

# ویروس کرونای جدید (کووید-19)

## اداره بهداشت عمومی شهرستان لس آنجلس راهنمای مراکز زندگی جمعی

اداره بهداشت عمومی (Department of Public Health) شهرستان لس آنجلس (بهداشت عمومی) از شما جهت کمک به کاهش سرعت انتشار ویروس نوظهور (جدید) کرونا 2019 (به اختصار کووید-19) در شهرستان لس آنجلس درخواست یاری می نماید. تعداد افرادی که به این ویروس مبتلا شده اند همچنان رو به افزایش است. بر اساس اعلام سازمان جهانی بهداشت، در حال حاضر انتشار جهانی کووید-19 به گونه ای است که در سطح همه گیری جهانی قرار می گیرد. مانیزا داریم که با کار در کنار هم سرعت انتشار این بیماری را بصورت محلی کاهش دهیم.

ما قویاً توصیه می نماییم تمامی مراکز زندگی جمعی برنامه شرایط اضطراری خود را بازبینی و به روز رسانی کنند و راه های ادامه خدمات حیاتی خود را در شرایطی که لازم است عملیات اجرایی ایشان به صورت موقت کاهش یابد در نظر داشته باشند. ما می خواهیم برخی اطلاعات کلی در خصوص کووید-19 را همراه با اقدامات خاصی که باید جهت کمک به کاهش سرعت شیوع بیماری های تنفسی مانند کووید-19 در محل خود بکار بگیرید خدمتتان ارائه نماییم.

اهداف این سند کمک به مراکز زندگی جمعی جهت توسعه استراتژی هایی به منظور دستیابی به موارد زیر است:

- پیشگیری و کاهش سرعت انتشار کووید-19 در مرکزتان.
- پیشگیری و کاهش سرعت انتشار کووید-19 در بین و خارج از مراکز

ما به شما پیشنهاد می نماییم برای دسترسی به منابع مرتبط از جمله راهنمای کسب و کارها و کارفرمایان، سوالات متداول و انفوگرافی ها به صفحه اینترنتی ویروس کرونا در سایت DPH مراجعه فرمایید: <http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/>.

### اطلاعات کلی

#### نوول 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 سرایت کنند. این اتفاق است که در خصوص ویروس کرونای اخیر رخ داده است. بیماری های ناشی از ویروس های کرونا معمولاً در افراد موجب بیماری خفیف تا متوسط، مانند سرماخوردگی معمولی می شود. برخی دیگر، مثل ویروس های سارس یا مرس، موجب عفونت جدی مانند ذات الریه می شوند.

#### علامت متداول COVID-19 چیست؟

اطلاعاتی که تا امروز در دست داریم نشان می دهند که این ویروس جدید موجب علایمی سازگار با یک بیماری تنفسی می شود. علائم شامل موارد زیر می باشند:

- سرفه
- تب
- تنگی نفس یا دشواری در تنفس

وضعیت بیشتر افراد با علائم خفیف و ملایم به گونه ای است که می توانند در مراکز زندگی جمعی مدیریت شود. با این حال، افراد مقیم با علائم شدید ممکن است بدلیل بیماری خود نیاز به بستری شدن داشته باشند. علائم شدید کووید-19 شامل دشواری شدید تنفس (عدم توانایی گفتن چندین کلمه پس از یکدیگر یا چند قدم راه رفتن)، درد ادامه دار در قفسه سینه، گیجی یا عدم توانایی بلند شدن از جا، کبودی لبها یا صورت، ضعف شدید، عدم توانایی خوردن یا آشامیدن برای یک یا چند روز، یا عدم توانایی مراقبت از خود در محیط مرکز زندگی جمعی.

#### کروناویروس ها چگونه منتشر می شوند؟

مانند سایر بیماری های تنفسی، همچون آنفلوآنزا، کروناویروس های انسانی معمولاً از طریق فرد مبتلایی که دارای علائم بیماری می باشد به طرق زیر منتقل می شوند:

# ویروس کرونای جدید (کووید-19)

## اداره بهداشت عمومی شهرستان لس آنجلس راهنمای مراکز زندگی جمعی

- از طریق قطرات در زمانی که یک فرد بیمار سرفه یا عطسه می‌کند.
- تماس فردی نزدیک، مانند مراقبت از یک فرد مبتلا.
- لمس یک شی یا سطح که ویروس را بر روی خود دارد، سپس لمس دهان، بینی، یا چشمان‌تان پیش از شستن دست‌ها.

