

ویروس کرونای جدید (کووید-19)

راهنمای اشخاص دارای معلولیت و بیماری‌های مزمن و پرستاران خانگی

بروز رسانی‌های اخیر

10/26/20: فهرست علائم به روز رسانی شد، مدت زمان انزوای شخصی در صورت ابتلا به کووید-19 تغییر کرد، اطلاعات مربوط به مقابله با استرس افزوده شد.

این راهنما برای افراد دارای معلولیت یا بیماری‌های مزمن جدی و اعضای خانوارشان و پرستاران خانگی آنها می‌باشد. در اینجا اطلاعاتی ارائه می‌شود که به شما برای جلوگیری از مبتلا شدن کمک کرده و به همگی ما برای کاهش سرعت شیوع کووید-19 در شهرستان لس آنجلس نیز کمک می‌کند.

افراد مبتلا به کووید-19 ممکن است طیف گسترده‌ای از علائم را بروز دهند - افرادی هستند که هیچ علائمی ندارند، افرادی که علائمی مشابه سرماخوردگی یا آنفولانزا دارند، و افرادی که شدیداً مریض هستند و باید به بیمارستان مراجعه کنند. در شدیدترین حالت خود، ابتلا به کووید-19 می‌تواند منجر به مرگ شود. در حالی که شدت علائم از شخصی به شخص دیگر متفاوت است، افراد دارای بیماری‌های مزمن از جمله بیماری‌های قلبی، ریوی، و کلیوی و دیابت، و نیز عملکرد تضعیف شده سیستم ایمنی بدن، در صورت ابتلا در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به بیماری شدید قرار دارند. افراد دارای معلولیت‌هایی که بر روی عملکرد ریه تأثیر گذار است نیز ممکن است بیشتر در خطر باشند.

محافظت شخصی و توسط پرستار خانگی در خانه

در اینجا مراحلی آمده است که می‌توانید برای جلوگیری از آلوده شدن، یا در صورت داشتن نشانه‌های بیماری، مدیریت مراقبت خود در خانه را انجام دهید. به عنوان یک مراقب، شما می‌توانید با سرویس گیرنده یا اعضای خانوار خود برای اجرای این مراحل همکاری نمایید.

1. اول و قبل از هر چیز، در خانه بمانید! بهترین روش برای اجتناب از آلوده شدن کم کردن تماس با افرادی که احتمال دارد ناقل ویروس باشند و مکان‌هایی است که ممکن است افراد آلوده در آنجا حضور داشته باشند.

- اگر هیچ راهی برای اجتناب از بیرون رفتن وجود ندارد، حتماً بین خودتان و دیگران شش فوت فاصله ایجاد کنید. از حضور کنار هر فردی که علائم ابتلا به بیمار بودن، همانند سرفه زدن یا عطسه کردن را نشان می‌دهد، پرهیز کنید. تصور می‌شود که این ویروس عمدتاً از فردی به فرد دیگر حین تماس شخصی نزدیک و از طریق قطرات تنفسی هنگامی که فرد مبتلا سرفه یا عطسه کند منتقل گردد.

- یک ضدعفونی کننده دست همراه خود داشته باشید و زمانی که بیرون هستید مرتباً از آن استفاده نمایید. احتمال ابتلا به کووید-19 از طریق لمس شیء یا سطحی که ویروس بر روی آن قرار دارد و سپس دست زدن به دهان، بینی، یا چشم خود وجود دارد. اگر هنگامی که بیرون هستید به هرگونه سطحی دست زدید، سعی کنید برای شستن دستانتان با آب و صابون به مدت بیست ثانیه کامل محلی را پیدا کنید. اگر انجام این کار برایتان میسر نیست، از یک ضدعفونی کننده دست استفاده نمایید. هنگامی که بیرون هستید از لمس صورت خود اجتناب کنید. در هر زمان، تنها باید پس از شستن دست‌هایتان به صورت خود دست بزنید.

2. نکته دوم اینکه مطمئن شوید همه موارد مورد نیاز برای رسیدگی به نیازهای بهداشتی جاری خود را در اختیار دارید. اینها شامل مواردی است که همیشه لازم دارید، ولی بخصوص در حال حاضر، حصول اطمینان از وجود آنها حائز اهمیت است.

