

## روش‌های پیشگیری از انتشار کووید-19 در خانه

اگر به کووید-19 مبتلا هستید، خطر زیادی وجود دارد که سایر افراد خانوارتان این بیماری را از شما بگیرند. اما کارهایی هستند که می‌توانید انجام دهید تا انتشار کووید-19 در خانه‌تان کاهش یابد.

### زندگی با سایر افراد مبتلا به کووید-19

- جریان هوای تازه را تا حد امکان در خانه‌تان برقرار کنید. پنجره‌ها را باز کنید و از پنکه‌ها برای دمیدن هوا به خارج استفاده کنید یا از تصفیه‌کننده‌های هوا برای پاک کردن ذرات ویروس کووید-19 استفاده کنید.
- وسایل شخصی را از مناطق مشترک خارج کنید و از به اشتراک گذاشتن اقلام مانند ظروف، فنجان، حوله و تلفن بپرهیزید.
- سطوح پُرتماس را مرتباً تمیز کنید.
- در صورت استفاده از سرویس بهداشتی مشترک، پنجره را باز کنید یا پنکه را روشن کنید و پس از استفاده فرد مبتلا به کووید-19 از آن، 30 دقیقه صبر کنید. اگر زودتر به سرویس بهداشتی وارد می‌شوید، یک ماسک محافظت‌کننده بپوشید.
- از دستورالعمل‌های مربوط به آزمایش‌دهی، ماسک‌ها، کار و قرنطینه در نشانی [ph.lacounty.gov/covidcontacts](http://ph.lacounty.gov/covidcontacts) پیروی کنید.

### افراد مبتلا به کووید-19

- پشت درهای بسته خود را به‌تنهایی ایزوله کنید. از اتاق خارج نشوید مگر در موارد ضروری. از دیگران بخواهید غذا، نوشیدنی و سایر اقلام را پشت درب اتاق‌تان بگذارند.
- در خانه بمانید مگر تنها برای دریافت مراقبت‌های پزشکی. ملاقات‌کننده نپذیرید.
- در صورت امکان، از یک سرویس بهداشتی جداگانه استفاده کنید. بعد از هر مرتبه استفاده آن را ضدعفونی کنید.
- مرتباً دست‌تان خود را بشوید یا ضدعفونی کنید.
- در اطراف دیگران ماسکی با محافظت بسیار بالا بپوشید.
- از دستورالعمل‌های انزوا در نشانی [ph.lacounty.gov/covidisolation](http://ph.lacounty.gov/covidisolation) پیروی کنید.



### ماسکی با محافظت بسیار بالا بپوشید

- یکی از بهترین روش‌های حفظ ایمنی تمام اعضای خانوار، پوشیدن ماسکی است که برازش مناسبی دارد و به‌خوبی فیلتر می‌کند.
- اگر افراد با دیگران در یک اتاق باشند، همه باید ماسک بپوشند. این موضوع به‌ویژه برای فرد مبتلا به کووید-19 و مراقب او، و هر فردی که شدیداً در معرض خطر است، اهمیت بسزا دارد.
- یک ماسک محافظت‌کننده بپوشید (KF94، KN95، N95) یا دو ماسک بزنید (ماسک پارچه‌ای روی یک ماسک پزشکی).
- کودکان زیر 2 سال نباید ماسک بزنند.
- جهت کسب اطلاعات بیشتر، به نشانی [ph.lacounty.gov/masks](http://ph.lacounty.gov/masks) مراجعه نمایید.

### مراقبت از فرد مبتلا به کووید-19

- در صورت امکان، یک نفر را در خانوار تعیین کنید که با مراقبت از فرد مبتلا به کووید-19، خطر کمی متوجه او می‌شود.
- مدت زمانی که شخص مراقب در نزدیکی فرد مبتلا به کووید-19 سپری می‌کند، محدود کنید.
- هنگام مراقبت، ماسک محافظت‌کننده و دستکش بپوشید.
- پس از درآوردن دستکش یا حمل مستقیم لوازم استفاده شده دست‌تان خود را بشوید.



با خط اطلاعاتی کووید-19 اداره بهداشت عمومی به شماره 833-540-0473 تماس بگیرید (از ساعت 8:00 صبح تا 8:30 شب). اپراتورها می‌توانند در یافتن مکانی برای انزوا یا قرنطینه، پاسخ به سؤالات کووید-19 شما، و اشتراک‌گذاری سایر منابع مفید به شما کمک کنند.

