراه داشته باشید و مرتباً از آن استفاده کنید. احتمال ابتلا به کووید-19 از طریق لمس شیء یا سطحی که ویروس بر روی آن قرار دارد و سپس دست زدن به دهان، بینی، یا چشم خود وجود دارد. تصور نمی‌شود که طریقه اصلی شیوع ویروس اینگونه باشد، اما خطر انتقال آن به این روش وجود دارد. در صورت لمس هر سطحی در خارج از منزل، سعی کنید مکانی پیدا کرده که بتوانید در آنجا دستانتان را به مدت بیست ثانیه با آب و صابون بشوید. اگر انجام این کار برایتان میسر نیست، از یک ضدعفونی کننده دست استفاده کنید. مراقب باشید هنگامی که خارج از منزل هستید به صورت خود دست نزنید. در واقع بهتر است قبل از دست زدن به صورتتان، هر جا که هستید ابتدا دست‌هایتان را بشوید.

1. نکته دوم اینکه مطمئن شوید همه اقلام لازم برای رسیدگی به نیازهای بهداشتی خود را در اختیار دارید. اینها شامل مواردی است که همیشه لازم دارید، ولی بخصوص در حال حاضر، حصول اطمینان از وجود آنها حائز اهمیت است.

- حتماً از داشتن برنامه اضطراری شخصی اطمینان حاصل کنید. در نشانی [DDS.CA.Gov/FeelingSafeBeingSafe](https://www.dds.ca.gov/feeling-safe-being-safe) می‌توانید فرم بسیار ساده‌ای را دریافت کنید که دپارتمان خدمات رشدی کالیفرنیا آن را منتشر نموده و برای افرادی طراحی شده که به بیماری‌های مزمن یا معلولیت‌هایی همچون معلولیت‌های رشدی مبتلا هستند چنانچه مراقب همیشگی‌تان بیمار شد یا مجبور است برای مراقبت از اعضای خانواده خود در خانه باشد، این برنامه برای دریافت مراقبت مورد نیاز به شما کمک می‌کند. همچنین در صورت ابتلا به کووید-

کوید-19

راهنمای اشخاص دارای معلولیت و بیماری‌های مزمن و پرستاران خانگی

19 یا مواجهه با هرگونه شرایط اورژانسی دیگر، این فرم به شما کمک خواهد کرد. حتماً آن را با اطلاعات کنونی در مورد زیر به روز نگاه دارید:

- نحوه تماس با ارائه دهنده خدمات درمانی خود شامل متخصصان و درمانگران. در برداشتن هرگونه راه‌های ارتباطی 24/7 ارائه شده از سوی ارائه دهنده خدمات درمانی یا طرح سلامت شما، زمانی که در شرایط اورژانسی نیازمند مراقبت هستید؛
- اطلاعات تماس داروخانه‌ای که به آن مراجعه می‌کنید؛
- اطلاعات تماس دوستان و خانواده در صورت وقوع هرگونه اتفاقی برایتان، باید به آنان اطلاع داده شود؛
- سایر خدماتی که بدان وابسته هستید، از جمله برنامه وعده‌های غذایی، هماهنگ کننده‌های مراقبت درمانی یا خدمات بهداشتی از راه دور.

• برای دریافت مراقبت‌های مورد نیاز خود از طریق هریک از خدمات پزشکی خارج از خانه، از جمله دیالیز، تزریق، تصفیه خون یا مراکز شیمی درمانی، برنامه ریزی کنید. اگر نیاز است برای دریافت این خدمات بیرون بروید، حتماً برنامه حمل و نقلی داشته باشید که امکان رسیدن به مقصد را بدون خطر مضاعف قرارگیری در معرض ویروس برایتان فراهم می‌کند. اگر از حمل و نقل عمومی استفاده می‌کنید، از بیرون رفتن در مواقع شلوغ خودداری کنید. برای دریافت آخرین بروز رسانی برنامه اتوبوس‌ها و قطارها در دوران همه‌گیری کووید-19، به نشانی <https://www.metro.net/> مراجعه نمایید. برنامه دسترسی این شهرستان (<https://accessla.org/ridingaccess/overview.html#>) نیز منبع مناسبی جهت دریافت کمک در زمینه مسائل مربوط به حمل و نقل است.

• تجهیزات پزشکی بادوام را در شرایط مناسب نگهداری کنید. از کار کردن تمامی تجهیزات و بکارگیری آنان مطابق دستورالعمل‌های محصول اطمینان یابید. در صورت بروز مشکل در تجهیزات بدانید باید با کجا تماس بگیرید. همچنین، از وجود تعداد فراوان لوازم پزشکی غیر بادوام اطمینان حاصل کنید.

