

ویروس کرونا جدید (کووید-19)

1. کروناویروس چیست؟

کروناویروس‌ها خانواده بزرگی از ویروس‌ها هستند. بسیاری از آنها حیوانات را مبتلا می‌کنند، اما برخی کروناویروس‌های حیوانی قادر هستند به یک کروناویروس جدید انسانی تغییر پیدا کنند که می‌تواند از فردی به فرد دیگر منتقل شود. این اتفاقی است که برای کروناویروس جدید موسوم به سارس-کوو-2 رخ داد، که باعث بیماری معروف به کووید-19 می‌شود.

2. کروناویروس‌ها چگونه شیوع پیدا می‌کنند؟

همچون سایر بیماری‌های تنفسی، کروناویروس انسانی اغلب به دیگران از طریق فرد مبتلا، به روش‌های زیر منتقل می‌شود:

- قطرات ریز تولید شده از طریق سرفه یا عطسه
 - تماس شخصی نزدیک، مانند مراقبت از فرد مبتلا
 - لمس یک شیء یا سطح حاوی ویروس، و سپس لمس دهان، بینی، یا چشم‌ها، پیش از شستن دستانتان
- برخی افراد بدون بروز هیچ‌گونه علائمی به کووید-19 مبتلا می‌شوند اما همچنان می‌توانند باعث شیوع این بیماری به سایرین شوند.

3. علائم کووید-19 چیست؟

موارد ابتلا گزارش شده از افرادی با علائم متوسط تا افرادی که به شدت بیمار می‌شوند، نیاز به بستری در بیمارستان دارند، و فوت می‌کنند، متغیر است.

علائم کووید-19 ممکن است شامل یک یا تعداد بیشتری از موارد زیر باشد: تب، سرفه، تنگی نفس یا مشکل تنفسی، لرز، خستگی شدید، درد عضلات یا بدن درد، سردرد، گلو درد، تهوع یا استفراغ، اسهال، گرفتگی یا آبریزش بینی یا اخیراً از دست دادن حس چشایی یا بویایی. این لیست کامل علائم نیست. لطفاً در مورد هر یک از این علائم یا سایر علائم شدید یا نگران‌کننده خود، با ارائه دهنده خدمات پزشکی‌تان صحبت نمایید.

4. در صورت داشتن این علائم چه کاری باید انجام دهم؟

اگر شما دچار تب، سرفه، تنگی نفس یا مشکل تنفسی هستید، یا ارائه‌دهنده‌تان به شما می‌گوید که احتمالاً به کووید-19 مبتلا هستید، باید دستورالعمل‌های قرنطینه خانگی را رعایت نمایید (ph.lacounty.gov/covidisolation) این امر شامل ماندن در خانه تا حداقل ۱۰ روز پس از بروز اولین علائم و حداقل به مدت ۳ روز (۷۲ ساعت) پس از برطرف شدن تب شما بدون استفاده از دارو و بهبودی علائم بیماری تنفسی شما (مانند سرفه، تنگی نفس) می‌باشد. حتماً به همه مخاطبین نزدیک خود اطلاع دهید که آنها باید به مدت ۱۴ روز پس از آخرین تماس خود با شما در قرنطینه قرار گیرند. به قرنطینه خانگی مراجعه نمایید

دستورالعمل‌هایی برای مخاطبین نزدیک در معرض کووید-

19 (ph.lacounty.gov/covidquarantine) جهت راهنمایی بیشتر.

افرادی که علائمی غیر از تب، سرفه، یا تنگی نفس دارند باید با ارائه دهنده خود در مورد اینکه آیا ممکن است کووید-19 داشته باشند و اینکه آیا باید در منزل در قرنطینه بمانند یا خیر، صحبت نمایند.

افراد مسن و کسانی که دارای سیستم ایمنی ضعیف یا مشکلات پزشکی زمینه‌ای هستند و دچار علائم کووید-19 شده‌اند، باید سریعاً با پزشک خود تماس بگیرند، حتی اگر علائم خفیفی دارند.