کووید-19 یک بیماری جدید است، ما هر روز مطالب بیشتری در خصوص شیوع و مدت زمانی که طول می‌کشد تا یک فرد بیمار شود می‌آموزیم. با تغییر اطلاعات، ما به شما اطلاع‌رسانی خواهیم کرد.

تصور نفرمایید یک فرد بر اساس نژاد/قومیت یا کشور محل تولد خود در معرض خطر بالقوه ابتلا به بیماری کروناویروس می‌باشد.

### گام‌هایی برای حفاظت از سلامت و ایمنی ساکنان و کارکنان

#### پیشگیری و کاهش سرعت انتشار کووید-19 در مرکزتان

اقدامات	نصب علائم
1. اقدامات پیشگیرانه پزشکی جهانی را انجام دهید و آنها را ترویج نمایید.	<ul style="list-style-type: none"><li>- علائمی برای ساکنان و کارکنان در خصوص اهمیت شستن دست‌ها و ضدعفونی کردن آنها نصب کنید.</li><li>- علائم و نشانه‌هایی نصب کنید تا به ساکنان یادآوری کنند در صورتیکه به تازگی تب دارند، سرفه می‌کنند و/یا تنگی نفس دارند این موضوع را به کارکنان اطلاع دهند.</li></ul>
	<b>بهداشت</b>
	<ul style="list-style-type: none"><li>- دستان خود را به صورت مستمر با آب و صابون برای حداقل 20 ثانیه بشویید یا از ضدعفونی‌کننده دست پایه الکلی که حداقل 60 درصد الکل دارد استفاده نمایید، مخصوصاً بعد از رفتن به توالت، پیش از خوردن غذا، و بعد از تخلیه بینی، سرفه، یا عطسه کردن این کار را انجام دهید.</li><li>- در هنگام سرفه و عطسه کردن با یک دستمال جلوی دهان و بینی را ببوشانید، سپس دستمال را دور بیاندازید و دست‌ها را فوراً تمیز کنید. در صورتیکه دستمال در اختیار ندارید، از آرنج خود (نه دست‌تان) استفاده کنید.</li><li>- هر جا که ممکن است، تماس نزدیک و به اشتراک گذاری اقلیمی مانند فنجان، ظروف، غذا، و نوشیدنی را حداقل نمایید.</li></ul>
	<b>ایجاد فاصله اجتماعی</b> – رعایت فاصله اجتماعی را در مرکز زندگی جمعی از طریق ایجاد امکان فاصله‌گیری به میزان 6 فوت برای ساکنان و کارکنان ترویج نمایید. از دست دادن یا بغل کردن دیگران اجتناب نمایید.
	<ul style="list-style-type: none"><li>- فضاهای متداول مرکز را دوباره چیدمان نمایید تا اطمینان حاصل کنید ساکنان تجمع نمی‌کنند.</li><li>- فضاهای معمول را به گونه‌ای تنظیم کنید که صندلی‌ها حداقل 6 فوت یا بیشتر فاصله داشته باشند و پشت به هم باشند، دسترسی به دستمال، ضدعفونی‌کننده دست، و یک سینک دستشویی نزدیک به سادگی صورت پذیرد.</li><li>- اگر اتاق‌ها اشتراکی هستند، تختخواب‌ها باید هرگاه ممکن است حداقل 6 فوت فاصله داشته باشند، و به صورت سر رو به پا تنظیم شوند، به گونه‌ای که سرها در دورترین فاصله ممکن از یکدیگر قرار داشته باشند.</li><li>- وعده‌های غذایی باید به صورت جداگانه یا در فضای باز سرو شوند تا اطمینان حاصل شود فاصله اجتماعی قابل رعایت می‌باشد. وعده‌های غذایی را برای گروه‌های ثابت از ساکنان سرو نمایید تا سرعت انتشار بیماری کاهش یابد.</li><li>- ملاقات در مرکز را تنها محدود به کارکنان کلیدی نمایید.</li><li>- جابه‌جایی ساکنان را تنها محدود به ملاقات‌های ضروری نمایید.</li><li>- تمامی فعالیت‌های گروهی را لغو کنید.</li><li>- اقدامات جایگزینی مانند جلسات فردی یا پزشکی از راه دور را بیابید تا ساکنانی که نیازمند اینگونه خدمات هستند قادر باشند به این فعالیت‌ها ادامه دهند.</li></ul>