- حتماً از داشتن برنامه اضطراری شخصی اطمینان حاصل کنید. می‌توانید فرم طراحی شده از طرف آژانس بهداشت و خدمات انسانی کالیفرنیا برای افراد دارای بیماری‌های مزمن و معلولیت را از طریق [برنامه اضطراری شخصی برای افراد دارای نیازهای دسترسی و عملکردی](#) دریافت نمایید. چنانچه مراقب همیشگی تان بیمار شد یا مجبور است برای مراقبت از اعضای خانواده در خانه باشد این برنامه برای دریافت مراقبت مورد نیاز به شما کمک می‌کند. این فرم همچنین اگر توسط این ویروس مریض شوید یا با هرگونه شرایط اورژانسی دیگری مواجه شوید به شما کمک خواهد کرد. حتماً آن را با اطلاعات کنونی در مورد زیر به روز نگاه دارید:

ویروس کرونا (کوید-19)

راهنمای اشخاص دارای معلولیت و بیماری‌های مزمن و پرستاران خانگی

- نحوه دسترسی به تمامی ارائه دهندگان خدمات درمانی خود، از جمله متخصصان و درمانگران، و هرگونه ارتباط 24/7 ارائه شده توسط ارائه دهنده خدمات درمانی یا طرح سلامت شما زمانی که در شرایط اورژانسی نیازمند مراقبت هستید؛
 - اطلاعات تماس برای داروخانه مورد استفاده شما؛
 - سایر خدماتی که بدان وابسته هستید، از جمله برنامه وعده‌های غذایی، هماهنگ کننده‌های مراقبت درمانی یا خدمات بهداشتی از راه دور.
- انجام هماهنگی برای دریافت مراقبت‌های مورد نیاز خود از طریق هریک از خدمات پزشکی خارج از خانه، از جمله دیالیز، تزریق، تصفیه خون یا مراکز شیمی درمانی. اگر نیاز دارید برای دریافت این خدمات بیرون بروید، حتماً یک برنامه حمل و نقل داشته باشید که امکان رسیدن به آنجا بدون خطر مضاعف قرار گرفتن در معرض بیماری را برای شما فراهم نماید. اگر از حمل و نقل عمومی استفاده خواهید کرد، از رفتن در مواقع شلوغ اجتناب ورزید. می‌توانید بروز رسانی‌ها در مورد اتوبوس‌ها و قطارهای لس آنجلس در هنگام شیوع کوید-19 را از طریق <https://www.metro.net> دریافت کنید. یک منبع خوب برای دریافت کمک در حمل و نقل برنامه دسترسی شهرستان (https://accessla.org/riding_access/overview.html#) است.
 - تجهیزات پزشکی بادوام را در شرایط تعمیری مناسب نگهداری کنید. از کار کردن تمامی تجهیزات و بکارگیری آنها مطابق با دستورالعمل‌های راهنمای محصول اطمینان حاصل نمایید. در صورت بروز مشکل در تجهیزات بدانید با کجا تماس بگیرید. همچنین، حتماً از کافی بودن لوازم پزشکی غیر بادوام اطمینان حاصل کنید.
3. زمانی که خانه هستید، تماس نزدیک با افراد غیر از پرستار(ان) خانگی را تا حد امکان محدود کنید. در صورت امکان، حتی اعضای خانوار نیز باید در فاصله امن شش فوت از یکدیگر قرار گیرند و شما باید از به اشتراک گذاری اقلامی مانند تلفن‌های همراه، کنترل از راه دور تلویزیون، ظروف یا سایر موارد آشپزخانه یا خانه اجتناب ورزید. همچنین از لمس پرزهای برق، دستگیره‌های در، در لوازم خانگی، و سایر سطوح خانگی که توسط اشخاص دیگر لمس شده‌اند اجتناب ورزید. پس از هرگونه تماسی با یک سطح مشترک دست‌هایتان را بشویید یا از ضد عفونی کننده استفاده کنید.
4. اگر یک یا تعداد بیشتری مراقب برای کمک در خانه یا مراقبت شخصی خود در اختیار دارید، آنها باید در خصوص عدم انتقال ویروس به داخل خانه‌تان بسیار مراقب باشند. این یعنی آنان باید مراقب سلامت خود باشند. اگر آنها دارای هرگونه علائم بیماری هستند و اگر شما مراقب جایگزینی در اختیار دارید، مراقب مریض باید در خانه بماند.
- حتی اگر هیچ یک از علائم بیماری را نشان ندهند، مراقب(ها) باید در هر زمان که کار آنان مستلزم تماس نزدیک با شما است دستکش‌های یکبار مصرف و ماسک صورت بپوشند. هر دوی شما باید برای تمیز کردن سطوحی که هر دو لمس می‌کنید مراقب باشید. از پاک کننده‌های خانگی و ضد عفونی کننده‌های ثبت شده در سازمان حفاظت از محیط زیست (EPA) که مناسب سطح هستند، با پیروی از دستورالعمل‌ها استفاده نمایید. برچسب‌ها حاوی دستورالعمل‌های استفاده محصول پاک کننده می‌باشند شامل نحوه مراقبت هنگام استفاده از محصول، همچون پوشیدن دستکش و حصول اطمینان از جریان مناسب هوا هنگام استفاده. اداره بهداشت عمومی دستورالعمل‌هایی را برای [نظافت در خانه](#) ابلاغ کرده است که می‌توانید از آن استفاده کنید.
5. ترتیبی اتخاذ کنید تا غذا به خانه‌تان ارسال شود تا نه شما و نه مراقب(های) شما مجبور به خرید کردن نباشید. چندین فروشگاه زنجیره‌ای دارای خدمات تحویل در محل هستند و بسیاری از رستوران‌هایی که معمولاً تحویل در محل ندارند اکنون این خدمات را ارائه می‌دهند. اگر بیش از 60 سال سن دارید و توانایی تحرک شما محدود است ممکن است همچنین از طرف برنامه وعده‌های غذایی بر روی چرخ (Meals on Wheels) برای وعده‌های غذایی تحویل به خانه (به [وعده‌های غذایی بر روی چرخ](#) مراجعه کنید) یا نهاد منطقه‌ای شهرستان لس آنجلس در مورد سالخوردگی، واجد شرایط باشید ([به خدمات سالخوردگی شهرستان لس آنجلس مراجعه نمایید](#)).

