

مراقبت از خود و اجتماع خود

در زمان شیوع بیماری کووید-۱۹

چگونه میتوانم خود و خانواده ام را در مقابل بیماری کووید - ۱۹ حفاظت کنم؟

- برای جلوگیری از شیوع ویروس کرونا، کارهای ساده ای وجود دارند که می توانید آنها را هر روزه انجام دهید:
- تا آنجاکه می توانید در خانه بمانید!
- زمانیکه بیرون از خانه و نزدیک افراد دیگر هستید، ماسک بزنید یا صورتتان را بپوشانید
- زمانیکه به منظور کارهای ضروری مجبور هستید خارج خانه باشید، حد اقل ۶ فوت بین خود و دیگران فاصله داشته باشید
- به کرات دستهایتان را به مدت ۲۰ ثانیه با صابون بشوید و سطوحی را که معمولاً لمس می شوند ضد عفونی کنید
- زمانی که سرفه یا عطسه می کنید، با دستمال یا بازوبتان جلوی بینی و دهانتان را بگیرید

چگونه می توانم برای تشخیص بیماری کووید - ۱۹ آزمایش بدهم؟

چه عوارض داشته باشید یا نداشته باشید، می توانید آزمایش بدهید. آزمایش رایگان است و برای انجام آن نیاز به بیمه بهداشتی ندارید. وضعیت مهاجرت شما اهمیتی ندارد و آزمایش شدن موجب نمی شود بر علیه شما برای دریافت مزایای اجتماعی استفاده شود. شما می توانید برای انجام آزمایش از ارایه دهنده خدمات پزشکی خودتان وقت بگیرید. چنانچه ارایه دهند خدمات پزشکی مشخصی ندارید، می توانید به وب-سایت corona-virus.la/covid-19-testing مراجعه کنید.

چنانچه به اینترنت و کامپیوتر دسترسی ندارید، با شماره تلفن ۳۱۱ تماس بگیرید تا به شما نوبت بدهند. مکانهایی وجود دارند که می توانید در داخل اتوموبیلتان آزمایش شوید یا به طور سریایی به آنها مراجعه کنید. ولی بدون گرفتن نوبت، نمی توانید آزمایش شوید.

عوارض متداول بیماری کووید - ۱۹ کدامند؟

عوارض ویروس کرونا در افراد مختلف متفاوت می باشند. ولی اگر هر کدام از عوارض ذیل را داشته باشید، احتمال دارد به کووید-۱۹ مبتلا باشید.

- تب و لرز
- سرفه
- تنگی نفس
- احساس کوفتگی
- ازدست دادن حس چشایی و بویایی
- گلو درد
- گرفتگی بینی یا آب ریزش بینی
- حالت تهوع و استفراغ
- سردرد
- اسهال
- درد عضلات یا بدن



برای مشاهده فهرست کامل عوارض به سایت [cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/symptoms-testing/symptoms.html](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/symptoms-testing/symptoms.html) مراجعه کنید.

احتمال دارد عوارض بین ۲ تا ۱۴ روز بعد از مواجهه با ویروس ظهور کنند.

اگر عوارض جدی مانند تنگی نفس، احساس درد و فشار در قفسه سینه، کبود شدن لبها و صورت یا ظهور نوعی سردرگمی جدیدالوقوع یا مشکل در بیدار شدن داشتید، به ۹۱۱ تلفن کرده یا به اورژانس مراجعه کنید.

اگر لازم باشد برای دریافت مراقبت پزشکی یا انجام آزمایش کووید ۱۹ بیرون بروم ، چه باید بکنم؟

اگر برایتان امکان داشته باشد، از وسایل نقلیه عمومی استفاده نکنید. اگر می توانید از یک وسیله نقلیه شخصی استفاده کنید. اگر نمی توانید خودتان رانندگی کنید، تا آنجا که ممکن باشد فاصله تان را با راننده حفظ کنید، ماسک بزنید و چنانچه امکان داشته باشد، پنجره اتوموبیل را باز بگذارید.

اگر فکر کنم احتمال دارد به بیماری کووید ۱۹ مبتلا شده باشم، چه باید بکنم؟

در صورتی که عوارضی دارید یا فکر می کنید در مجاورت کسی بوده اید که به بیماری کووید ۱۹ مبتلا بوده است، باید بلافاصله خود را از دیگران جدا کنید و آزمایش شوید.

