

# بیماری کرونا ویروس جدید (کووید-۱۹)



## نکات اصلی:

- کووید-۱۹ از طریق تماس شخصی نزدیک یا با لمس شی یا سطح با ویروس روی آن منتشر می شود.
- همه باید در خانه بمانند مگر اینکه نیاز به دسترسی به خدمات اساسی داشته باشید یا یک کارگر دارای نقش ضروری باشید.
- اگر تب و سرفه یا تنگی نفس دارید همیشه در خانه بمانید و خود را از دیگران قرنطینه خانگی کنید.
- بهداشت عمومی برای کاهش سرعت انتشار کروناویروس جدید در شهرستان لس آنجلس به کمک شما در رابطه با رعایت فاصله اجتماعی نیاز دارد.
- اگر سوال دیگری دارید با 211 تماس بگیرید

## برای اطلاعات بیشتر

اداره بهداشت عمومی شهرستان لس آنجلس

با 1-211 تماس بگیرید

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

مراکز کنترل و پیشگیری از بیماری (CDC ، ملی)

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

سازمان بهداشت جهانی

<https://www.who.int/health-topics/coronavirus>

## 1. کروناویروس چیست؟

کروناویروس ها خانواده بزرگی از ویروس ها هستند. بسیاری از آنها حیوانات را مبتلا می سازند، اما برخی از کروناویروس ها می توانند از حیوانات تکامل (تغییر) پیدا کرده و انسان ها را مبتلا کنند، سپس از فردی به فرد دیگر منتقل شوند. این اتفاقی است که در مورد کروناویروس جدید رخ داده است که به عنوان SARS-CoV-2 شناخته می شود که باعث بیماری به نام کووید-۱۹ شده است. بیماری های ناشی از کروناویروس ها معمولاً در افراد موجب بیماری خفیف تا متوسط، مانند سرماخوردگی معمولی می شود.

## 2. کرونا ویروس چگونه منتشر می شود؟

مانند سایر بیماری های تنفسی مانند آنفولانزا، کرونا ویروس انسانی بیشتر از افراد آلوده که دارای علائم هستند به دیگران منتقل می شود:

- ذرات تولید شده از سرفه و عطسه
- تماس شخصی نزدیک مانند مراقبت کردن از فرد آلوده
- لمس اشیاء یا سطوحی که ویروس روی آن وجود دارد، سپس لمس کردن دهان ، بینی یا چشم های خود قبل از شستن دست ها

## 3. علائم کووید-۱۹ چیست؟

بیماری های گزارش شده انواع مختلفی دارند از افرادی که علائم خفیفی دارند تا افرادی که به شدت بیمار شده، نیاز به بستری در بیمارستان دارند و در حال مرگ هستند.

علائم شامل:

- تب
- سرفه
- تنگی نفس

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

شواهد نشان می دهد که مانند آنفولانزا، بیشتر افراد علائم خفیفی دارند و باید حداقل ۳ روز (۷۲ ساعت) بعد از بهبودی در خانه بمانند، این بدان معناست که تب شما بدون استفاده از داروهای تب بر برطرف شده است و در علائم تنفسی شما (به عنوان مثال ، سرفه ، تنگی نفس) بهبود یافته است و حداقل ۷ روز از زمان بروز علائم شما گذشته است.

افراد مسن، زنان باردار و افرادی که سیستم ایمنی ضعیفی دارند یا مشکلات پزشکی اساسی دارند که این علائم را تجربه می کنند باید سریعاً به پزشک خود مراجعه کنند. اگر در نفس کشیدن و یا قورت دادن مایعات مشکل دارید، به اورژانس بروید یا با شماره 911 تماس بگیرید، در غیر این صورت قبل از مراجعه برای درمان با پزشک خود تماس بگیرید.