# ویروس کرونای جدید (کووید-19)

اداره بهداشت عمومی شهرستان لس آنجلس  
راهنمای مراکز زندگی جمعی

<p>2. ساکنان را در خصوص علایم بیماری ارزیابی نمایید تا در صورت نیاز اجرای پروتکل های جداسازی یا ایزولاسیون را شروع نمایید.</p>	<p><b>ساکنان جدید را غربالگری نمایید</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- در زمان پذیرش تمامی ساکنان جدید را در خصوص بیماری های حاد تنفسی از جمله جهت علایم سرماخوردگی یا آنفلوآنزا، احساس تب، تعریق مداوم و لرز، سرفه ای که به تازگی شروع شده باشد، یا تنگی نفس ارزیابی نمایید.</li><li>- در صورت امکان، ساکنان را بصورت روزانه در مورد علایم بیماری حاد تنفسی ارزیابی کنید. به ساکنان یادآوری نمایید که هرگونه علایم بیماری تنفسی جدید را گزارش دهند.</li><li>- در صورت امکان، ارزیابی دمای بدن ساکنان را در زمان پذیرش و به صورت روزانه توسط داماسنج یکبار مصرف در نظر داشته باشید. دمای 100.4 درجه فارنهایت یا بالاتر تب در نظر گرفته می شود.</li><li>- از آنجایی که انجام آزمایش کووید-19 بسیار محدود است، تمامی ساکنانی که سرماخوردگی یا آنفلوآنزا دارند را مبتلا به کووید-19 در نظر بگیرید و در مورد ایزولاسیون احتیاطی ساکنان بیمار مراکز زندگی جمعی اطمینان حاصل نمایید.</li></ul> <p><b>پروتکل های ایزولاسیون – سریعاً ساکنانی که تب و علایم بیماری تنفسی دارند را به یک محل مختص بیماران یا یک اتاق که از سایر بخشهای مرکز ایزوله شده است جابه جا نمایید (این محل بصورت ایده آل در مکانی قرار گرفته است که دستشویی مجزا در دسترس می باشد).</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- برای تمام کارکنان و ساکنان علایم واضح و مشخصی را در خارج تمام فضاها/اتاق های ایزولاسیون نصب نمایید تا این مکان ها را مشخص نمایند و از میزان اختلاط افراد دارای علایم با افرادی که علامت بیماری ندارند کاسته شود.</li><li>- <b>ساکنان دارای علایم بیماری</b><ul style="list-style-type: none"><li>○ یک فضا جهت بیماران تخصیص دهید تا افراد مقیم با تب و علایم بیماری تنفسی بتوانند در یک ساختمان، اتاق، یا فضای مجزا اسکان داده شوند.</li><li>○ باید در صورت امکان یک دستشویی مجزا تنها برای استفاده افراد دارای علایم بیماری تخصیص داده شود.</li><li>○ در صورتیکه نیاز باشد ساکنان دارای علایم بیماری از محوطه ای که افراد فاقد علامت در آن هستند عبور داده شوند ایشان باید ماسک جراحی بپوشند و زمان حضورشان در محوطه به حداقل کاهش یابد.</li><li>○ ساکنانی که مشخص شده است در تماس نزدیک با افراد دارای علایم بیماری بیماری بوده اند باید به مدت 14 روز در قرنطینه قرار گیرند.</li><li>○ بخش مواجهه کارکنان و ساکنان را جهت مشخص سازی شرح تماس نزدیک ملاحظه فرمایید.</li><li>○ ساکنان دارای علایم بیماری باید مجزا از ساکنان بدون علامت غذای خود را صرف نمایند</li><li>○ صفحات قابل حمل (یا سایر روش های جداسازی – پارچه و غیره) باید به منظور تشویق مطابقت با فضاهای جداسازی شده مورد استفاده قرار گیرند.</li><li>○ کارکنان می توانند ایزولاسیون یکی از ساکنان را در صورت برآورده شده همزمان دو شرط زیر متوقف نمایند:</li></ul></li></ul> <p>➤ حداقل 3 روز (72 ساعت) از زمان بهبود که بعنوان نداشتن تب بدون است استفاده از داروهای تب بر تعریف شده است گذشته باشد و علایم بیماری تنفسی (مانند سرفه، تنگی نفس) بهتر شده باشند و حداقل 7 روز از زمانی که علایم بروز پیدا کرده اند گذشته باشد.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>○ کارکنان باید بصورت روزانه شرایط کلیه ساکنانی که در حالت ایزوله بسر می برند را یادداشت کنند تا علایم را پایش نمایند و پایان مدت ایزولاسیون را مشخص کنند.</li><li>○ از ساکنانی که در معرض خطر بالقوه بالایی قرار دارند بخواهید در صورت دسترسی با تامین کننده خدمات مراقبت اولیه (PCP) خود تماس بگیرند و اگر علایم ایشان وخیم تر شدند از کارکنان بخواهند که با 911 تماس بگیرند. در زمان تماس با 911، کارکنان باید به دیسپچر اطلاع دهد که فرد ساکن دارای علایم کووید-19 می باشد.</li></ul>
--	---

