

ویروس کرونا جدید (کووید-19)

اداره بهداشت عمومی شهرستان لس آنجلس
راهنمای همسفری در ون و خودرو

بروز رسانی‌های اخیر:

10/31/20: فهرست علائم کووید-19 و همچنین جزئیات مربوط به نحوه شیوع آن بروز رسانی شد

اداره بهداشت عمومی شهرستان لس آنجلس (بهداشت عمومی) از شما جهت کاهش سرعت شیوع کووید-19 در شهرستان لس آنجلس درخواست کمک می‌کند.

مرور اجمالی کووید-19

بیماری کروناویروس 2019 (کووید-19) یک بیماری تنفسی است که می‌تواند با علائمی همچون این موارد همراه شود: تب یا لرز، سرفه، تنگی نفس یا مشکل تنفسی، خستگی شدید، درد عضلات یا بدن درد، سردرد، اخیراً از دست دادن حس چشایی یا بویایی، گلو درد، گرفتگی یا آبریزش بینی، اسهال، تهوع یا استفراغ. تصور می‌شود این ویروس عمدتاً از فردی به فرد دیگر از طریق قطرات تنفسی تولید شده، هنگامی که فرد مبتلاً سرفه، عطسه، یا صحبت می‌کند منتقل شود. این احتمال وجود دارد که فرد با لمس سطح یا شیء ویروسی و سپس لمس دهان، بینی، یا احتمالاً چشمان خود، به کووید-19 مبتلا شود اما تصور نمی‌شود که این اتفاق علت اصلی شیوع این ویروس باشد. برخی افراد بدون بروز هیچ‌گونه علائمی به کووید-19 مبتلا می‌شوند اما همچنان می‌توانند باعث شیوع این بیماری به سایرین شوند. بزرگسالان و افرادی با هر سن و سال که به بیماری‌های زمینه‌ای شدید مبتلا هستند، ممکن است بیشتر در معرض خطر عوارض جدی‌تری کووید-19 قرار داشته باشند.

دستورالعمل‌های همسفری در ون و خودرو

توصیه‌های زیر می‌تواند به تضمین حفظ سلامت هم راننده‌ها و هم سرنشینان کمک نماید.

1. سرنشینان و رانندگان اگر بیمار باشند نباید سوار ون یا خودرو اشتراکی شوند.
2. رانندگان می‌توانند به دلایل ایمنی از انتقال سرنشینی که مشخصاً بیمار است، خودداری نمایند. اگرچه، تبعیض علیه سرنشینان بر اساس نژاد یا ملیت مجاز نیست.
3. هم سرنشینان و هم رانندگان موظفند در تمام مدت زمانی که سوار ماشین هستند، پوشش‌های پارچه‌ای صورت بپوشند. افرادی که نمی‌توانند به تنهایی پوشش صورت را بردارند، مشکل تنفسی دارند، یا توسط ارائه دهنده خدمات درمانی به آنان گفته شده که پوشش صورت نپوشند، برای پوشیدن آن الزامی ندارند. کودکان زیر 2 سال (از جمله نوزادان) نباید پوشش‌های پارچه‌ای صورت بپوشند. آنهایی که بین 2 تا 8 سال هستند باید از آن استفاده کنند اما تحت نظارت بزرگسالان تا اطمینان حاصل شود که کودک می‌تواند به راحتی نفس بکشد و دچار اختناق یا خفگی نمی‌شود.
4. سرنشینی که از یک خانوار یا واحد مسکونی نیستند باید در وسیله نقلیه مابین خود و سایرین فاصله ایجاد کنند، به گونه‌ای که سرنشینان کنار یکدیگر قرار نگیرند. در حالت ایده آل، تنها یک سرنشین باید در هر ردیف قرار گیرد و این فرد نباید مستقیماً در مقابل یا پشت سرنشینان/راننده ردیف بعدی باشد.
5. سرنشینان نباید در صندلی جلو کنار راننده بنشینند.
6. سرنشینان و رانندگان باید هنگام خروج از خودرو فاصله شش فوت را حفظ نمایند.
7. سرنشینان باید شخصاً وسایل خود مانند کیف، کتاب و غیره را حمل کنند و همچنین باید تعداد اقلامی که همراه خود به داخل خودرو می‌آورند به حداقل برسانند.
8. هیچ ماده غذایی یا نوشیدنی نباید به داخل خودرو آورده شود.
9. تهویه مناسب را حفظ کنید. از بکارگیری گزینه‌های بازچرخش هوا هنگام حضور مسافران در خودرو پرهیز نمایید؛ از هواکش‌های خودرو برای هدایت هوای تازه بیرون به داخل استفاده کنید و/یا پنجره‌های خودرو را پایین بکشید.
10. اسپری‌های تمیز کننده یا دستمال‌های مرطوب یکبار مصرف، کیسه‌های زباله و دستمال کاغذی‌های موجود را باید در خودرو نگه داشت تا سطوح به وضوح کثیف را تمیز کرد یا آن را در اختیار هر فردی که ممکن است سرفه یا عطسه کند، قرار داد.
11. سطوح غالباً لمس شده مانند دستگیره‌های در، فرمان، دنده و دکمه‌های رادیو/تهویه مطبوع/بخاری باید پس از هر سواری تمیز شوند.
12. ضدعفونی کننده دست حاوی 60٪ الکل، باید پس از دست زدن به سطوح غالباً لمس شده در خودرو، پس از تخلیه بینی خود، سرفه، یا عطسه کردن، بنزین زدن و پس از خروج از خودرو، مورد استفاده قرار گیرد.

بدانید که اطلاعات موثق را از کجا دریافت کنید

در خصوص کلاهبرداری، اخبار اشتباه و جو فریبکارانه پیرامون ویروس کرونا جدید، هوشیار باشید. برای اطلاعات و منابع در مورد چگونگی [جلوگیری از](#)



ویروس کرونا جدید (کووید-19)

اداره بهداشت عمومی شهرستان لس آنجلس
راهنمای همسفری در ون و خودرو

کلاهبرداری‌های خدمات درمانی کووید-19 به صفحه وب مربوط به کلاهبرداری کووید-19 اداره بهداشت عمومی 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 بصورت 24 ساعته آماده پاسخگویی می‌باشد، تماس حاصل فرمایید.