حتماً بعد از آخرین تماس آنها با شما، به همه مخاطبین نزدیک خود بگویید که آنها باید ۱۴ روز در قرنطینه باشند. مخاطبین نزدیک شامل کلیه اعضای خانواده، هرگونه تماس صمیمی و کلیه افرادی است که بیش از ۱۰ دقیقه و در فاصله کمتر از ۶ پا از شما بوده اند، ۴۸ ساعت قبل از شروع علائم شما تا پایان دوره قرنطینه شروع می شود. علاوه بر این، هرکسی که با مایعات بدن و/یا ترشحات شما تماس داشته است (مانند جاهایی که روی آن سرفه یا عطسه کرده اید، ظروف مشترک یا بزاق یا مراقبت از شما بدون پوشیدن تجهیزات محافظتی) باید در قرنطینه باشد.

# بیماری کرونا ویروس جدید (کووید-۱۹)

## 5. آیا می توانم تست کروناویروس بدهم؟

در صورت بروز علائم خفیف، بیشتر افراد با استراحت بهتر می شوند، بنابراین نیازی به مراجعه به پزشک در مورد تست نیست. اگر در تنفس مشکل دارید یا نمی توانید مایعات را قورت دهید، به پزشک مراجعه کنید یا در صورت اورژانسی بودن مورد با شماره 911 تماس بگیرید. برخی از بیماران مانند افراد مسن، بیماران که مشکل سیستم ایمنی دارند و یا شرایط پزشکی اساسی دارند، باید زودتر با پزشک خود تماس بگیرند. اگر سوالی دارید، لطفاً قبل از رفتن به کلینیک یا کلینیک با پزشک خود تماس بگیرید.

ما توصیه نمی کنیم که افرادی که علائم بیماری را ندارند تست کووید-۱۹ بدهند، اما در صورتی تست دادید حتی اگر علائمی نداشته باشید و تست شما مثبت اعلام شود باید از زمان تست حداقل به مدت ۷ روز در خانه بمانید و از عموم دور شوید. اگر آزمایش شما منفی اعلام شود، کار دیگری لازم نیست انجام دهید.

اگر در حالی که در قرنطینه هستید تست دادید، حتی اگر علائم و نشانه های بیماری را ندارید و تست شما مثبت اعلام شد، باید حداقل ۷ روز از زمان تست در خانه بمانید. دوره قرنطینه شما نیز در آن روز به پایان می رسد.

از طرف دیگر، اگر تست داده باشید حتی اگر علائمی نداشته باشید و تست شما منفی باشد، هنوز هم باید از آخرین تماس با شخصی که کووید-۱۹ یا علائم کووید-۱۹ را دارد، به مدت ۱۴ روز در قرنطینه بمانید.

## 6. کرونا ویروس جدید چگونه درمان می شود؟

هیچ درمان خاصی برای بیماری ناشی از کووید-۱۹ وجود ندارد. با این وجود بسیاری از علائم قابل درمان هستند. درمان براساس شرایط بیمار انجام می شود.

در حال حاضر هیچ واکسنی برای جلوگیری از کرونا ویروس جدید وجود ندارد. مراقبت محصولات تقلبی و افراد فریبکار برای فروش این محصولات باشید که به دروغ ادعا می کنند این محصولات باعث جلوگیری و یا درمان این عفونت جدید می شود.

## 7. آیا کرونا ویروس جدید در ایالات متحده منتشر شده است؟

بله، گسترش جامع در حال افزایش در ایالات متحده، از جمله در لس آنجلس وجود دارد، و احتمالاً این شیوع ادامه دارد.

## 8. برای محافظت از خودم و دیگران در برابر کووید-۱۹ چه کاری می توانم انجام دهم؟

گام هایی وجود دارد که هر کس می تواند روزانه برای کاهش خطر ابتلا به بیماری یا آلوده نکردن دیگران به کووید-۱۹ انجام دهد. شما باید:

- فاصله اجتماعی را مطابق با دستورات مامور بهداشت رعایت کنید. این بدان معناست که همه باید در خانه بمانند مگر اینکه نیاز به دسترسی به خدمات اساسی داشته باشند یا خود یک کارگر اساسی باشند. هر زمان که خارج از منزل هستید، تا حد امکان ۶ پا از دیگران فاصله بگیرید.
- اگر یک کارگر اساسی هستید، هنگام بیماری در خانه بمانید.
- دستان خود را به مدت حداقل ۲۰ ثانیه با صابون و آب بشویید، مخصوصاً بعد از رفتن به دستشویی؛ قبل از غذا خوردن؛ و بعد از گرفتن بینی، سرفه یا عطسه کردن.
- اگر صابون و آب به راحتی در دسترس نیست، از ضد عفونی کننده دست حاوی حداقل ۶۰ درصد الکل استفاده کنید. اگر دستها به وضوح کثیف هستند، همیشه دستها را با آب و صابون بشویید.
- از دست زدن به چشم، بینی و دهان خود با دست های شسته نشده خودداری کنید.
- از تماس نزدیک مانند بوسیدن و به اشتراک گذاشتن فنجان یا وسایل آشپزخانه با افرادی که مریض هستند، خودداری کنید.
- با استفاده از یک محصول که برای تمیز کردن روزمره خانگی استفاده می کنید، اشیاء و سطوحی که زیاد لمس می شوند را تمیز و ضد عفونی کنید.

# بیماری کرونا ویروس جدید (کووید-۱۹)

- در هنگام سرفه یا عطسه صورت خود را با دستمال بپوشانید، سپس دستمال را درون سطل زباله بیندازید. اگر دستمال ندارید، از آرنج خود استفاده کنید (نه دستان خود).
- اگر در این فصل واکسن آنفولانزا نزده اید، واکسن آنفولانزا بزنید.
- از کلیه سفرهای غیر ضروری خودداری کنید.

## 9. آیا باید ماسک صورت استفاده کنم؟

توصیه نمی شود افرادی که سالم هستند برای محافظت از خود در برابر کووید-۱۹ ماسک بزنند مگر اینکه یک متخصص بهداشت و درمان توصیه کرده باشد. افرادی که علائم کووید-۱۹ دارند یا کووید-۱۹ دارند می توانند در صورت نیاز به ترک منزل برای قرارهای پزشکی از ماسک صورت (در صورت موجود بودن) یا پوشاننده صورت استفاده کنند.

عموم مردم وقتی لازم است برای یک دوره کوتاه زمانی برای تهیه خدمات یا کالاهای ضروری از منزل خارج شوند می توانند از پارچه مانند باند یا حوله برای پوشاندن صورت استفاده کنند اما این پوشش ها الزامی نیست. توجه به این نکته حائز اهمیت است که این پوشش های صورت جایگزینی برای فاصله اجتماعی و سایر اقدامات پیشگیری مانند شستن مرتب دست های شما نیست. این روش های صورت برای محافظت از دیگران استفاده می شود اگر شما عفونت داشته باشید ولی نشانه های عفونت را هنوز نشان نمی دهید. به یاد داشته باشید صرفه جویی در مصرف و ماسک های جراحی برای ارائه دهندگان مراقبت های بهداشتی و افرادی که از بیماران کووید-۱۹ مراقبت N95 دستگاه های تنفس مصنوعی می کنند اهمیت زیادی دارد.

## 10. چگونه می توانم هنگام مسافرت از خودم محافظت کنم؟

در حال حاضر، تمام مسافران بین المللی که به ایالات متحده می رسند، باید ۱۴ روز پس از ورود در خانه بمانند. از آنها انتظار می رود که در خانه سلامت خود را تحت نظر داشته باشند و فاصله اجتماعی را رعایت کنند. به هر مسافری که علائم تب و سرفه یا تنگی نفس را نشان می دهد، توصیه می شود با ارائه دهنده خدمات بهداشتی خود تماس گرفته و آنها را از علائم بیماری و تاریخچه سفر خود مطلع سازند.

برای سفر CDC برای اطلاع از توصیه های به روز، به وب سایت اطلاعات مربوط به کووید-۱۹ مراجعه کنید <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/travelers/index.html>.