2. تماس نزدیک با افرادی غیر از پرستار(ان) خانگی را تا حد امکان محدود کنید. در صورت امکان، حتی اعضای خانوار نیز باید دست کم 6 فوت از یکدیگر فاصله داشته باشند. سعی کنید از به اشتراک گذاری اقلامی مانند تلفن همراه، کنترل از راه دور تلویزیون، ظروف یا سایر وسایل آشپزخانه یا خانه خودداری کنید. همچنین از لمس پریزهای برق، دستگیره‌های در، در لوازم خانگی، و سایر سطوح خانگی که توسط اشخاص دیگر لمس شده‌اند اجتناب ورزید. پس از هرگونه تماس با یک سطح مشترک دست‌هایتان را بشویید یا از ضد عفونی کننده استفاده کنید.

3. اگر یک یا تعداد بیشتری مراقب برای کمک در خانه یا مراقبت شخصی خود در اختیار دارید، آنها باید در خصوص عدم انتقال ویروس به داخل خانه‌تان بسیار مراقب باشند. این یعنی آنان باید مراقب سلامت خود باشند. اگر این افراد هرگونه علائم بیماری دارند و شما مراقبی جانشین دارید، مراقبی که بیمار است باید در خانه بماند.

مراقب(ان) باید هر زمان که با شما در تماس نزدیک هستند - حتی اگر احساس بیماری نمی‌کنند یا در ظاهر بیمار نیستند - همیشه دستکش یکبار مصرف بپوشند و ماسک بزنند. مراقب باشید سطوحی که هر دو لمس می‌کنید، تمیز کنید. پاک کننده‌های خانگی و ضد عفونی کننده‌های ثبت شده در سازمان حفاظت از محیط زیست (EPA) را مطابق دستورالعمل‌های برچسب محصول استفاده نمایید. برچسب‌ها حاوی دستورالعمل‌هایی برای استفاده ایمن از محصول هستند، همچون پوشیدن دستکش و حصول اطمینان از جریان مناسب هوا هنگام استفاده. اداره بهداشت عمومی (DPH) دستورالعمل‌های نظافتی را ابلاغ کرده که می‌توانید از نشانی <http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/#homecleaning> آنها را دریافت کرده و استفاده کنید.

4. در صورت امکان، درخواست کنید مواد غذایی و خواربار در منزل شما تحویل گردند. فروشگاه‌های زنجیره‌ای متعددی دارای خدمات تحویل در محل هستند و بسیاری از رستوران‌ها نیز خدمات تحویل پیکری ارائه می‌دهند. اگر بیش از 60 سال سن دارید و توانایی تحرک شما محدود است، ممکن است از سوی برنامه Meals on Wheels برای وعده‌های غذایی تحویل در منزل (به [Meals on Wheels](#) مراجعه کنید) یا نهاد منطقه‌ای شهرستان لس آنجلس در زمینه سالخوردگی، واجد شرایط باشید (به [خدمات سالخوردگی شهرستان لس آنجلس مراجعه نمایید](#)).

کوید-19

راهنمای اشخاص دارای معلولیت و بیماری‌های مزمن و پرستاران خانگی

مطمئن شوید ارقام غذایی پشت درب منزلتان تحویل داده می‌شوند تا از تماس مستقیم و رو در رو اجتناب گردد. در صورت امکان، حتماً از پرداخت آنلاین استفاده کنید.

اگر برای حمل ارقام تحویل شده نیازمند کمک هستید، از شخص تحویل دهنده بخواهید آنها را به داخل خانه بیاورد. اطمینان یابید در حالی که وی بسته(ها) را به داخل حمل می‌کند به شما برای کنار رفتن فرصت بدهد و تا زمانی که در خانه‌تان هستند، فاصله 6 فوت از آنان را حفظ کنید. حتماً مدت زمان حضور فرد تحویل دهنده در منزلتان را مختصر کنید و پس از خروج آنان، هر سطحی را که ممکن است لمس کرده باشند تمیز کنید.

اگر دچار علائمی شده‌اید که ممکن است به علت کوید-19 باشد

5. علائم کوید-19 می‌تواند شامل این موارد باشد: تب، سرفه، تنگی نفس یا مشکل تنفسی، لرز، احساس خستگی، 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. اگر علائم دیگری دارید که شما را نگران کرده است، تصور نکنید که این علائم نمی‌توانند ناشی از کوید-19 باشند.
6. اگر به علائمی مبتلا شدید که ممکن است ناشی از کوید-19 باشد، در خانه بمانید، و در خصوص لزوم انجام آزمایش و ایزوله با پزشک خود تماس بگیرید. اگر علائم خفیفی دارید بهتر است در خانه مراحل بهبودی را طی کنید. بدون تماس با مطب پزشک، به آنجا مراجعه نکنید. جهت کسب اطلاعات بیشتر، به نشانی ph.lacounty.gov/covidcare مراجعه نمایید.
7. اگر به کوید-19 مبتلا هستید، ممکن است برای پاسخگویی به احتیاجات‌تان، نیاز باشد دستورالعمل‌های معمول مراقب خانگی شما تغییر کنند. دستورالعمل‌های پایه عبارتند از:

- استراحت کردن، نوشیدن مایعات و مدیریت علائم با استفاده از داروهای بدون نسخه. پیروی اکید از دستورالعمل‌های برجسب محصول. با پزشکتان در مورد هرگونه اقدامات مهم دیگری صحبت کنید که برای مدیریت علائم کوید-19 ضمن رسیدگی به نیازهای بهداشتی جاری‌تان حائز اهمیت هستند.