# ویروس کرونای جدید (کووید-19)

اداره بهداشت عمومی شهرستان لس آنجلس  
راهنمای مراکز زندگی جمعی

<p>ii. تعداد کارکنانی که در تعامل چهره به چهره با ساکنان دارای علائم بیماری تنفسی هستند را به حداقل کاهش دهید. دستورالعمل هایی برای پیشگیری از انتشار بیماری تهیه نمایید.</p> <p>iii. در صورتیکه کارکنان با لوازم فرد مقیم تماس دارند، باید از دستکش یکبار مصرف استفاده کنند.</p> <p>- <b>ساکنان فاقد علائم بیماری در قرنطینه</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>○ فضایی به ساکنان فاقد علائم بیماری که در مواجهه با ساکنان دارای علائم بیماری بوده اند و نیاز دارند تا به مدت 14 روز در قرنطینه باشند اختصاص دهید.</li></ul> <p>- <b>ساکنان فاقد علائم بیماری اما دارای خطر بالقوه بالا</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>○ هرگاه ممکن است فضایی مجزا به ساکنان فاقد علائم بیماری اما دارای خطر بالقوه بالا (سن بالای 50 سال، دارای بیماری مزمن، باردار) اختصاص دهید. این فضا از محل افراد دارای علائم بیماری و با خطر بالقوه پایین، قرنطینه بدون علائم بیماری، و محل ساکنان دارای علائم بیماری مجزا باشد.</li><li>○ در نظر داشته باشید ساکنان دارای ریسک بالا را در اتاقهایی مجزا قرار دهید یا در صورت به اشتراک گذاری اتاق، هم اتاقی های کمتری داشته باشند.</li></ul> <p>در صورتیکه دو نفر یا تعداد بیشتری از ساکنان یا کارکنانی که تماس نزدیک داشته اند در طی 72 ساعت بیمار شدند و علائم حاد تنفسی داشتند در ساعات روز از طریق شماره 213-240-7941 یا بعد از این ساعات از طریق شماره 974-1234 (213) (کاربر اورژانس بعد از ساعات اداری) به اداره بهداشت عمومی شهرستان لس آنجلس اطلاع رسانی نمایید.</p>	
<p><b>کارکنان دارای علائم بیماری</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- کارکنان باید بصورت روزانه علائم خود را بررسی نمایند و از آنها خواسته شود در صورتیکه احساس بیماری می کنند به خانه بروند.</li><li>- راهنماهای ایزولاسیون را پیاده سازی کنید و سیاست های شفافیتی در خصوص زمانی که کارکنان بیمار می توانند سرکار برگردند داشته باشید:</li><li>○ باید به کارکنان دارای علائم کووید-19 (بیماری حاد تنفسی) گفته شود به خانه بروند و خود را ایزوله نمایند.</li><li>○ برای کارکنان <b>دستورالعمل ایزولاسیون در خانه</b> تهیه شود و از ایشان خواسته شود در صورتیکه علائمشان وخیم تر شدند به تامین کننده خدمات سلامتشان اطلاع دهند.</li><li>○ کارکنانی که دارای علائم بیماری هستند و از ایشان خواسته شده است در خانه خود را ایزوله نمایند می توانند به ایزولاسیون خانگی خود خاتمه دهند اگر دو شرط زیر بصورت همزمان برآورده شوند:<ul style="list-style-type: none"><li>➤ حداقل 3 روز (72 ساعت) از زمان بهبودی که بعنوان نداشتن تب بدون استفاده از داروهای تب بر تعریف شده است گذشته باشد و علائم بیماری تنفسی (مانند سرفه، تنگی نفس) بهتر شده باشند و حداقل 7 روز از زمانی که علائم بروز پیدا کرده اند گذشته باشد.</li></ul></li></ul>	<p>3. کارکنان بیمار باید تا زمانی که کاملاً از ویروس عاری شده و بهبودی یابند در خانه بمانند.</p>
<p><b>مواجهه بالقوه کارکنان و ساکنین</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- اگر تشخیص داده شود که یکی از کارکنان یا ساکنین با علائم کووید-19 بیمار می باشد (چه ابتلای ایشان به کووید-19 تایید شده باشد چه با داشتن علائم ابتلا به این بیماری در آنها تایید نشده باشد)، شما باید تمامی کارکنان و ساکنانی که احتمال تماس نزدیک ایشان با فرد بیمار وجود داشته است را مشخص نمایید بدین ترتیب افرادی که تماس داشته اند می توانند قرنطینه شوند.</li><li>○ افرادی که تماس نزدیک داشته اند شامل هر فرد صمیمی و تمام افرادی است که از 48 ساعت قبل از بروز علائم تا پایان زمان ایزولاسیون ایشان به مدت بیش از 10 دقیقه در فاصله کمتر از 6 فوت از فرد مورد نظر بوده اند می شود. علاوه بر این، تمام افرادی که با مایعات بدن و/یا ترشحات بدن فرد بیمار تماس بوده اند (مانند کسانی در مقابلشان سرفه/عطسه کرده اند، ظرفی را با ایشان به اشتراک گذاشته اند، با بزاق ایشان در تماس بوده اند یا بدون پوشیدن لوازم محافظتی از ایشان مراقبت کرده اند) لازم است قرنطینه شوند.</li><li>○ در زمانی که کمبود شدید نیروی کار وجود دارد، کارکنانی که در معرض بیماری بوده اند اما علائمی ندارند می تواند با پوشیدن ماسک جراحی به مدت 14 روز به کار خود ادامه دهند. کارکنان فاقد علائم بیماری که</li></ul>	<p>4. کارکنان بیمار باید تا زمانی که کاملاً از ویروس عاری شده و بهبودی یابند در خانه بمانند.</p>

