

ویروس کرونا جدید (کووید-19)

اداره بهداشت عمومی شهرستان لس آنجلس
راهنمای فاصله گذاری اجتماعی یا فیزیکی

روز رسانی های اخیر:

7/3/20: اطلاعات تکمیلی در مورد پوشش های صورت درج شده است

اداره بهداشت عمومی از همه درخواست می کند با اجرای طرح فاصله گذاری اجتماعی (که با عنوان فاصله گذاری فیزیکی نیز شناخته می شود) به کاهش سرعت شیوع ویروس کرونا جدید در جامعه ما کمک کنند. این به معنای ایجاد تغییراتی در زندگی روزمره ماست تا از خود و دیگران، بخصوص افرادی که بیشتر در معرض خطر هستند محافظت کنیم.

توجه: افرادی که بیمار هستند یا با شخصی که به کووید-19 مبتلا بوده تماس داشته اند، باید اقدامات جدی تری در مقایسه با فاصله گذاری فیزیکی انجام داده تا خطر ابتلا دیگران به این بیماری را کاهش دهند. افرادی که علائم کووید-19 دارند باید قرنطینه شوند (برای مشاهده دستورالعمل ها به ph.lacounty.gov/covidisolation مراجعه نمایید) و همچنین افرادی که در تماس نزدیک با اشخاص مبتلا به کووید-19 یا مشکوک به ابتلا به کووید-19 بوده اند، باید قرنطینه شوند (رای مشاهده دستورالعمل ها به ph.lacounty.gov/covidquarantine مراجعه نمایید).

فاصله گذاری اجتماعی یا فاصله گذاری فیزیکی چیست؟

این عبارت به معنای در خانه ماندن، پرهیز از جمعیت و در صورت امکان حفظ حداقل ۶ فوت فاصله از دیگران می باشد.

چرا از همه خواسته می شود تا فاصله گذاری فیزیکی را رعایت کنند؟

زمانی که فرد مبتلا به کووید-19 سرفه، عطسه، یا صحبت می کند قطرات ریز از بینی یا دهان او می تواند مسافت ۶-۳ فوت را در هوا طی کند. افراد دیگر ممکن است با تنفس این قطرات ریز، یا فرود آن بر چشم، بینی، یا دهانشان مبتلا شوند. همچنین این احتمال وجود دارد که فرد با لمس سطح یا شیء ویروسی و سپس لمس دهان، بینی، یا چشمان خود، به کووید-19 مبتلا شود. برخی افراد بدون بروز هیچ گونه علائمی به کووید-19 مبتلا می شوند اما همچنان می توانند باعث شیوع این بیماری به سایرین شوند.

هرچه مدت زمان کمتری در فاصله ۶ فوتی از یکدیگر قرار بگیریم، و با افراد کمتری در ارتباط باشیم، احتمال اینکه بتوانیم سرعت شیوع کووید-19 را کاهش دهیم، افزایش می یابد.

دستورات قانونی اصلاح شده تا امکان بازگشایش مجدد کسب و کارها، خدمات و مناطق تفریحی را در شهرستان لس آنجلس فراهم سازد. برای مشاهده آخرین اطلاعات به وب سایت ph.lacounty.gov/media/Coronavirus/docs/HOO/LACounty_ExamplesofOpenings.pdf و برای جزئیات بیشتر به وب سایت ph.lacounty.gov/media/Coronavirus/guidances.htm مراجعه نمایید. با وجود اینکه از زمان لغو فرمان در خانه بمانیم، اماکن بیشتری برای بازدید وجود دارد، اما همچنان بهترین روش محافظت در برابر کووید-19 محدود کردن تعداد افراد مختلفی است که با آنها در ارتباط نزدیک هستید، رعایت فاصله گذاری فیزیکی، شستن مکرر دست های خود، پرهیز از لمس چشم، بینی و دهان خود با دست های نشسته، و پوشیدن پوشش صورت تمیز هنگام تماس با افراد خارج از خانوارتان می باشد.

چگونه فاصله گذاری فیزیکی را اجرا کنیم؟

- تا حد امکان در خانه بمانید.
- از حضور در هر مکانی که افراد زیادی در آن تجمع کرده اند، خودداری کنید.
- از سایر افراد حداقل ۶ فوت فاصله بگیرید.
- در صورت امکان، از خانه کار کنید یا درس بخوانید.
- دیگران را به خانه خود دعوت نکنید یا اجازه ندهید فرزندان تان با بچه های دیگر قرار بازی بگذارند.
- از سفرهای غیر ضروری خودداری کنید.
- در صورت امکان، از وسایل نقلیه عمومی خودداری کنید.
- از تماس با افراد دیگر خودداری نمایید - هنگام خوش آمدگویی، به جای دادن از روش های دیگری استفاده کنید که نیازی به هیچگونه تماس فیزیکی یا نزدیک شدن به فاصله کمتر از ۶ فوت نداشته باشد.

