

# بیماری کروناویروس (COVID-19)

شرایط بیماری کروناویروس (COVID-19) به صورت مستمر در حال تحول است، بنابراین از عموم افراد درخواست می‌شود [صفحه اینترنتی](#) اداره بهداشت عمومی در خصوص COVID-19 و [وب سایت CDC](#) را برای کسب آخرین اطلاعات بررسی نمایند.

## 1. علائم متداول COVID-19 چیست؟

بیماری‌های گزارش شده گستره‌ای از علائم خفیف تا افرادی که به شدت بیمار شده‌اند، نیاز به بستری شدن در بیمارستان دارند، و فوت نموده‌اند را شامل می‌شود. علائم شامل موارد زیر می‌باشند:

- تب
- سرفه
- تنگی نفس

## 2. این ویروس چگونه منتشر می‌شود؟

مانند سایر بیماری‌های تنفسی، همچون آنفلوآنزا، کروناویروس‌های انسانی معمولاً از طریق فرد مبتلایی که دارای علائم بیماری می‌باشد به طرق زیر منتقل می‌شوند:

- قطرات حاصل از سرفه و عطسه کردن
- تماس فردی نزدیک، مانند مراقبت از یک شخص مبتلا
- لمس یک شی یا سطح که ویروس را بر روی خود دارد، سپس لمس دهان، بینی، یا چشمان‌تان پیش از شستن دست‌ها

## 3. چگونه می‌توانم در هنگام استفاده از وسایل نقلیه عمومی از خود محافظت نمایم؟

مانند سایر بیماری‌های تنفسی، اقداماتی وجود دارند که تمامی افراد می‌توانند با رعایت مستمر آنها خطر بالقوه بیمار شدن یا انتقال بیماری به دیگران را در چرخه عمر ویروس کاهش دهند. شما باید:

- هنگامی که بیمار هستید در خانه بمانید.
- در صورت امکان، میان خود و فردی که ممکن است بواسطه داشتن سرفه و تب بیمار باشد شش فوت فاصله حفظ نمایید.
- بعد از لمس سطوحی که افراد به صورت متداول به آنها دست می‌زنند مانند میله‌ها، درهای چرخان و دستگیره‌ها از یک ضد عفونی کننده دست با حداقل 60% الکل استفاده نمایید. همواره در صورتیکه دست‌هایتان به صورت واضح آلوده هستند آنها را بشویید.
- از لمس چشم‌ها، بینی، و دهان با دستان نشسته خودداری کنید.
- سعی کنید از اتوبوس‌ها و قطارها در زمانی که چندان شلوغ نیستند استفاده نمایید. در صورت امکان برای رفتن به سرکار زودتر یا دیرتر حرکت کنید.
- در هنگام عبور از درهای چرخان از بالای ران یا پشت دست‌تان استفاده نمایید.

## 4. آیا باید در هنگام استفاده از وسایل نقلیه عمومی ماسک بزنم؟

توصیه نشده است که افرادی که سالم هستند برای محافظت از خود در برابر COVID-19 ماسک بزنند مگر اینکه یک متخصص مراقبت سلامت این امر را توصیه نماید.

## 5. کارهای دیگری که می‌توانم برای محافظت از خود انجام دهم؟

- بصورت مستمر دستان خود را با آب و صابون حداقل به مدت 20 ثانیه بشویید، مخصوصاً بعد از رفتن به دستشویی؛ پیش از خوردن غذا؛ بعد از تخلیه بینی و سرفه یا عطسه کردن.
- اشیاء و سطوحی که به صورت مستمر لمس می‌شوند را با یک اسپری پاک کننده خانگی متداول یا یک دستمال مرطوب، تمیز و ضد عفونی نمایید.
- در هنگام سرفه یا عطسه جلوی دهان خود را با یک دستمال بپوشانید، سپس آن دستمال را دور بیاندازید. در صورتیکه دستمال در اختیار ندارید، از آستین خود (نه دست‌تان) استفاده کنید.
- در صورتیکه در این فصل واکسن آنفلوزا دریافت نکرده‌اید این کار را انجام دهید.

# بیماری کروناویروس (COVID-19)

- همواره برای کسب اطلاعات صحیح و بروزرسانی شده در مورد COVID-19 از منابع قابل اطمینان استفاده نمایید.
    - اداره بهداشت عمومی شهرستان لس آنجلس (LACDPH، شهرستان)
      - <http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/>
    - اداره بهداشت عمومی ایالت کالیفرنیا (California Department of Public Health)(CDPH, ایالت)
      - <https://www.cdph.ca.gov/Programs/CID/DCDC/Pages/Immunization/nCOV2019.aspx>
    - مراکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌ها (Centers for Disease Control and Prevention) (CDC, کشوری)
      - <http://www.cdc.gov/coronavirus/novel-coronavirus-2019.html>
    - سازمان جهانی بهداشت (World Health Organization) (WHO, بین المللی)
      - <https://www.who.int/health-topics/coronavirus>
- در صورتیکه هر سوالی دارید، و تمایل دارید با کسی صحبت کنید، با شماره 1-1-2 تماس بگیرید..