# ویروس کرونای جدید (کووید-19)

اداره بهداشت عمومی شهرستان لس آنجلس  
راهنمای مراکز زندگی جمعی

<p>در معرض بیماری بوده اند و به کار ادامه می دهند باید در خصوص علایم کووید-19 دوبار در روز خود را بررسی کنند، یکبار پیش از آمدن به سرکار و بار دوم به صورت ایده آل 12 ساعت بعد.</p>	
<p>برنامه شرایط اضطراری خود را به اجرا بگذارید، تا از کارکنان خود و ساکنین محافظت نمایید. در صورتیکه مشخص نمودید هر یک از ساکنان دارای علایم شدید بیماری می باشند، با 911 تماس بگیرید. اگر فرد ساکن مشکوک به ابتلا به کووید-19 است پیش از انتقال به تیم انتقال و مرکز درمانی در مورد این موضوع اطلاع رسانی نمایید. علایم شدید شامل این موارد می باشند:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ تنگی نفس شدید (عدم توانایی صحبت بدون وقفه جهت تنفس)</li> <li>○ کبودی لبها یا صورت</li> <li>○ درد مستمر یا فشار بر قفسه سینه</li> <li>○ گیجی یا سرگیجه شدید ادامه دار</li> <li>○ سردرگمی که به تازگی ایجاد شده است، یا ناتوانی در بلند شدن از جا</li> <li>○ تشنجی که به تازگی ایجاد شده است یا تشنجی که متوقف نمی شود.</li> </ul> <p>کارکنان باید در هنگامی که در فاصله کمتر از 6 فوتی فرد ساکن قرار دارند ماسک جراحی بپوشند. اطلاعات لازم را در مکان خود نصب نمایید و کارکنان خود و ساکنین را در مورد توصیه های بهداشتی عمومی مرتبط با پیشگیری از انتشار بیماری و تغییر در خدماتی که ممکن است به شیوع بیماری مرتبط باشند بصورت مستمر مطلع نمایید. اطمینان حاصل نمایید در خصوص کلیه فضاها، متداول مرکز اقدامات مستمر و اثربخش نظافت محیطی صورت گرفته باشد.</p> <p>با مشاهده اولین مورد کووید-19 پرستاران بهداشت عمومی (Public Health Nurses-PHN) در خصوص اقدامات تکمیلی برای جداسازی و شناسایی افرادی که با بیمار تماس نزدیک داشته اند به شما مشاوره خواهند داد. جهت گزارش یک مورد تایید شده کووید-19 از طریق شماره 240-7941-213 (در ساعات اداری) و بعد از ساعات اداری از طریق شماره 974-1234 (213) با برنامه بیماری های مسری حاد (Acute Communicable Disease Program) تماس بگیرید. متخصصان سلامت محیطی ممکن است از محوطه دیدن کنند تا در مورد اقدامات مرتبط با ضد عفونی نمودن و نظافت به شما مشاوره و کمک فنی ارائه نمایند. شما می توانید با تماس با برنامه سلامت محیطی (Environmental Health Program) از طریق شماره 430-5201 (626) درخواست متخصص سلامت محیطی نمایید.</p>	<p>5. گامهایی که لازم است در صورتیکه نتیجه آزمایش کووید-19 یک نفر یا بیشتر در یک مرکز اقامتی SUD مثبت باشد برداشته شوند:</p>
<p><b>لوازم محافظت فردی برای کارکنان</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- کارکنانی که با افراد دارای علایم بیماری تعامل دارند باید برای فرد ساکن ماسک جراحی بزنند و خود نیز در هنگام تماس نزدیک با فرد ساکن ماسک جراحی پوشیده باشند.</li> <li>- اطمینان حاصل نمایید تمامی کارکنان دستان خود را تمیز کرده اند، این امر شامل پیش از تماس ایشان با ساکنان، بعد از تماس ایشان با سطوح یا تجهیزات، و بعد از در آوردن لوازم محافظتی مانند دستکش، روپوش، و ماسک جراحی می شود.</li> </ul> <p><b>فعالیت های مراقبتی (برای مراکزی که این خدمت را ارائه می نمایند)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- برای تمامی فعالیت های مراقبتی و نظافت عمومی، بخصوص اگر شما ممکن است با خون، مایعات بدن، ترشحات، مدفوع، پوست مجروح، یا سطوح یا پارچه هایی که خون یا سایر مواد عفونی را بر روی خود دارند در تماس باشید دستکش یکبار مصرف بپوشید. دستکش ها را بعد از استفاده دور بیاندازید، آنرا مجدداً استفاده نکنید.</li> </ul>	<p>6. اطمینان حاصل نمایید کارکنان در زمانی که مورد ابتلا تشخیص داده شد لوازم حفاظت فردی را بپوشند.</p>

