ویروس کرونا جدید (کووید-19)

اداره بهداشت عمومی شهرستان لس آنجلس

پروتکل بازگشایی برای استفاده از مسیرهای پیاده روی عمومی

اداره بهداشت عمومی شهرستان لس آنجلس رویکردی مرحله‌ای با حمایت علمی و متخصصان بهداشت عمومی اتخاذ می‌نماید، که به موجب آن افراد دوباره بتوانند از اماکن عمومی بگونه‌ای که خطر ابتلا به کووید-19 کاهش یابد، استفاده نمایند. بر این اساس، شهرستان لس آنجلس در حال بازگشایی مسیرهای پیاده روی و مسیرهای پیاده روی کوهستانی یا جنگلی است تا گزینه‌های تفریحی ساکنان در فضای باز را افزایش دهد. داشتن تحرک فیزیکی یکی از بهترین روش‌های حفظ سلامت ذهن و بدن شماست. استفاده از مسیرهای پیاده روی تفریحی و چند منظوره می‌تواند روش مهمی برای رفع استرس، دریافت مقداری هوای تازه و ویتامین D، تحرک داشتن و برقراری ارتباطی ایمن با طبیعت است. در طول بیماری همه‌گیر کووید-19، مهم است که بایدها و نبایدهای زیر را رعایت نمایید تا از مسیرهای پیاده روی به گونه‌ای استفاده کنید که سلامت شما و دیگران حفظ شود.

بایدها

1. پیش از مراجعه به مسیر پیاده روی آماده شوید.
   a. از قبل با پارک چک کنید تا مطمئن شوید کدام مناطق یا خدمات باز هستند، (مانند امکانات حمام و غرفه‌های تنقلات) و آنچه را که نیاز دارید با خود بیاورید. اطلاعات مربوط به 600 مایل از مسیرهای پیاده روی محلی، ایالتی و فدرال در شهرستان لس آنجلس در نشانی www.trails.lacounty.gov قابل دسترسی است. رفتارهای صحیح استفاده از مسیرهای پیاده روی استاندارد و دستورالعمل‌های ایمنی را می‌توانید در https://trails.lacounty.gov/Prepare مشاهده نمایید. علاوه بر این، ما به شما پیشنهاد می‌کنیم جهت کسب اطلاعات تکمیلی در مورد مسیرهای پیاده روی منطقه خود، به وب سایت حوزه قضایی محلی مراجعه نمایید.
2. از کلیه قوانین پارک، مسیرهای پیاده روی یا قوانین حفظ طبیعت و هرگونه محدودیت دسترسی اطلاع رسانی شده، پیروی نمایید .
3. همواره، به فاصله حداقل شش (6) فوتی از سایر افرادی که عضو خانواده شما نیستند، بایستید. این کار ممکن است باعث شود تا برخی مناطق باز، مسیرهای پیاده روی و راه‌ها، برای استفاده بهتر از سایرین باشند. از مناطق پر جمعیت پرهیز کنید. همه افراد به پوشش صورت در مسیرهای پیاده روی کوهستانی یا جنگلی/پارکینگ‌ها و در هر مسیری که گروه‌های دیگری از افراد در نزدیکی آن هستند، نیاز دارند. کودکان زیر 2 سال نباید پوشش‌های پارچه‌ای صورت بپوشند. آنهایی که بین 2 تا 8 سال هستند باید از آن تحت نظارت بزرگسالان استفاده کنند تا اطمینان حاصل شود که کودک می‌تواند به راحتی نفس بکشد و دچار اختناق یا خفگی نمی‌شود. کودکانی که مشکلات تنفسی دارند، نباید پوشش صورت بپوشند.
4. دست‌ها را مرتب با آب و صابون به مدت حداقل 20 ثانیه بشویید مخصوصاً پس از استفاده از دستشویی، پیش از غذا خوردن، و بعد از تخلیه بینی، سرفه، یا عطسه.
5. همه آشغال‌ها را بسته بندی کنید.