ویروس کرونای جدید (کووید-19)

راهنمای اشخاص دارای معلولیت و بیماری‌های مزمن و پرستاران خانگی

مطمئن شوید هر شخصی که بسته تحویلی را به خانه شما می‌آورد بسته‌ها را در بیرون درب قرار دهد تا از تماس مستقیم و رو در رو اجتناب گردد. اگر بتوانید هزینه را بصورت آنلاین برای هر چیزی که تحویل داده می‌شود بپردازید، انجام این کار آسان است.

اگر برای حمل غذا یا سایر موارد تحویل داده شده نیازمند کمک هستید، از شخص تحویل دهنده بخواهید در حالی که بسته را به داخل حمل می‌کند به شما برای کنار رفتن فرصت بدهد تا فاصله شش فوت یا دو متری را از آن‌ها تا زمانی که در خانه‌تان هستند حفظ کنید. حتماً پس از اتمام حضور آنها، هر سطحی که ممکن است در خانه شما لمس کرده باشند را تمیز کنید. و مدت حضور آنها را کوتاه و مختصر نگه دارید.

اگر دچار علائمی شده‌اید که ممکن است به علت کووید-19 باشد

6. 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.

7. اگر به علائمی مبتلا شدید که ممکن است به علت کووید-19 باشد، باید در خانه بمانید، و در خصوص لزوم انجام آزمایش و جداسازی با ارائه دهنده خدمات درمانی خود تماس بگیرید. اگر علائم خفیفی دارید بهتر است در خانه بمانید و در خانه بهبود یابید. بدون تماس با مطب پزشک، به آنجا مراجعه نکنید. برای کسب اطلاعات بیشتر، مراجعه کنید به ph.lacounty.gov/covidcare

8. اگر به کووید-19 مبتلا هستید توجه داشته باشید که ممکن است برای رفع احتیاجات شما، نیاز باشد دستورالعمل‌های مراقب خانگی اصلاح شوند. دستورالعمل‌های استاندارد عبارتند از:

- استراحت کنید، مایعات بنوشید، علائم را توسط داروهای بدون نسخه مناسب مدیریت کنید. با پزشکتان در مورد هرگونه اقدامات مهم دیگر صحبت کنید تا بتوانید علائم کووید-19 را ضمن رسیدگی به نیازهای بهداشتی جاری خود مدیریت کنید.