# ویروس کرونای جدید (کووید-19)

اداره بهداشت عمومی شهرستان لس آنجلس  
راهنمای مراکز زندگی جمعی

<ul style="list-style-type: none"> <li>- در صورتیکه فرد ساکن بیماری تنفسی دارد، در حین فعالیت های مراقبتی یک ماسک جراحی یکبار مصرف بپوشید. در زمان انجام این فعالیت ها اطمینان حاصل نمایید که به صورت فرد ساکن نیز ماسک زده شده باشد. ماسک صورت را بعد از استفاده دور بیندازید، آنرا مجدداً استفاده نکنید.</li> <li>- در هنگام درآوردن دستکش ها و ماسک، اول دستکش ها را در آورده و دور بیندازید. سپس فوراً به مدت حداقل 20 ثانیه دستان خود را با آب و صابون بشویید یا از یک ماده ضد عفونی کننده دست پایه الکلی استفاده نمایید. سپس ماسک یکبار مصرف را در آورید و دور بیندازید، و فوراً دوباره دستان خود را با آب و صابون بشویید یا از ضد عفونی کننده دست پایه الکلی استفاده نمایید.</li> <li>- در نظر داشته باشید که از یک روپوش یا پیشبند غیر یکبار مصرف یا قابل شستشو استفاده نمایید و پس از هر نوبت استفاده آنرا ضد عفونی نمایید. موارد مصرف شامل (1) فعالیت های مراقبتی که پاشش یا اسپری در آنها محتمل می باشد و/یا (2) فعالیت های مراقبتی که با تماس بالا صورت می گیرند، از جمله حمام کردن به گونه ای که احتمال انتقال عوامل بیماری زا به دست و لباس فرد مراقب در آنها وجود داشته باشد.</li> <li>- در صورت امکان، حمام کردن در رختخواب را برای ساکنینی که علائم تنفسی دارند در نظر داشته باشید تا از پاشش مایعات و خیس شدن ماسک جلوگیری شود.</li> <li>- درپوش توالت یا دستشویی متحرک را پیش از سیفون کردن ببندید تا از پاشش و اسپری به بیرون جلوگیری شود..</li> <li>- در صورتیکه امکانات تغذیه ساکنین فراهم می باشد، دستان خود را پیش از آماده سازی غذا بشویید و در صورتیکه فردی که به او غذا داده می شود بیمار است البسه حافظتی مناسب شامل دستکش و ماسک بپوشید.</li> <li>- در هنگام شستن ظروف دستکش بپوشید و بعد از درآوردن دستکش ها دستان خود را بشویید.</li> </ul>	
<p style="text-align: center;"><b>برترین تجارب در خصوص بهداشت و چیدمان لوازم تدارکات</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ لوازم و شرایط مورد نیاز جهت رعایت مطلوب بهداشت، از جمله دسترسی آسان به مکان های شستشوی دست تمیز و سالم، صابون، حوله کاغذی، و ضد عفونی کننده دست پایه الکلی را تامین نمایید. (بصورت خاص در نزدیکی مکان صرف غذا و توالت ها)</li> <li>○ ایستگاههای بهداشت دست (سینک هایی با صابون آنتی باکتریال و ژل حاوی الکل) باید در سراسر مجموعه در دسترس باشند، مخصوصاً در ورودی مجموعه.