توصیه‌ها (الزامی نیست):

1. حین استفاده از مسیرهای پیاده روی هوشیار بوده و مراقب محیط اطراف باشید.
2. با پروتکل‌های عبور از مسیرهای پیاده روی زیر، آشنا شوید:
   a. به دست آوردن و حفظ ارتباط چشمی.
   b. هنگام عبور از دیگران فاصله گذاری فیزیکی کافی را رعایت نمایید.
   c. در صورت لزوم، از مسیر پیاده روی خارج شوید تا اجازه دهید دیگران با اطمینان از آنجا عبور کنند.
   d. قبل از عبور، قصد خود را اعلام کنید تا به کسانی که کندتر در مسیر حرکت می‌کنند فرصتی برای انتقال به یک مکان امن (در صورت امکان خارج از مسیر) داده شود.

ویروس کرونا جدید (کووید-19)

اداره بهداشت عمومی شهرستان لس آنجلس
پروتکل بازگشایی برای استفاده از مسیرهای پیاده روی عمومی

3. هنگام دوچرخه سواری در مسیرهای پیاده روی، سرعت مطمئنه را حفظ کنید، از زنگ‌های دوچرخه استفاده نمایید، و هنگام عبور از دیگران سرعت را کم کنید و/یا توقف کنید تا از توصیه‌های فهرست شده در بالا پیروی کرده باشید.
4. در صورت امکان، در زمان استراحت ایستاده مختصر در طول مسیر، کنار بایستید.
5. آب و ضدعفونی کننده دست یا دستمال‌های مرطوب ضدعفونی کننده همراه داشته باشید تا دست‌ها را مرتباً ضدعفونی نمایید.

نبایدها

1. از مسیرهایی پیاده روی که می‌دانید شلوغ است، استفاده نکنید. اگر نمی‌توانید 6 فوت از کسانی که جزء خانوار شما نیستند، فاصله بگیرید، مسیر متفاوتی را انتخاب کنید.
   a. اگر در مسیر بودید و متوجه جمعیتی شدید که جلوتر از شماست، بازگردید.
   b. چنانچه عبور از گروه دیگر قابل اجتناب نیست، حتماً هنگام عبور از آنها پوشش پارچه‌ای صورت خود را بپوشید و برای گفتگو یا تجمع با گروه دیگر، توقف نکنید.
2. اگر تب یا علائم تنفسی دارید یا در حال حاضر تحت انزوا یا قرنطینه هستید، خانه خود را ترک نکنید.
3. جز برای استراحت‌های کوتاه، در گروه‌ها تجمع نکنید یا در هیچ مکانی نمانید.
4. زمانی که در مسیرهستید، غذا یا آب به اشتراک نگذارید.

بدانید که اطلاعات موثق را از کجا دریافت کنید

در خصوص کلاهبرداری، اخبار اشتباه، و جو فریبکارانه پیرامون ویروس کرونا جدید، هوشیار باشید. اطلاعات دقیق، از جمله اعلام تعداد موارد جدید ابتلا در شهرستان لس آنجلس، همواره توسط اداره بهداشت عمومی از طریق مطبوعات، رسانه‌های اجتماعی و وب سایت ما منتشر می‌شود. وب سایت حاوی اطلاعات بیشتری در مورد کووید-19 از جمله سؤالات متداول، اینفوگرافی و راهنمای مقابله با استرس، و همچنین نکاتی در مورد شستشوی دست‌ها می‌باشد

- اداره بهداشت عمومی شهرستان لس آنجلس (LACDPH ، شهرستان)
  - http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/
  - شبکه اجتماعی: @lapublichealth

سایر منابع قابل اطمینان برای کسب اطلاعات درباره ویروس کرونا جدید عبارتند از:

- 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

چنانچه سؤالی دارید و می‌خواهید با فرد مسئولی صحبت نمایید از طریق شماره 1-1-2 با خط اطلاعاتی شهرستان لس آنجلس که به صورت 24 ساعته آماده پاسخگویی می‌باشد، تماس حاصل فرمایید.