چنانچه مجبور هستید از حمل و نقل عمومی استفاده کنید، خرید کنید، سر کار بروید، یا در سایر فعالیت ها شرکت کنید، تدابیری پیشگیرانه برای کاهش خطر ابتلا انجام دهید، مانند:

- مدت زمانی که در تماس نزدیک با سایر افراد هستید، محدود کنید.
- تعداد افراد مختلفی که با آنها وقت می گذرانید، محدود کنید.
- تا حد امکان از دیگران فاصله بگیرید، به خصوص اگر آنها سرفه یا عطسه می کنند.
- پوشش پارچه ای صورت بپوشید. مطمئن شوید که از آن بطور صحیح استفاده می کنید - برای اطلاعات بیشتر به [راهنمای پوشش های پارچه ای صورت](#) مراجعه نمایید. کودکان زیر ۲ سال نباید پوشش های پارچه ای صورت بپوشند. آنهایی که بین ۲ تا ۸ سال هستند باید از آن استفاده کنند اما



ویروس کرونا جدید (کووید-19)

اداره بهداشت عمومی شهرستان لس آنجلس راهنمای فاصله گذاری اجتماعی یا فیزیکی

- تحت نظارت بزرگسالان تا اطمینان حاصل شود که کودک می تواند به راحتی نفس بکشد و دچار اختناق یا خفگی نمی شود. کودکانی که مشکلات تنفسی دارند، نباید پوشش صورت بپوشند. هر فردی که مشکل تنفسی دارد یا بیهوش است، یا به طریقی بدون کمک قادر به برداشتن ماسک یا پوشش پارچه ای صورت نیست، نباید آن را بپوشد. کسانی که توسط ارائه دهنده خدمات پزشکی به آنان دستور داده شده که پوشش پارچه ای صورت نپوشند نیز از پوشیدن آن مستثنی هستند.
- سعی کنید مواقعی که اماکن خلوت تر هستند، بیرون بروید.
- تا حد امکان از لمس سطوح در اماکن عمومی خودداری کنید.
- سطوح اغلب لمس شده را به طور منظم تمیز و ضد عفونی کنید.
- دستان خود را مرتب تمیز کنید، مخصوصاً بعد از لمس سطوح در اماکن عمومی و قبل از غذا خوردن و از لمس صورت خود با دستان نشسته خودداری کنید.

مواد غذایی و سایر کالاهای ضروری

- یکی از اعضای خانوار را مسئول رفتن به فروشگاه کنید. زمانی که فروشگاه خلوت تر است به آن مراجعه کنید و اقلام ضروری بیشتری بخرید تا مجبور نباشید مرتب بیرون بروید، و تا حد امکان حداقل ۶ فوت از دیگران فاصله بگیرید.
- شما می توانید تا زمانی که همه افراد فاصله گذاری فیزیکی را رعایت می کنند، از تحویل پیکی غذا، تحویل ماشین رو، یا تحویل بیرون بر استفاده نمایید. اگر قصد دارید در کافه یا رستوران غذا بخورید، حتماً از کلیه قوانینی که آنان برای فاصله گذاری فیزیکی و کنترل سرایت وضع کرده اند، پیروی نمایید. اگر چیزی را برای تحویل با پیک سفارش دادید، در صورت امکان، مراحل پرداخت و انعام را بصورت الکترونیکی انجام دهید و درخواست کنید کالای مورد نظر پشت درب منزل شما گذاشته شود. مواد غذایی را از کیسه ها و جعبه های تحویل شده خارج کنید و بسته بندی آن را دور بیندازید. پس از دست زدن به بسته بندی دستان خود را بشویید.
- اگر شما بیشتر در معرض خطر ابتلا به کووید-۱۹ قرار دارید، درخواست کنید که مواد غذایی و سایر اقلام ضروری بوسیله خانواده، همسایه ها، یا سرویس پیک درب منزل شما تحویل شوند. با ۱-۲ تماس بگیرید و یا در صورت نیاز به کمک در دریافت غذا و سایر اقلام ضروری به [صفحه منابع](#) اداره بهداشت عمومی (ph.lacounty.gov/media/Coronavirus/resources.htm) مراجعه نمایید.

