

بیماری ویروس کرونا (کووید-۱۹)

بیماری ویروس جدید کرونا (کووید-۱۹) به سرعت در حال گسترش است، بنابراین از عموم مردم درخواست می شود جهت کسب اطلاعات به روز، به [وب سایت](#) اداره بهداشت عمومی کووید-۱۹ و [وب سایت](#) CDC مراجعه کنند.

1. علائم معمول کووید-۱۹ چیست؟

بیماری های گزارش شده از افرادی که علائم خفیفی دارند گرفته تا افرادی که به شدت بیمار می شوند، نیاز به بستری در بیمارستان دارند و در حال مرگ هستند. علائم شامل:

- تب
- سرفه
- مشکل تنفس

2. ویروس چگونه منتشر می شود؟

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

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

3. چگونه می توانم در حین استفاده از وسایل حمل و نقل عمومی از خودم محافظت کنم؟

مانند سایر بیماری های تنفسی، قدم هایی وجود دارد که هر کس می تواند روزانه برای کاهش خطر ابتلا به بیمار شدن یا آلوده کردن دیگران به ویروس های در گردش انجام دهد. شما باید:

- وقتی بیمار هستید در خانه بمانید.
- در صورت امکان، حدود شش پا فاصله بین خود و کسانی که ممکن است به سرفه یا تب مبتلا باشند را رعایت کنید.
- پس از دست زدن به سطوحی که اغلب زیاد لمس می شوند مانند میله ها، نرده ها، استند ها یا دستگیره ها، از ضدعفونی کننده دست حاوی حداقل ۶۰٪ الکل استفاده کنید. اگر دستان شما به طور قابل مشاهده کثیف هستند، آنها را بشویید.
- از دست زدن به چشم ها، بینی و دهان خود با دست های نشسته خودداری کنید.
- سعی کنید زمانی از اتوبوس و قطار استفاده کنید که کمتر شلوغ است. در صورت امکان زودتر یا دیرتر به محل کار خود بروید.
- در هنگام عبور از نرده گردان از باسن یا پشت دست خود استفاده کنید.

4. آیا حین استفاده از وسایل حمل و نقل عمومی باید ماسک بپوشم؟

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 پوشش صورت استفاده کنند.

عموم مردم وقتی لازم است برای به 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 روکش 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 ماسک های طبی N95 و ماسک های جراحی برای ارائه دهندگان مراقبت های بهداشتی و افرادی که از بیماران کووید-۱۹ مراقبت می کنند اهمیت زیادی دارد.

5. چه کار دیگری برای محافظت از خودم می توانم انجام دهم؟

اداره بهداشت عمومی شهرستان لس آنجلس

www.publichealth.lacounty.gov

04/03/2020 FAQ Public Transportation (Farsi)



بیماری ویروس کرونا (کووید-۱۹)

- دستان خود را حداقل به مدت ۲۰ ثانیه با آب و صابون، مخصوصاً بعد از رفتن به دستشویی؛ قبل از غذا خوردن؛ و بعد از فین کردن، سرفه یا عطسه بشویید.
- با استفاده از اسپری یا دستمال های معمولی تمیز کردن خانه، مرتباً اشیاء و سطوح لمس شده را تمیز کرده و ضد عفونی کنید.
- صورت خود را موقع سرفه یا عطسه با دستمال بیوشانید، سپس دستمال را درون سطل زباله بیندازید.
- اگر دستمال ندارید، از آستین خود استفاده کنید (نه دستان خود).
- اگر در این فصل واکسن آنفولانزا نزده اید، واکسن آنفولانزا بزنید.

- همیشه برای کسب اطلاعات دقیق و به روز در مورد کووید-۱۹ به منابع معتبر رجوع کنید.
- اداره بهداشت عمومی 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>

- مراکز کنترل و پیشگیری از 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 می خواهید با کسی صحبت کنید، با شماره 1-1-2 تماس بگیرید.