</li> <li>○ اطمینان حاصل نمایید دستمال در دسترس می باشد و روی تمامی سینک ها به میزان کافی صابون و حوله کاغذی برای شستشوی دست وجود داشته باشد.</li> <li>➤ به ساکنین در خصوص بهداشت مناسب دست ها در تمام طول روز، بخصوص بعد از استفاده از توالت و قبل از صرف غذایشان آموزش دهید و در این مورد یادآوری لازم را بعمل آورید.</li> <li>○ یک سطل آشغال نزدیک خروجی و داخل اتاق ساکنین قرار دهید تا دور انداختن اقلامی مانند دستکش، ماسک جراحی، و روپوش برای کارکنان ساده شود.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>اقدامات نظامتی</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ به صورت روتین و اثربخش تمامی سطوح و اشیایی که مستمر لمس می شوند، از جمله دستگیره در ها، نرده پله ها، سطح روی میزها، دسته شیرهای آب، و تلفن ها را تمیز و ضد عفونی نمایید.</li> <li>○ نظافت محیطی باید بوسیله یک ماده ضد عفونی کننده مراقبت سلامت مورد تایید EPA و سازگار با زمان تماس خیس توصیه شده صورت گیرد. منابع: <i>California Department of Public Health AFL for Environmental Infection Control for the Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) (02/19/20)</i></li> <li>➤ در صورتیکه یک محصول ضد عفونی ثبت شده EPA در دسترس نیست، شما می توانید ماده ضد عفونی کننده خود را با ترکیب 1 قاشق غذاخوری از محلول سفید کننده کلر 2% با یک چهارم گالن آب تهیه کنید. در صورتیکه یک محصول ضد عفونی ثبت شده EPA در دسترس نیست، از ماده سفید کننده کلر</li> </ul>	<p>7. از برترین تجارب کسب شده در خصوص بهداشت و چیدمان لوازم استفاده کنید</p>



# ویروس کرونای جدید (کووید-19)

اداره بهداشت عمومی شهرستان لس آنجلس  
راهنمای مراکز زندگی جمعی

- (با مقدار تقریبی 4 قاشق چای خوری سفید کننده در یک چهارم گالن آب یا 5 قاشق غذاخوری (3/1 پیمانه) سفید کننده به ازای هر گالن آب استفاده کنید. محلول سفید کننده را به صورت روزانه یا در مواقع نیاز تهیه نمایید. نوارهای تست می‌توانند جهت آزمایش قدرت محلول مورد استفاده قرار گیرند.
- ضد عفونی کننده های پایه الکلی در صورتیک حاوی بیش از 70% الکل باشند و زمان تماس آنها مطابق با اطلاعات درج شده روی برچسب محصول باشد قابل استفاده هستند.
- ملحفه ها، ظروف غذاخوری، و بشقاب های متعلق به افراد بیمار لازم نیست بصورت جداگانه تمیز شوند، اما نباید بدون شسته شدن کامل به اشتراک گذاشته شوند. به پرسنل نظافت در خصوص خودداری از بغل کردن لباس های کثیف جهت پیشگیری از آلوده کردن خود آموزش دهید. به پرسنل نظافت آموزش دهید تا بلافاصله بعد از کار با لبسه آلوده دستان خود را با آب و صابون بشویند یا از یک ضد عفونی کننده دست پایه الکلی استفاده نمایند.