- افراد مبتلا به کوید-19 باید در خانه (و دور از دیگران) خود را ایزوله شخصی کنند تا حداقل 10 روز از نخستین مرتبه بروز علائم و 1 روز (24 ساعت) از قطع تب (بدون استفاده از داروی تب بر) سپری شود و علائم بیماری بهبود یابند. برای کسب اطلاعات بیشتر، به نشانی ph.lacounty.gov/covidisolation مراجعه نمایید. اگر به پرستار خانگی نیاز دارید، ممکن است انجام ایزوله شخصی برایتان امکان‌پذیر نباشد. اگر چنین است، هم شما و هم مراقبتان باید در خصوص پیروی از راهنمایی‌های ذکر شده بسیار دقیق عمل کنید.

8. اگر ضمن ماندن در خانه، علائم‌تان بدتر شد، برای مثال، اگر تنگی نفس شما بدتر شد یا احساس گرفتگی سینه یا سرگیجه دارید، بلافاصله با پزشک خود تماس بگیرید. شما ممکن است به مراقب‌های بیمارستانی احتیاج پیدا کنید. در صورت نیاز به مراقب‌های بیمارستانی، پزشک شما، یکی از اعضای خانواده یا پرستارتان می‌تواند با 1-1-9 تماس گرفته و برای انتقال با آمبولانس درخواست کنند.

اگر مشکل تنفسی دارید، در سینه خود احساس درد یا فشار می‌کنید، لب یا صورت‌تان کبود شده یا به تازگی دچار گیجی شده‌اید یا در بیدار شدن از خواب مشکل دارید، با 1-1-9 تماس بگیرید یا بلافاصله به اورژانس مراجعه کنید.

اشخاص دارای معلولیت و بیماری‌های مزمن و پرستاران خانگی آنان در مجموعه‌های کارمندی

راهنمای فوق برای مجموعه‌های کارمندی نیز صادق است. هدف از مراقبت باید کمینه‌سازی خطر متوجه شما از طریق اقداماتی همچون فاصله گذاری فیزیکی و کنترل سرایت باشد. اداره بهداشت عمومی دارای دستورالعمل‌هایی دقیق برای افرادیست که انواع برنامه‌های زندگی گروهی را مدیریت

کووید-19

راهنمای اشخاص دارای معلولیت و بیماری‌های مزمن و پرستاران خانگی

می‌کنند (مراجعه نمایید صفحه وب [مراکز مراقبت جمعی و مراکز پرستاری تخصصی](#)) این صفحات وب ویژه مراکز نامبرده هستند اما شما نیز باید از رهنمودهای فهرست شده در آن آگاه باشید تا از رعایت آن اطمینان یابید.

بدانید که اطلاعات موثق را از کجا دریافت کنید

دانستن اینکه از کجا باید اطلاعات حقیقی در مورد نحوه پیشگیری از ابتلا به کووید-19 یا مراقبت از خودتان در صورت بیماری را دریافت کنید، بسیار مهم است. به وبسایت اداره بهداشت عمومی شهرستان لس‌آنجلس مراجعه نمایید: برای دریافت رهنمودها و فکت شیت‌های بیشتر به نشانی [ph.lacounty.gov/ Coronavirus](http://ph.lacounty.gov/Coronavirus) مراجعه نمایید.

مقابله با استرس

زمانی که اخبار مربوط به کووید-19 را می‌شنوید، می‌خوانید یا مشاهده می‌کنید، طبیعی است که احساس نگرانی و آشفتگی کنید. زندگی در چارچوب محدودیت‌هایی که برای حفظ امنیت‌مان لازم هستند، برای ما نیز دشوار است. مهم است که مراقب سلامت روحی و همچنین سلامت جسمی خود باشید. [صفحه وب کووید-19](#) اداره بهداشت روان شهرستان لس‌آنجلس و صفحه وب 211 (-211la.org/resources/subcategory/mental-health) دارای منابعی محلی پیرامون مشکلات بهداشت روان و سلامت است. راهنما و منابع همچنین در صفحه وب [مقابله با استرس](#) مرکز کنترل و پیشگیری بیماری (CDC) در دسترس است.

ساکنان شهرستان لس‌آنجلس 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.

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 لس‌آنجلس به شماره 1-800-854-7771 تماس بگیرید.

اگر سؤالی دارید و مایلید با کسی صحبت کنید، از طریق شماره 1-1-2 با خط اطلاعاتی شهرستان لس‌آنجلس - که بصورت 24 ساعته آماده پاسخگویی است - تماس بگیرید. شما همچنین می‌توانید متن «LA» را به شماره 74174 پیامک کنید.