افرادی که علائم هشدار اضطراری دارند که شامل این موارد می‌شود:

مشکل تنفسی، درد یا فشار در قفسه سینه، لب‌ها یا صورت کبود رنگ، گیجی یا مشکل در برخواستن، باید فوراً با ۹-۱-۱ تماس بگیرند یا به اورژانس مراجعه نمایند. اگر اضطراری نیست، قبل از مراجعه به مراقبت‌های پزشکی، با پزشک خود تماس بگیرید.

برای راهنمایی بیشتر، شناخت علائم و آنچه در صورت بیمار شدن باید انجام دهید را مطالعه فرمایید. (ph.lacounty.gov/covidcare)

5. اگر فکر می‌کنم ممکن است در معرض کووید-19 قرار گرفته باشم، چه کاری باید انجام دهم؟



نکات اصلی

- کووید-19 از طریق تماس نزدیک یا با لمس یا شیء یا سطح ویروسی منتشر می‌شود.
- بهترین محافظت آن است که:
 - دستانتان را مرتباً بشوید
 - از دست زدن به چشم، بینی و دهان خود با دست‌های شسته نشده خودداری کنید
 - اگر بیمار هستید قرنطینه شخصی شوید
 - اگر با کسی که به کووید-19 مبتلا بوده، تماس نزدیک داشته‌اید، قرنطینه شوید
 - فاصله گذاری فیزیکی را رعایت کنید
 - پوشش پارچه‌ای صورت بپوشید
- افرادی که دارای علائم کووید-19 بوده یا با کسانی که مبتلا به کووید-19 هستند در تماس نزدیک بوده‌اند، باید آزمایش دهند.

برای اطلاعات بیشتر:

اداره بهداشت عمومی شهرستان لس آنجلس

با 2-1-1 تماس بگیرید

<http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/>

مرکز کنترل و پیشگیری بیماری (CDC)

<http://www.cdc.gov/coronavirus/novel-coronavirus-2019.html>



ویروس کرونا جدید (کووید-19)

بررسی کنید که آیا ملاک یک مخاطب نزدیک در دستورالعمل‌های قرنطینه‌خانی برای مخاطبین نزدیک در معرض کووید-19 را دارا هستید یا خیر. اگر معیارها را برآورده می‌کنید، دستورالعمل‌های داخل آن راهنما را دنبال نمایید.

اگر ملاک‌های قرنطینه را برآورده نمی‌کنید اما در تماس نزدیک (در فاصله ۶ فوتی برای بیش از ۱۵ دقیقه) با اعضای غیر خانوار بوده‌اید که پوشش‌های صورت نپوشیده بودند، باید خود را احتمالاً قرار گرفته در معرض کووید-19 تلقی کنید و به مدت ۱۴ روز در خانه بمانید و علائم کووید-19 خود را تحت نظر داشته باشید. اگر با کسانی زندگی می‌کنید که بالای ۶۵ سال سن یا دچار یک مشکل سلامتی زمینه‌ای هستند، سعی کنید به مدت ۱۴ روز، حداقل ۶ فوت از آنها فاصله بگیرید، حتی در خانه پوشش پارچه‌ای صورت استفاده نمایید و دستان خود را بشویید و سطوح پر تماس را مرتباً تمیز نمایید. اگر طی ۱۴ روز علائمی در خود مشاهده نمودید، با ارائه‌دهنده خدمات پزشکی خود تماس بگیرید و در مورد آزمایش دادن فکر کنید.

6. آیا باید آزمایش کروناویروس بدهم؟

توصیه می‌شود افراد دارای علائم کروناویروس، آزمایش دهند. اگر در حال تجربه علائم جدیدی هستید که فکر می‌کنید ممکن است ناشی از کروناویروس باشد، به پزشکتان اطلاع دهید و در مورد آزمایش دادن مشورت نمایید. همچنین می‌توانید به [covid19.lacounty.gov/testing](https://www.covid19.lacounty.gov/testing) مراجعه نموده یا با شماره ۱-۲-۲ تماس بگیرید تا برای آزمایش رایگان، در همان روز یا روز بعد به شما نوبت دهند.

اگر در تماس نزدیک با فردی قرار داشته‌اید که مبتلا به کووید-19 بوده، توصیه می‌شود آزمایش دهید. این آزمایش به این دلیل است که متوجه شویم آیا مبتلا شده‌اید و می‌توانید به دیگران سرایت دهید یا خیر. توجه داشته باشید که حتی اگر جواب آزمایش شما منفی شود باز هم باید در قرنطینه بمانید. برای اطلاعات بیشتر [راهنمای مبتنی بر نتیجه آزمایش](#) را مطالعه نمایید.