- به طور کلی، اشخاصی که به کووید-19 مبتلا می‌شوند باید در خانه به مدت حداقل 10 روز در انزوای شخصی (به دور از سایر افراد) باشند و نیز 1 روز (24 ساعت) پس از نداشتن تب (بدون استفاده از هرگونه داروی کاهش تب) و بهبود علائم (مانند سرفه و تنگی نفس) ایزوله کنند. برای کسب اطلاعات بیشتر، مراجعه کنید به ph.lacounty.gov/covidisolation

9. اگر ضمن ماندن در خانه، علائم‌تان بدتر شد، برای مثال، اگر تنگی نفس شما بدتر شد یا احساس گرفتگی سینه یا سرگیجه دارید، بلافاصله با پزشک خود تماس بگیرید. شاید بهتر باشد در بیمارستان از شما مراقبت شود. در صورت لزوم، پزشک شما یا یکی از اعضای خانواده یا پرستارتان می‌تواند با 911 تماس گرفته تا برای انتقال با آمبولانس هماهنگ لازم را انجام دهد.

اگر مشکل تنفسی دارید، در سینه خود احساس درد یا فشار می‌کنید، لب یا صورت‌تان کبود شده یا به تازگی دچار گیجی شده‌اید یا در بیدار شدن از خواب مشکل دارید، با 911 تماس بگیرید یا بلافاصله به اورژانس مراجعه کنید.

اشخاص دارای معلولیت و بیماری‌های مزمن و پرستاران خانگی آنان در مجموعه‌های کارمندی

اصول ذکر شده در بالا برای مجموعه‌های کارمندی نیز صادق است. مراقبت باید برای به حداقل رساندن خطر شما از طریق فاصله گذاری اجتماعی و کنترل با دقت عفونت طراحی شود. اداره بهداشت عمومی دارای دستورالعمل‌هایی دقیق برای افرادیست که تمامی انواع برنامه‌های زندگی گروهی را

ویروس کروناى جدید (کووید-19)

راهنمای اشخاص دارای معلولیت و بیماری‌های مزمن و پرستاران خانگی

مدیریت می‌کنند (رجوع شود به راهنمای [اداره بهداشت عمومی برای مراکز زندگی جمعی](#) و [مراکز پرستاری تخصصی](#))، اما شما باید از این دستورات عمل‌ها مطلع باشید تا بتوانید از رعایت آنها اطمینان حاصل نمایید.

بدانید که اطلاعات موثق را از کجا دریافت کنید

دانستن اینکه از کجا باید اطلاعات حقیقی در مورد نحوه پیشگیری از ابتلا به کووید-19 و مراقبت از خودتان در صورت بیماری را دریافت کنید، بسیار مهم است. برای دریافت دستورات عمل‌های کامل در مورد مدیریت امن محل‌های زندگی جمعی و سایر دستورات عمل‌ها و فکت‌شیت‌ها، به وب‌سایت کروناویروس اداره بهداشت عمومی مراجعه نمایید: [صفحه اطلاعات کروناویروس اداره بهداشت عمومی](#).

مقابله با استرس

اگر نگرانی‌ها در خصوص بیماری یا جداسازی لازم برای پیشگیری از بیماری، در حال افسرده کردن شما است، دریافت کمک از طریق اداره بهداشت روان شهرستان لس آنجلس (DMH) قابل دسترسی است. [صفحه وب کووید-19](#) اداره بهداشت روان (DMH) و صفحه وب 211LA منابعی محلی را در راستای رفع احتیاجات و مشکلات بهداشت روان و سلامت ارائه می‌دهد. راهنما و منابع همچنین در صفحه وب [مقابله با استرس](#) مرکز کنترل و پیشگیری بیماری (CDC) در دسترس است.

اگر می‌خواهید در رابطه با سلامت روحی خود با کسی صحبت کنید، با پزشک خود یا با مشاوره تلفنی مرکز تماس 24/7 اداره بهداشت روان شهرستان لس آنجلس به شماره 1-800-854-7771 تماس بگیرید.

در صورتیکه هر سؤالی دارید و می‌خواهید با فرد مسئولی صحبت کنید از طریق شماره 1-1-2 با خط اطلاعاتی شهرستان لس آنجلس که بصورت 24 ساعته آماده پاسخگویی می‌باشد تماس حاصل فرمایید.