

# ویروس کرونای جدید (کووید-19)

## اداره بهداشت عمومی شهرستان لس آنجلس راهنمای سازمان‌های مذهبی و اعتقادی

بیماری ویروس کرونای 2019 (کووید-19) یک بیماری تنفسی است که بوسیله ویروس SARS-CoV-2 بوجود می‌آید. این بیماری از موارد اولیه که در کشور چین مشاهده شده به بسیاری از کشورهای دیگر از جمله ایالات متحده انتشار پیدا کرده است. تعداد موارد ابتلا به کووید-19 در شهرستان لس آنجلس همچنان رو به افزایش است، این امر شامل بسیاری از موارد ابتلا به کووید-19 ناشی از سرایت در جامعه می‌باشد. با افزایش تعداد بیماران تعداد موارد ابتلا به بیماری شدید و مرگ ناشی از کووید-19 در میان ساکنان شهرستان نیز افزایش یافته است.

راهنمای زیر می‌تواند در سازمان‌های مذهبی و اعتقادی به پیشگیری از قرارگرفتن در معرض کووید-19 کمک نماید و بدین ترتیب در کاهش سرعت انتشار این بیماری موثر باشد. این امر دارای اهمیت بسیار می‌باشد که از اوج بیماری شدید که موجب فشار به ظرفیت بیمارستان‌ها می‌گردد پیشگیری شود. کمک شما در این تلاش حیاتی است.

جهت کمک به کاهش سرعت انتشار کووید-19، یک دستور مامور بهداشت بازبینی شده در تاریخ 21 مارس 2020 صادر شده است که تمامی کسب و کارها بغیر از آنهایی که خدمات حیاتی ارائه می‌نمایند را ملزم می‌نماید عملیات حضوری خود را متوقف نمایند و تمامی ساکنان شهرستان بغیر از کسانی که خدمات حیاتی ارائه می‌نمایند نیز ملزم شده‌اند در خانه بمانند. این دستور هرگونه گردهمایی عمومی یا خصوصی را بصورت حضوری ممنوع نموده است.

در 25 مارس این دستور همچنین افراد مبتلا به کووید-19 را ملزم نموده است تا حداقل برای 7 روز و 3 روز بعد از بهبود علائم بیماری و نداشتن تب بدون استفاده از داروهای تب‌بر، خود را در خانه ایزوله نمایند. همین دستور هر شخصی را که با مبتلایان تایید شده یا افراد مشکوک به ابتلا به کووید-19 ارتباط نزدیک داشته است ملزم می‌نماید خود را به مدت 14 روز از زمانی که در معرض این بیماری بوده است قرنطینه نماید. این بازه زمانی به گونه‌ای در نظر گرفته شده است که برای تشخیص وضعیت ابتلا و انجام اقدامات لازم در صورت گسترش علائم بیماری کافی باشد.

موارد ذکر شده در ذیل توصیه‌هایی منطبق بر این دستورات مامور بهداشت و برای کمک به پیشگیری از بیماری‌های تنفسی، از جمله کووید-19 در سازمان مذهبی و اعتقادی شما می‌باشند. ما به شما توصیه می‌نماییم برای استفاده از منابع مرتبط از جمله سوالات متداول در خصوص کووید-19، راهنمای مدیران، و اینفوگرافی، به صفحه اینترنتی DPH در مورد ویروس کرونا مراجعه فرمایید.

<http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/> این راهنما در صورت نیاز به منظور انعکاس تغییرات روزرسانی خواهد شد.

## اقدامات احتیاطی لازم را در مورد خود و جامعه مذهبی و اعتقادی‌تان لحاظ نمایید

اعضای خود را تشویق کنید که به دقت از راهنمایی‌ها پیروی نمایند تا از شیوع کووید-19 پیشگیری نمایند. در حال حاضر واکسن یا درمانی برای کووید-19 وجود ندارد. با این حال، اقدامات پیشگیرانه‌ای برای جلوگیری از انتشار بیماری‌های ویروسی مانند کووید-19 وجود دارند.

- دست‌ها را بصورت مستمر و کامل بشویید. حداقل به مدت 20 ثانیه از آب و صابون استفاده کنید. در صورتیکه آب و صابون در دسترس نباشند، از یک ماده ضدعفونی کننده دست پایه الکلی با حداقل 60% الکل به مدت دستکم 20 ثانیه استفاده نمایید.
- تماس نزدیک با سایر افراد را محدود سازید. هر جا که ممکن است میان خود و سایرین 6 فوت فاصله ایجاد نمایید. زمانی که با سایر افراد رو در رو هستید را به کمتر از 10 دقیقه کاهش دهید.