افراد فاقد علائم نیازی به انجام آزمایش کووید-19 نخواهند داشت، مگر آنکه مخاطب نزدیک شخصی باشند که به کووید-19 مبتلا بوده است.

7. کووید-19 چگونه درمان می‌شود؟

هیچ درمان خاصی برای بیماری ناشی از کووید-19 وجود ندارد. با این وجود بسیاری از علائم قابل درمان هستند. درمان براساس شرایط بیمار انجام می‌شود.

در حال حاضر هیچ واکسنی برای جلوگیری از کرونا ویروس جدید وجود ندارد. مراقب محصولات تقلبی فروشی باشید که به دروغ ادعای پیشگیری یا درمان این بیماری عفونی را دارند. برای اطلاعات بیشتر، [کووید-19 کلاهبرداری و فریب](#) را مطالعه نمایید.

8. برای محافظت از خود و دیگران در برابر کووید-19 چه کاری می‌توانم انجام دهم؟

اقداماتی وجود دارد که هر کس می‌تواند روزانه برای [کاهش خطر ابتلا](#) به بیماری یا آلوده نکردن دیگران به کووید-19 انجام دهد. شما باید:

- [فاصله گذاری اجتماعی یا فیزیکی](#) را رعایت کنید. هر زمان که خارج از منزل هستید، تا حد امکان ۶ فوت از دیگران فاصله بگیرید.
- از رفتن به اماکن شلوغ خودداری نموده و به خودتان فضا دهید تا از سایر افراد فاصله کافی داشته باشید
- تعاملات با افراد غیر از اعضای خانوار را مختصر نگاه دارید
- دستان خود را با آب و صابون به مدت حداقل ۲۰ ثانیه بشویید مخصوصاً پس از استفاده از دستشویی؛ پیش از غذا خوردن؛ و بعد از تخلیه بینی، سرفه، یا عطسه.
- اگر آب و صابون به آسانی در دسترس نیست، از ضدعفونی کننده دست حاوی حداقل ۶۰٪ الکل استفاده کنید. اگر دست‌ها کثیف هستند، همیشه دست‌ها را با آب و صابون بشویید.
- از دست زدن به چشم، بینی و دهان خود با دست‌های شسته نشده خودداری کنید.
- از تماس نزدیک مانند بوسیدن و به اشتراک گذاشتن فنجان یا ظروف، اسباب بازی‌ها، یا لوازم ورزشی خودداری کنید.
- با استفاده از یک محصول تمیز کننده متداول خانگی، مرتباً اشیاء و سطوحی که زیاد لمس می‌شوند را تمیز و ضد عفونی کرده یا از آن پرهیز کنید.
- سرفه یا عطسه خود را با یک دستمال بپوشانید، و سپس دستمال را در سطل بیندازید. اگر دستمال ندارید، از آرنج خود استفاده کنید (نه دستان خود).
- تهویه را افزایش دهید - اگر شرایط ایمن هست به بیرون رفته یا پنجره‌ها را باز نمایید.
- هر زمان که خارج از منزل و اطراف کسانی که عضو خانوار شما نیستند حضور دارید، پوشش پارچه‌ای صورت بپوشید. افراد دارای بیماری پزشکی زمینه‌ای، در معرض خطر بسیار بیشتری برای ابتلا به بیماری شدید ناشی از کووید-19 هستند. برای ساکنان آسیب پذیر این شهرستان بسیار مهم است که تا حد ممکن در خانه مانده و مواد غذایی و دارو را با پیک تحویل گیرند.

9. آیا باید ماسک صورت استفاده کنم؟

افرادی که علائم کووید-19 دارند یا مبتلا به کووید-19 هستند باید در صورت نیاز به ترک منزل برای قرار ملاقات‌های پزشکی از ماسک جراحی (در صورت وجود) یا پوشش‌های پارچه‌ای صورت استفاده نمایند. پوشش‌های پارچه‌ای صورت باید توسط عموم افراد استفاده شود تا هنگام خروج از منزل، بینی و دهانشان را بپوشاند. پوشیدن پوشش صورت به هیچ وجه جایگزینی برای فاصله گذاری اجتماعی و سایر تدابیر پیشگیرانه مانند شستن مرتب دست‌ها نیست. در صورتیکه شما به کووید-19 مبتلا باشید ولی از خود نشانه‌های عفونت را بروز نداده‌اید، از این پوشش‌های صورت برای محافظت



ویروس کرونا جدید (کووید-19)

سایرین استفاده می‌شود.