جدا کردن خود از دیگران بدان معناست که تمام تماس خود را با همه افراد دیگر از جمله افراد خانواده و یا افراد دیگر ساکن در منزلتان قطع کنید. به سرکار، مدرسه، سوپر مارکت یا فضاهای عمومی دیگر نروید. ملاقات کننده نداشته باشید و در یک فضای مشترک با دیگران قرار نگیرید. برای دیگران آشنیزی نکنید و به حیوانات خانگی دست نزنید. از دستشویی و حمام مجزا استفاده کنید و اگر امکان ندارد، بعد از استفاده، حمام و دستشویی را تمیز کنید.

اگر عوارضی دارید، تا زمانی که تمام سه مورد زیر درباره شما صدق کند، باید در خانه بمانید:

- حداقل ۱۰ روز از زمان اولین بروز عوارض شما گذشته باشد.
- حداقل به مدت ۷۲ ساعت تب نداشته باشید (بدون استفاده از داروی تب بر)
- سیستم تنفسی شما بهبود یافته باشد (برای مثال سرفه یا تنگی نفس)

چنانچه نتیجه آزمایش کووید ۱۹ شما مثبت باشد ولی هرگز عوارضی نداشته اید

باید مدت ۱۰ روز از تاریخ انجام آزمایش در منزل بمانید ولی اگر عوارضی مشاهده کردید، از دستورالعمل های فوق پیروی کنید.

برای دریافت اطلاعات بیشتر در باره چگونگی جدا سازی خود در منزل به وب سایت زیر مراجعه کنید ph.lacounty.gov/covidisolation



چنانچه بافردی تماس نزدیک داشتیم که در موردش تشخیص کووید ۱۹ داده شده یا به ابتلای به آن مشکوک باشد، چه بایدبکنیم(حتی اگر من عوارضی نداشته باشم)؟

بیماری کووید ۱۹ بسیار مسری است. چنانچه با فردی که به بیماری کووید ۱۹ مبتلا است در تماس نزدیک بوده اید، بایدآزمایش شوید و به مدت ۱۴ روز از آخرین تماس تان با فرد مبتلا، در خانه قرنطینه شوید تا ازنشر ویروس جلوگیری کنید. طی زمان قرنطینه، شما باید تماس خود را با دیگران همانند افرادی که خود را ایزوله می کنند، محدود کنید. منظور از تماس نزدیک این است که :



(۱) در فاصله کمتر از ۶ فوت با فرد آلوده به ویروس برای مدت بیش از ۱۵ دقیقه قرار گرفته باشید

(۲) تماس بدون حفاظ با مایعات بدن فرد آلوده داشته باشید (برای مثال به طرف شما سرفه یا عطسه کرده باشد، از قاشق یا چنگال آن فرد به طور مشترک استفاده کرده باشید یا از وی بدون استفاده از وسایل پوششی حفاظت کننده مراقبت کرده باشید) برای اطلاعات بیشتر درباره قرنطینه شدن در منزل و محاسبه زمان خاتمه دوره قرنطینه به وب سایت ph.lacounty.gov/covidquarantine مراجعه کنید

اگر نتوانم خود را در خانه ایزوله کنم، چه منابعی در دسترس هستند؟

کانتی لوس آنجلس تعداد محدودی مکانهای محفوظ پزشکی موقت رایگان فراهم کرده است که در آنها کادر پزشکی به افرادی که نتیجه آزمایش آنها مثبت بوده یا در معرض کووید ۱۹ قرار گرفته اند و امکان ایزوله کردن خود را در فضای زندگی فعلی شان ندارند، سرویس می دهند. شما اجازه نخواهید داشت که محوطه اسکان را تا پایان دوره ایزوله شدن تان ترک کنید. برای معرفی شدن به محل محفوظ پزشکی با شماره تلفن ۴۷۳-۰۰۴۷۳-۵۴۰-۸۳۳ یا ۲۱۱ تماس بگیرید. در این مورد با رجوع به سایت covid19.lacounty.gov/medical-sheltering اطلاعات بیشتری دریافت کنید.



در صورتی که نیاز داشته باشیم که برای من مواد غذایی یا وسایل منزل تحویل داده شود یا به کمک نیاز داشته باشم، چه باید بکنم؟

• کانتی سرویس تحویل مواد غذایی و وسایل منزل را برای تعداد محدودی از افرادی که به بیماری کووید ۱۹ مبتلا هستند یا در معرض آن قرار گرفته اند مواد غذایی را در اختیار دارد. شما مواد غذایی را به یک فروشگاه سفارش می دهید و قیمت آنرا پرداخت میکنید، سرویس تحویل اضطراری غذا را تحویل میگیرد و به شما تحویل میدهد و این سرویس رایگان است.