# ویروس کرونای جدید (کووید-19)

## اداره بهداشت عمومی شهرستان لس آنجلس راهنمای سازمان‌های مذهبی و اعتقادی

- اشیاء و سطوحی که زیاد لمس می‌شوند را بصورت مکرر تمیز و ضدعفونی نمایید. از تمیز کننده خانگی و ضدعفونی کننده ثبت شده در EPA که جهت سطوح مورد تایید قرار گرفته باشد استفاده کنید و برای استفاده ایمن و اثربخش، از دستورالعمل درج شده روی برچسب محصول پیروی نمایید. شما می‌توانید توصیه‌های مراکز کنترل بیمار (CDC) را در خصوص ضدعفونی کننده‌های محیطی در این آدرس مشاهده فرمایید - <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/home/cleaning-disinfection.html>
- اقلامی همچون ظروف، فنان، غذا، و نوشیدنی را به اشتراک نگذارید.
- تماس پوست با پوست (دست دادن، بغل کردن، و غیره) با دیگران را محدود نمایید.

**گام‌های لازم را جهت حفظ سلامت خود بردارید.** اطمینان حاصل کنید خود را بصورت غیر ضروری در معرض ابتلا به کووید-19 قرار ندهید یا بیماری را به دیگران منتقل ننمایید. دقت نمایید راهنمایی‌های فوق را در تعامل با افرادی که در گروه‌های پر ریسک قرار دارند لحاظ نمایید:

- افرادی که 65 سال یا بیشتر سن دارند،
- افرادی که سیستم ایمنی تحت فشار قرار داده شده یا سیستم ایمنی ضعیف دارند (مانند مبتلایان به HIV یا سرطان)،
- افراد مبتلا به بیماری‌های مزمن مانند دیابت، بیماری‌های ریوی یا بیماری‌های قلبی،
- افرادی که باردار هستند.

### اگر یکی از اعضاء یا کارکنان بیمار شدند، گام‌های لازم را برای جلوگیری از سرایت بیماری به سایرین بردارید:

- در خانه بمانید یا هرچه سریع‌تر به خانه بروید. اگر علائم شما خفیف هستند و در معرض ریسک بالا نمی‌باشید، لازم نیست با پزشک خود تماس بگیرید اما از ارتباط با سایر افراد تا زمانی که بتوانید به خانه بروید و خود را ایزوله نمایید اجتناب کنید.
- وقتی به خانه رسیدید، شدت یافتن علائم از جمله نفس نفس زدن، تنگی نفس، یا کم‌آبی بدن (عدم توانایی نگه داشتن مایعات در بدن) را تحت نظر داشته باشید، اگر این موارد رخ دادند فوراً با پزشک خود تماس بگیرید.
- برای حداقل 7 روز بعد از شروع علائم و 3 روز (72 ساعت) بعد از بهبود علائم و نداشتن تب بدون استفاده از داروهای تب‌بر در خانه بمانید و از تماس با سایرین اجتناب نمایید (خود را ایزوله کنید).
  - این بدان معنی است که حتی اگر تنها یک روز علائم را احساس کردید، باید برای 7 روز در خانه بمانید. در زمانی که در خانه هستید، در خصوص انجام اقدامات کنترل بیماری دقت لازم را بعمل آورید تا از مبتلا نمودن اعضای خانواده به این بیماری خودداری نمایید.
- تمامی افراد خانوار شما و هر فردی که با شما در هر زمانی از دو روز پیش از آنکه علائم بیماری را داشته‌اید به مدت 10 دقیقه یا بیشتر تماس نزدیک (در فاصله کمتر از 6 فوت) داشته‌است بعنوان افرادی در نظر گرفته می‌شوند که در معرض بیماری بوده‌اند. تماس نزدیک نیز به گونه‌ای تعریف می‌شود که شامل مواجهه مستقیم با مایعات بدن (برای مثال، مایعات حاصل از عطسه یا سرفه یا استفاده از ظروف مشترک) می‌باشد. دستور 25 مارس مامور بهداشت این افراد را ملزم می‌نماید برای 14 روز در خانه بمانند در صورتیکه فردی بیمار باشد این مدت، زمان کافی را برای بروز علائم بیماری فراهم می‌آورد.
  - راهنمای قرنطینه خانگی در این آدرس قابل دسترسی می‌باشد. [COVID-19 Quarantine Guidance](#). اگر این افراد در مدت زمان 14 روزه قرنطینه علائم بیماری را بروز دهند، ایشان باید ایزوله نمودن خود را شروع کنند و همانگونه که در بالا گفته شد برای حداقل 7 روز بعد از شروع علائم خود، ایزوله بمانند. افراد نزدیک به ایشان لازم است قرنطینه خانگی خود را شروع کنند.