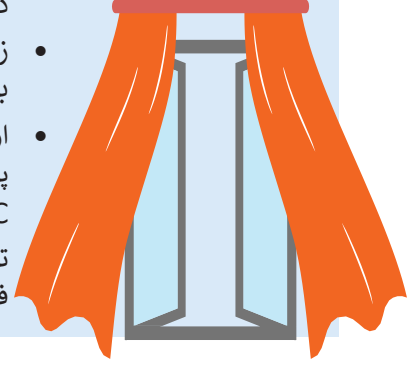


## انزوا در فضاهای کوچک‌تر



انزوا و قرنطینه ممکن است دشوار باشد، به‌ویژه اگر فضا محدود باشد. اگر فرد مبتلا به کووید-19 نمی‌تواند در فضایی جداگانه خود را ایزوله کند برای کمک به پیشگیری از انتشار بیماری، تدابیر احتیاطی دیگری اتخاذ کنید یا با **خط اطلاعاتی کووید اداره بهداشت عمومی** به شماره **833-540-0473** تماس بگیرید. اپراتورها می‌توانند در یافتن مکانی برای انزوای ایمن در خارج از خانه کمکتان کنند.

- در نزدیکی یک پنجره باز فضایی را برای فرد (یا افراد) مبتلا به کووید-19 اختصاص دهید.
  - زمانی که با افراد دیگر در اتاق هستید، فاصله خود را از آنها حفظ کنید و ماسکی با محافظت بسیار بالا بپوشید.
  - از برقراری جریان هوای مناسب در خانه اطمینان یابید. پنجره‌ها را باز نگاه دارید. کنار نزدیک‌ترین پنجره از فرد مبتلا به کووید-19، یک پنکه قرار دهید تا هوا را به بیرون بدمد. به صفحه وب CDC با عنوان **بهبود تهویه در خانه خود** مراجعه نمایید.
- تخت‌ها را با بیشترین فاصله ممکن از هم قرار دهید؛ در حالت ایده آل حداقل 6 فوت از هم فاصله داشته باشند. اگر این امکان وجود ندارد، سر-به-پا بخوابید.



## افرادی که بیشتر در معرض خطر ابتلا به بیماری شدید قرار دارند



- افراد 65 سال به بالا و کسانی که به یک بیماری زمینه‌ای مبتلا هستند بیشتر در معرض خطر ابتلا به بیماری شدید ناشی از کووید-19 قرار دارند. این شامل افراد باردار و کسانی است که به‌تازگی زایمان کرده‌اند.
- در صورت امکان، افراد مبتلا به کووید-19 را جدا از سایر اعضای خانوار که شدیداً در معرض خطر قرار دارند، ایزوله کنید.
- کسانی که شدیداً در معرض خطر قرار دارند نباید از فرد مبتلا به کووید-19 مراقبت کنند یا او تحت مراقبت له آنان باشند.

## خانه های چندنسلی و چندخانوادگی

- این نوع خانواده ها در خطر شدید انتشار کووید-19 در خانه هستند.
- ممکن است پوشیدن ماسک در خانه یا ایزوله کردن عضوی از خانواده که به کووید-19 مبتلاست، عجیب یا ناخوشایند باشد. اما این کار به حفظ ایمنی همه افراد کمک خواهد کرد. خانواده شما فقط برای مدت زمانی محدود نیاز خواهد داشت که از اقدامات ایمنی پیشگیرانه تکمیلی پیروی کند.



**واکسیناسیون بهترین روش محافظت از خود و عزیزان‌تان در برابر ابتلا به کووید-19 است. بیشترین میزان خطر ابتلا به کووید-19 و ابتلا به بیماری شدید، متوجه افرادی است که واکسینه نیستند.**

**به‌منظور کمک به محافظت در برابر کووید-19، همه افراد 5 سال به بالا باید واکسن کووید-19 دریافت کنند. این امر شامل بروز بودن دوزهای تکمیلی یا دوزهای تقویتی است.**

- افرادی که شدیداً در معرض خطر قرار دارند و به کووید-19 مبتلا می‌شوند، باید در مورد داروی کووید-19 که می‌تواند از بیماری جدی پیشگیری کند با پزشک خود صحبت کنند. این داروها زمانی بهترین عملکرد را دارند که در اسرع وقت پس از آغاز علائم مصرف شوند. جهت کسب اطلاعات بیشتر، به نشانی [ph.lacounty.gov/covidmedicines](http://ph.lacounty.gov/covidmedicines) مراجعه نمایید.



برای کسب اطلاعات بیشتر، کد QR را اسکن کنید یا به نشانی [ph.lacounty.gov/covidisolation](http://ph.lacounty.gov/covidisolation) مراجعه نمایید.