• چنانچه از مزایای SNAP استفاده میکنید، میتوانید از طریق آمازون برای تحویل مواد غذایی با مراجعه به سایت amazon.com/snap-ebt مواد مورد نیازتان را سفارش دهید.

برای دریافت اطلاعات بیشتر درباره سرویس تحویل اضطراری به شماره تلفن ۷۴۱-۸۶۳-۸۸۸ تلفن کرده یا به سایت wdacs.lacounty.gov رجوع کنید.

هم چنین کانتی لوس آنجلس خط تلفنی منابع کووید ۱۹ را فراهم کرده است که برای پاسخگویی به سوالات شما در مورد چگونگی مراقبت از خودتان و دیگران و نحوه دسترسی به منابع دیگر راه اندازی شده است. می توانید همه روزه از ساعت ۸ صبح تا ۸:۳۰ شب با شماره تلفن ۴۷۳-۰۰۴۷۳-۸۳۳ تماس بگیرید یا به شماره ۲۱۱ تلفن کنید. در تمام خطوط تلفنی برای اکثر زبانها، مترجم در دسترس است. هم چنین برای اطلاع از منابع موجود به وب سایت corona-virus.la/resources، در ph.lacounty.gov/media/Coronavirus/resources.htm یا 211la.org رجوع کنید.

رد یابی تماس چیست؟

رد یابی تماس اقدامی مهم در کاهش سرعت انتشار کووید ۱۹ است. چنانچه نتیجه آزمایش شما مثبت باشد، کارکنان بخش بهداشت کانتی با شما تماس می گیرند و در مورد اینکه چه اقدامات مهمی باید انجام دهید با شما صحبت می کنند و شما را به منابعی برای ایزوله کردن خودتان معرفی می کنند. هم چنین از شما سوالاتی درباره مکانهایی که حضور داشته و افرادی که با آنها زمانی را سپری کرده اید می پرسند تا بتوانند به آن افراد اطلاع دهند که امکان دارد در معرض کووید ۱۹ قرار گرفته باشند. کارکنان بخش بهداشت هويت شما را برای اشخاصی که شما نام برده اید، فاش نمی کنند، بنا بر این به آنها کامل و صادقانه جواب دهید. صداقت شما می تواند جانهایی را نجات دهد. در مرحله بعد، کارکنان بخش بهداشت کانتی از طریق تلفن، پیامک یا ایمیل با افرادی که شما نام برده اید، تماس می گیرند تا به آنها اطلاع دهند که با فردی مبتلا در تماس بوده اند و برای جلوگیری از انتقال آن به عزیزان خود باید آزمایش شوند و به قرنطینه بروند.



اطلاعات شخصی هر فردی که در این فرآیند با وی تماس گرفته می شود، محرمانه تلقی می شود و به فرد دیگری داده نمی شود. کارکنان بخش بهداشت هرگز از شما در مورد وضعیت مهاجرتتان، شماره تامين اجتماعی تان یا شماره حساب بانکی تان سوالی نمی کنند.

آیا آزمایش شدن یا درمان شدن برای کووید ۱۹ بر وضعیت مهاجرت من اثر می گذارد؟

کلیه برنامه ها و سرویس های پیشگیری که توسط شهر و کانتی در مورد کووید ۱۹ ارایه می شوند، در اختیار همگان است و هیچگونه اثر منفی بر تحلیل مقررات مزایای اجتماعی نخواهد داشت.

اگر در مورد مقررات مزایای اجتماعی سوالی دارید، بایک وکیل مهاجرت واجد شرایط تماس بگیرید. می توانید اطلاعات بیشتری را در مورد منابع مقررات مزایای اجتماعی از وب سایت lamayor.org/strong-families-la کسب کنید. ما کلیه ساکنان لوس آنجلس را تشویق می کنیم که برای سالم بودن به منابع مورد نیاز دست یابند.

اطلاعات بیشتر در باره نحوه عملکرد کانتی لوس آنجلس و پاسخ سوالهایی که به کرات مطرح می شوند در وب سایت corona-virus.la

وجود دارد. اطلاعات بیشتر درباره پاسخ به سوالهای مکرر از کانتی لوس آنجلس در سایت ph.lacounty.gov/media/Coronavirus موجود است. چنانچه شما کسب و کاری دارید و نیاز دارید که پروتکلی وضع کنید، می توانید اطلاعات را در وب سایت کانتی بیابید.