# ویروس کرونای جدید (کووید-19)

اداره بهداشت عمومی شهرستان لس آنجلس  
راهنمای سازمان‌های مذهبی و اعتقادی

## راهنمایی‌های کلیدی برای رهبران اعتقادی و مذهبی در دوران کووید-19

1. برگزاری تمامی گردهمایی‌ها بجز مراسم خاکسپاری به گونه‌ای که در پایین شرح داده می‌شود تا اطلاع ثانوی ممنوع می‌باشد.
2. خدمات عبادی، از جمله مراسمی که در نزدیکی عید پاک یا پسخ برگزار می‌شوند باید به صورت پخش زنده، ضبط شده، یا بر روی نوار ارائه شوند.
3. تمامی غسل تعمیدها، بر میتصوا و بت میتصواها، تاییدها و سایر رویدادهای چرخه حیات بجز مراسم خاکسپاری باید بصورت مجازی برگزار شوند یا به تعویق بیفتند.
4. فعالیت‌های سازمان شما که در بردارنده خدمات حیاتی می‌باشند، مانند تامین غذا باید با رعایت فاصله اجتماعی و پروتکل‌های بهداشتی انجام شوند.

## راهنمای برگزاری مراسم خاکسپاری

خاکسپاری و خدمات آرامگاه می‌توانند با رعایت شرایط زیر انجام شوند:

- این خدمات تنها می‌توانند در مرکز خدمات سوگواری یا محل خاکسپاری یا آتش سپاری ارائه شوند.
- شرکت کنندگان تنها باید محدود باشند به:
  - اعضای یک خانوار تا تعداد (10) نفر (اعضایی که با هم و در یک آدرس زندگی می‌کنند)؛
  - یک نفر که فرد متوفی را جهت تایید هویت مورد نیاز به منظور امور ترحیم، محل سوگواری، یا آراستن وی مشاهده می‌کند؛
  - کارکنان ضروری جهت برگزاری مراسم، در صورت تمایل،
  - یک رهبر اعتقادی/مذهبی
- قوانین فاصله اجتماعی باید رعایت شوند. این به معنی حفظ فاصله حداقل 6 فوت میان اعضای خانوار و کارکنان مراسم و رهبر اعتقادی/مذهبی می‌باشد.
- خدمات می‌توانند به صورت زنده پخش شوند تا دیگران بتوانند بصورت مجازی در مراسم شرکت نمایند (منابع وب کستینگ موسسه ملی راهبری تدفین را ملاحظه فرمایید). این مراسم همچنین می‌تواند برای بازبینی بعدی ضبط شود. در هر صورت، ضبط مراسم باید توسط یکی از اعضای خانواده یا کارکنان مراسم انجام شود.
- افرادی که احساس بیماری می‌کنند یا در معرض خطر بالقوه بیماری شدید ناشی از کووید-19 هستند باید در خانه بمانند.
- دستمال و ضدعفونی کننده دست پایه الکلی باید برای استفاده خانواده‌ها و کارکنان فراهم شود و دست شویی‌ها باید ذخیره کافی صابون و دستمال کاغذی داشته باشند. سطل آشغال باید برای دور انداختن دستمال کاغذی و دستمال توالت به راحتی در دسترس باشد.
- افراد نباید بدن فردی را که بر اثر کووید-19 فوت کرده است را لمس کنند یا ببوسند. اگر لمس متوفی اتفاق افتاد، فرد باید پیش از اینکه صورت خود یا هر چیز یا هر فرد دیگری را لمس کند، دستان خود را بشوید یا از ضدعفونی کننده دست استفاده نماید.
- در ورودی را باز نگاه دارید (در صورتیکه شرایط جوی این اجازه را می‌دهد) یا اطمینان حاصل نمایید یکی از کارکنان همیشه برای بازکردن در برای شرکت کنندگان مجاز در دسترس باشد تا نیاز به لمس دستگیره در برای شرکت کنندگان محدود شود.
- استفاده از اشیاء، تجهیزات، و تدارکاتی که ضدعفونی کردنشان دشوار است یا حصول اطمینان از رعایت فاصله اجتماعی را دشوار می‌کنند (مانند دیواره‌های پارچه‌ای) را محدود سازید.