## 11. در مورد تعطیلی مدرسه ها و مشاغل چه چیزهایی را باید بدانم؟

با توجه به شواهد شیوع کووید-۱۹ در جامعه، مأمور بهداشت و درمان استان لس آنجلس و فرماندار کالیفرنیا مشاغل غیر ضروری را که تعداد زیادی از مردم با آنها در تماس نزدیک هستند بسته اند تا به کند شدن شیوع بیماری کمک کنند. این مشاغل شامل سالن های سینما، سالن های رویداد، کافه ها و کلوب های شبانه، سالن های بدنسازی، سالن های بولینگ، بازارچه ها، زمین های بازی، سالن های مو و ناخن، فروشگاه های خرده فروشی غیر ضروری، مراکز خرید سرپوشیده و سایر موارد می باشد. علاوه بر این، رستوران ها و سایر امکان ارائه دهنده مواد غذایی محدود به خدمات بیرون بر، دلیوری و یا دریافت از طریق ماشین و بدون خدمات داخل فضا می باشند.

خدمات ضروری مانند حمل و نقل عمومی، فروشگاه های مواد غذایی، زندگی اجتماعی و مراکز بهداشتی درمانی به کار خود ادامه می دهند، اما باید فاصله اجتماعی حداقل شش پا بین افراد رعایت شود و فضاهای شستشوی دست موجود باشند.

اگر عملیات داخلی به صورت موقت کاهش پیدا کرده است، بهداشت عمومی سازمانها و مدارس را به ارائه خدمات اساسی تشویق می کند. با مدرسه یا مرکز مراقبت های روزانه فرزندان خود صحبت کنید تا در مورد برنامه عملیاتی اضطراری آنها اطلاعات کسب کنید و از قبل برای مراقبت های جایگزین احتمالی کودک آماده شوید. همچنین، با کارفرمایان صحبت کنید و درباره آنچه در صورت تعطیل شدن یا کاهش عملکرد محل کار، از شما درخواست خواهد شد سوال کنید.

# بیماری کرونا ویروس جدید (کووید-۱۹)

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

وقتی می شنوید، می خوانید و یا اخبار مربوط به شیوع یک بیماری عفونی را می شنوید، طبیعی است که احساس نگرانی کنید و علائم استرس را از خود نشان دهید. مهم است که از سلامت جسمی و روحی خود مراقبت کنید. برای دریافت راهنمایی در مورد کارهایی که می توانید برای مقابله با استرس انجام دهید ، "مقابله با استرس در هنگام شیوع بیماری های عفونی" را در وب سایت بهداشت عمومی بخوانید. برای دریافت کمک ، با مرکز پاسخگویی بیست و چهار ساعته اداره مرکز دسترسی بهداشت روانی شهرستان لس آنجلس شماره (800) 854-7771 و یا با شماره تلفن 211 تماس بگیرید.

## 13. چه کار دیگری می توانم انجام دهم؟

- اگر ارائه دهنده خدمات بهداشتی ندارید، یک ارائه دهنده خدمات بهداشتی پیدا کنید.
- کیت های اضطراری خود را با مواد غذایی و لوازم ضروری برای ۱۴ روز در صورت نیاز به قرنطینه آماده کنید. مهم است که مانند هر شرایط اضطراری دیگری آماده باشید.
- همیشه برای کسب اطلاعات دقیق و به روز در مورد کووید-۱۹ به اطلاعات معتبر رجوع کنید.
- (شهرستان ، LACDPH) اداره بهداشت عمومی لس آنجلس  
<http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/>
- (ایالت ، CDPH) اداره بهداشت عمومی کالیفرنیا  
<https://www.cdph.ca.gov/Programs/CID/DCDC/Pages/Immunization/nCOV2019.aspx>
- (ملی ، CDC) مراکز کنترل و پیشگیری از بیماری  
<http://www.cdc.gov/coronavirus/novel-coronavirus-2019.html>
- (بین المللی ، WHO) سازمان بهداشت جهانی  
<https://www.who.int/health-topics/coronavirus>

اگر سوالی دارید و می خواهید با کسی صحبت کنید، با شماره 211 تماس بگیرید.