کودکان زیر ۲ سال نباید پوشش‌های پارچه‌ای صورت بپوشند. آنهایی که بین ۲ تا ۸ سال هستند باید از آن استفاده کنند اما فقط تحت نظارت بزرگسالان تا اطمینان حاصل شود که کودک می‌تواند به راحتی نفس بکشد و دچار اختناق یا خفگی نمی‌شود. هر فردی که مشکل تنفسی دارد؛ بیهوش است، یا به طریقی بدون کمک قادر به برداشتن ماسک یا پوشش پارچه‌ای صورت نیست، یا از جانب ارائه‌دهنده خدمات پزشکی به او توصیه شده تا به دلایل پزشکی ماسک نپوشد، نباید از آن استفاده کند. جهت کسب اطلاعات بیشتر به [راهنمای پوشش پارچه‌ای صورت](#) مراجعه نمایید.

10. آیا رفتن به مسافرت ایمن است؟

- مسافرت احتمال مبتلا شدن شما و شیوع کووید-۱۹ را افزایش می‌دهد، پس در خانه ماندن بهترین روش برای محافظت خود و سایرین از بیمار شدن است. فرودگاه‌ها، ایستگاه‌های اتوبوس، ایستگاه‌های قطار و استراحتگاه‌های جاده‌ای مکان‌هایی هستند که مسافران ممکن است از طریق هوا و سطوح در معرض ویروس قرار بگیرند و می‌تواند برایشان دشوار باشد تا ۶ فوت از سایرین فاصله بگیرند. اگر قصد مسافرت دارید، به موارد زیر توجه کنید:
- آیا کووید-۱۹ در مقصد شما در حال گسترش است؟
 - آیا احتمال بالایی وجود دارد که شما یا همسفرهایتان، افرادی که در مقصد یا مبدأ به بازدید آنها می‌روید یا با آنها وقت می‌گذرانید، به شدت دچار بیماری ناشی از کووید-۱۹ شوند؟
 - آیا کشور، ایالت، یا فرماندار محلی مکانی که به آن سفر می‌کنید یا از آن بازمی‌گردید، شما را ملزم به در خانه ماندن به مدت ۱۴ روز پس از مسافرت کرده است؟
 - اگر ملزم شوید که در خانه مانده یا از کووید-۱۹ بیمار شوید، نمی‌توانید در مدرسه یا سر کار حاضر شوید؟ اگر بیمار هستید یا در ۱۴ روز گذشته در نزدیکی فرد مبتلا به کووید-۱۹ بوده‌اید، به مسافرت نروید.
- اگر باید سفر کنید، با رعایت مراحل «سؤال ۸»، برای محافظت از خود و دیگران در برابر کووید-۱۹ چه کاری می‌توانم انجام دهم؟» و توصیه‌ها برای تدارک مسافرت در وب سایت [مسافرت](#) مرکز کنترل و پیشگیری بیماری (CDC)، از خود و سایرین محافظت نمایید. این صفحه وب همچنین خطرات انواع سفر را تشریح می‌کند.

11. چگونه می‌توانم متوجه شوم که بازگشایی محل کار، فضاهای عمومی یا مشاغل به طور ایمن در حال انجام است؟

شهرستان لس آنجلس مسیر خود در نقشه راه بهبودی را ادامه می‌دهد و محل‌های کار، مشاغل و فضاهای عمومی بسیار بیشتری هم‌اکنون باز هستند. به وب سایت اداره بهداشت عمومی مراجعه نموده تا دریابید چه چیزهایی در شهرستان لس آنجلس دایر هستند. ایده خوبی است که قبل از رفتن به رستوران، عبادتگاه، آرایشگاه یا باشگاه، بصورت آنلاین اقدامات ایمنی آنها را بررسی نموده یا تماس گرفته و در مورد اقدامات ایمنی آنها سؤال کنید.