## پیشگیری و کاهش سرعت انتشار کووید-19 در بین مراکز

### حمل و نقل

- جابه جایی تمامی ساکنین را تنها به موارد حیاتی محدود سازید. جابه جایی های غیر حیاتی باید به تعویق بیفتند یا لغو شوند.
- وقتی جابه جایی ساکنان دارای علائم بیماری لازم است:
  - ساکنان دارای علائم بیماری نباید با ساکنان فاقد علائم بیماری جابه جا شوند.
  - ساکنان دارای علائم بیماری باید ماسک جراحی بپوشند.
  - از جابه جایی چندین ساکن دارای علائم بیماری با هم خودداری کنید. وقتی که لازم است چندین نفر از ساکنین به صورت همزمان جابه جا شوند، باید فاصله اجتماعی مناسب (بیش از 6 فوت) هم بین ساکنین و هم با راننده حفظ شود. ساکنین باید در سمت مخالف راننده و در دورترین فاصله نسبت به وی قرار گیرند.
  - شیشه های خودرو باید به منظور ایجاد تهویه مناسب هوا پایین کشیده شوند.
  - وسایل نقلیه جابه جایی باید به کاور پلاستیکی یا پوششی که بتواند بعد از هر جابه جایی تمیز شده و به صورت مناسبی ضد عفونی شود مجهز گردد.
  - تدارکات بهداشتی لازم را داشته باشید، این امر شامل دستمال، سطل آشغال یا کیسه زباله به منظور دور انداختن دستمال های مصرف شده، و ضد عفونی کننده پایه الکلی می باشد.
  - اگر بدلیل وخامت شرایط تنفسی فرد ساکن برنامه دارید تا او را به یک مرکز مراقبت با سطح بالاتر منتقل کنید به بخش اورژانس یا سایر جابه جا کنندگان اطلاع دهید که فرد ساکن بیماری تنفسی نامشخصی دارد.
- راهنمای رانندگان
  - رانندگان ساکنان دارای علائم بیماری باید اقدامات احتیاطی مناسب را لحاظ نمایند، این امر شامل پوشیدن لوازم حفاظت فردی، از جمله ماسک جراحی می باشد.

### گزارش وجود چندین نفر دارای علائم بیماری شامل ساکنین یا کارکنان

- اگر اخیراً بیش از 2 نفر از ساکنان مرکز شما بیمار شده اند و تب و طی سه روز (72 ساعت) تب و علائم بیماری تنفسی دارند، از طریق شماره 213-240-7941 در ساعات روز یا 974-1234 (213) (کاربر اورژانس بعد از ساعات اداری) به اداره بهداشت عمومی شهرستان لس آنجلس اطلاع رسانی نمایید.
- امکان انتقال ساکنانی که دارای علائم بیماری هستند و نمی‌توانند در دوران بیماری خود را ایزوله نمایند به مکان های اسکان قرنطینه/ایزولاسیون OEM را در نظر داشته باشید. با خط ارجاع DPH از طریق شماره 833-596-1009 تماس حاصل فرمایید.

# ویروس کرونای جدید (کووید-19)

اداره بهداشت عمومی شهرستان لس آنجلس  
راهنمای مراکز زندگی جمعی

## منابع تکمیلی

LAC DPH coronavirus website: <http://www.ph.lacounty.gov/media/Coronavirus/>

شبکه اخطار سلامت لس آنجلس: اداره بهداشت عمومی (DPH) تماس های دارای اولویت را از طریق LAHAN به متخصصین درمانی ایمیل می نماید. عناوین مطالب شامل شیوع محلی یا کشوری بیماری و خطرات بالقوه نوظهور مرتبط با سلامت می باشد.

<http://publichealth.lacounty.gov/lahan/>

[سالات متداول](#)

[آنچه باید بدانید \(اینفوگرافی\)](#)

[سلامت محیطی \(اینفوگرافی\)](#)

[سلامت روان](#)

[اگر بیمار هستید در خانه بمانید - پوستر](#)

[شستن دست ها](#)

[اگر در معرض بیماری هستیم باید چه کاری انجام دهیم](#)

در صورتیکه هر سوالی دارید و می خواهید با فرد مسئولی صحبت کنید از طریق شماره 1-1-2 با خط اطلاعات شهرستان لس آنجلس که به صورت 24 ساعته آماده پاسخگویی می باشد تماس حاصل فرمایید.

ما قردان تعهد و از خودگذشتگی شما برای حفظ سلامت شهرستان لس آنجلس هستیم.