توصیه ها

- در مورد گزینه های کار از خانه با کارفرمای خود صحبت کنید.
- در خانه یا فضای باز ورزش کنید - شما می توانید پیاده روی کنید، بدوید، یا دوچرخه سواری کنید مشروط به اینکه به فاصله ۶ فوت از سایر افراد باشید.
- از انزوا خودداری کنید و با استفاده از تکنولوژی و تلفن، مرتب با دوستان و اقوام خود در ارتباط باشید.
- از یکدیگر مراقبت کنید - حال دوستان، اقوام، و همسایگانی که در برابر بیماری شدید آسیب پذیر هستند یا مشکلات حرکتی دارند، جویا شوید. پیشنهاد کمک دهید، در حالی که خود همچنان از دستور العمل های فاصله گذاری فیزیکی پیروی می کنید.
- اگر بیمار هستید، پیش از مراجعه به پزشک یا دندان پزشک، با آنها تماس بگیرید. جهت اطلاع از اینکه آیا خدمات پزشکی از راه دور یا مشاوره تلفنی ارائه می شود، وب سایتشان را بررسی کنید یا با آنها تماس بگیرید.
- آخرین اطلاعات دقیق درباره ویروس جدید کرونا را از منابع معتبر دریافت کنید.

استرس

- فاصله گذاری فیزیکی استرس را است. اگر احساس اضطراب یا آشفتگی می کنید، [سند مقابله با استرس در هنگام شیوع بیماری های مسری](#) را در وب سایت اداره بهداشت عمومی مطالعه نمایید.
- برای دریافت کمک، با پزشک خود صحبت کنید یا با مشاوره تلفنی مرکز تماس ۲۴/۷ اداره سلامت روان شهرستان لس آنجلس به شماره (۸۰۰) ۸۵۴-۷۷۷۷ تماس بگیرید.

گزارش دادن شرم اجتماعی

این شهرستان متعهد است اطمینان دهد که با تمام ساکنین مبتلا به کووید-۱۹ با احترام و شفقت برخورد می شود. ما باید حقایق را از ترس جدا کرده و افراد را از شرم اجتماعی محافظت کنیم. شیوع این بیماری بهانه ای برای گسترش نژاد پرستی و تبعیض نیست. اگر شما یا کسی که می شناسید در معرض تبعیض بر پایه نژاد، ملیت اصلی و یا سایر هویت های ملی قرار گرفتید، لطفاً آن را گزارش دهید. شما می توانید جرایم نفرت محور، اقدامات نفرت محور، و حوادث زورگویی در شهرستان لس آنجلس را، صرف نظر از اینکه جرمی رخ داده است یا خیر، گزارش کنید. با خط اطلاعاتی شهرستان لس آنجلس به شماره ۱-۲ که به صورت ۲۴/۷ در دسترس است، تماس حاصل فرمایید یا گزارش را بصورت آنلاین ارسال کنید به:

<https://www.۲۱۱la.org/public-health-and-safety/anti-hate>.

منابع:

اگر در یافتن خدمات اجتماعی، اقلام ضروری مانند غذا و دارو، یا مراقبت های پزشکی به کمک احتیاج دارید با شماره ۱-۲-۲ تماس حاصل بگیرید یا به [وب سایت منابع](#) اداره بهداشت عمومی مراجعه نمایید. اگر می خواهید در رابطه با سلامت روحی خود با کسی صحبت کنید، با پزشک خود یا با مشاوره تلفنی مرکز

ویروس کرونا جدید (کووید-19)

اداره بهداشت عمومی شهرستان لس آنجلس
راهنمای فاصله گذاری اجتماعی یا فیزیکی

تماس ۲۴/۷ اداره سلامت روان شهرستان لس آنجلس به شماره ۷۷۷۱-۸۵۴ (۸۰۰) تماس بگیرید.

برای دریافت اطلاعات قابل دانلود و چاپ به زبان‌های مختلف درباره موضوعات زیر، به صفحه اینترنتی کروناویروس DPH به آدرس <http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/> مراجعه کنید:

- چگونه با استرس مقابله کنیم
- نظافت در خانه
- شستن دست‌ها
- راهنمای پوشش‌های پارچه‌ای صورت
- دستورالعمل‌های قرنطینه خانگی برای افرادی که در تماس نزدیک با کووید-۱۹ بوده‌اند
- دستورالعمل‌های قرنطینه خانگی برای افراد مبتلا به کووید-۱۹
- راهنمای مراقبت خانگی برای افرادی که بیمار هستند