اگرچه بسیاری از اماکن در حال حاضر باز هستند، اما باید به خاطر داشته باشید که ویروس تغییر نکرده و کووید-۱۹ همچنان یک تهدید و خطر جدی محسوب می‌شود. این ویروس همچنان به آسانی میان افرادی که با یکدیگر در تماس نزدیک هستند، شیوع پیدا می‌کند. شما می‌توانید با ادامه رعایت فاصله گذاری اجتماعی (فیزیکی)، پوشیدن پوشش پارچه‌ای صورت هر زمان که نزدیک دیگران هستید و شستن مرتب دست‌هایتان، به [کاهش خطر](#) کووید-۱۹ کمک نمایید. همچنین به خاطر داشته باشید که چنانچه بیمار هستید یا با فردی که بیمار بوده تماس نزدیک داشته‌اید، در خانه بمانید.

12. اگر در مورد کووید-۱۹ استرس و نگرانی داشته باشم، چه کاری می‌توانم انجام دهم؟

زمانی که اخبار مربوط به کووید-۱۹ را می‌شنوید، می‌خوانید یا مشاهده می‌کنید، طبیعی است که احساس نگرانی و آشفتگی کنید. مهم است که مراقب سلامت روحی و همچنین سلامت جسمی خود باشید. برای دریافت راهنمایی در خصوص کارهایی که می‌توانید برای مقابله با استرس انجام دهید، «مقابله با استرس هنگام شیوع بیماری‌های عفونی» را مطالعه نمایید. برای صحبت با یک فرد، با مشاوره تلفنی مرکز تماس ۲۴/۷ اداره سلامت روان شهرستان لس آنجلس به شماره ۷۷۷۱-۸۵۴ (۸۰۰) یا با شماره ۱-۲ تماس بگیرید.

ویروس کرونا جدید (کووید-19)

13. اگر احساس آزار و اذیت یا تبعیض کنم چه کاری می‌توانم انجام دهم؟

این شهرستان متعهد است اطمینان دهد که با تمام ساکنین مبتلا به کووید-19 با احترام و شفقت برخورد می‌شود و همه ما حقایق را از ترس جدا کرده اگر شما در معرض آزار و اذیت یا شیوع این بیماری بهانه‌ای برای گسترش نژاد پرستی و تبعیض نیست. و افراد را از شرم اجتماعی محافظت می‌کنیم. ۱-۲ گزارشات را (بصورت تلفنی یا آنلاین) از جرایم تبعیض بر اساس نژاد، ملیت اصلی و یا هویت‌های ملی قرار گرفتید، باید آن را گزارش دهید. نفرت محور، اقدامات نفرت محور، و حوادث زورگویی که در داخل شهر لس آنجلس رخ داده باشند، صرف نظر از اینکه جرمی اتفاق افتاده باشد یا خیر، ثبت کنید.

ثبت کنید.

14. چه کارهای دیگری می‌توانم انجام دهم؟

- اگر ارائه دهنده خدمات درمانی ندارید، یک ارائه دهنده خدمات درمانی پیدا کنید. اگر در یافتن پزشک به کمک نیاز دارید، خط اطلاعاتی ۷/۲۴ شهرستان لس آنجلس می‌تواند به شما کمک نماید - با شماره ۱-۲-۲ تماس گرفته یا به [وب سایت ۲۱۱](#) مراجعه نمایید.
 - برای ۱۴ روز مواد غذایی و خواربار اساسی را به میزان کافی تهیه کنید تا در صورتی که لازم شد خود را منزوی کنید یا قرنطینه نمایید، موجودی آنها پایان نرسد.
 - همیشه برای کسب اطلاعات موثق و بروز درباره ویروس کرونا جدید به منابع معتبر رجوع نمایید.
 - اداره بهداشت عمومی شهرستان لس آنجلس (LACDPH، شهرستان)
 - <http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/>
 - 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>
 - سازمان بهداشت جهانی (WHO، بین المللی)
 - <https://www.who.int/health-topics/coronavirus>
- اگر سؤالی دارید و می‌خواهید با کسی صحبت کنید، با شماره ۱-۲-۲ تماس بگیرید