# ویروس کرونای جدید (کووید-19)

اداره بهداشت عمومی شهرستان لس آنجلس  
راهنمای سازمان‌های مذهبی و اعتقادی

## سایر نگرانی‌ها در خصوص جامعه مذهبی و اعتقادی

1. خدمات نیایش باید پخش زنده، ضبط شده یا بر روی نوار باشند. مطلقاً هیچ گردهمایی حضوری مجاز نمی‌باشد. رهبری جامعه می‌تواند مشخص کند وظایف خدمات نیایش، از جمله پخش فنی برنامه یا ضبط برنامه به چه صورت انجام پذیرد. شما ممکن است از یکی از اعضای دارای مهارت در امور فناوری بخواهید کمک فنی لازم را به اعضای که کمتر با امور فناوری آشنا هستند ارائه نمایید، بدین ترتیب بعد از آن خواهید توانست بصورت آنلاین از گزینه‌های مجازی استفاده کنید. این امر می‌تواند راه بسیار خوبی را پیش روی اعضای جوانتر قرار دهد تا در سلامت و بهبود اجتماع خود مشارکت داشته باشند.
2. در صورتیکه در سازمان شما توزیع غذا و ارائه پوشاک صورت می‌گیرد این امور باید بصورت "بردار و برو" یا گذاشتن بدون تماس انجام شوند. آماده سازی و درست کردن جعبه/پاکت های غذا، لباس، لوازم نوزاد و کودک، و غیره باید با رعایت 6 فوت فاصله صورت گیرند. شما می‌توانید اطلاعات بیشتر در مورد توزیع غذا را در این آدرس بدست آورید [COVID-19 Food Delivery Guidance](#).
3. خدمات اسکان و پناهگاه - خطر بالقوه بالایی در خصوص وجود یک مورد ابتلا به کووید-19 در یک پناهگاه افراد بی خانمان وجود دارد. این امر می‌تواند به انتشار سریع بیماری در میان جمعیت آسیب پذیر منجر شود و سلامت و ایمنی محل اقامت و کارکنان شما را با خطر مواجه کند. شما می‌توانید اطلاعات حیاتی در خصوص اقدامات خاصی که لازم است تامین کنندگان افراد بی خانمان جهت پیشگیری از بیماری‌های تنفسی از جمله کووید-19 انجام دهند را از طریق این آدرس [COVID-19 Guidance for Homeless Services](#) بدست آورید.
4. بازدید از خانه بیمارستان، آسایشگاه، مرکز نگهداری، مرکز بازپروری، یا هرگونه بازدیدی از هرگونه موسسه ای باید تا حد ممکن با استفاده از تکنولوژی ارتباط مجازی (تلفن، زوم، فیس تایم، گوگل، هنگ-اوت و غیره) انجام شود. رهبران مذهبی و اعتقادی که برای آخرین ملاقات فرد بیماری یا بنا به نیاز وی به صورت حضوری او را ملاقات می‌کنند باید از قوانین بیمارستانی ملاقات پیروی نمایند و تمامی پروتکل های بهداشتی از جمله استفاده از لوازم حفاظت فردی (PPE) را لحاظ نمایند. در یک مجموعه بیمارستانی، توسط یکی از پرسنل مرتبط بخش پزشکی پذیرش شوید و راهنمایی های ایشان را قبل از ورود و بعد از ترک اتاق بیمار دنبال نمایید برای ملاقات های خانگی، این امر شامل شستن دست ها قبل و بعد از ملاقات، پوشیدن دستکش، ماسک صورت و روپوشی که لباس ها را بپوشاند می‌شود. تمامی اعمال مذهبی مانند به اشتراک گذاری جام و نان مراسم عشاء ربانی، یا تذهین با روغن و آب مقدس باید لغو شوند.
5. ازدواج‌ها، مراسمات غسل تعمید، نذر نوزاد، مراسم بر میتصوا و بت میتصوا و تایید باید به تعویق بیفتند. هر زمان که ممکن است، گردهمایی‌ها می‌توانند بصورت مجازی انجام شوند.
6. خاکسپاری، تدفین، و مراسم وفات تمامی مراسم جمعی عمومی مرتبط با خدمات خاکسپاری، خدمات آرامگاه، دیدن متوفی، و شب زنده داری برای فرد فوت شده ملغی می‌باشند. قبرستان‌ها و مکان‌های آتش سپاری قادر هستند خدمات مستقیم تدفین و آتش سپاری را انجام دهند اما لازم است این کار بدون اجتماع افراد صورت گیرد. اعضای درجه یک خانواده که با یکدیگر زندگی می‌کنند و یک رهبر مذهبی و اعتقادی می‌توانند بصورت حضوری در محل قبرستان حضور داشته باشند اما توصیه می‌شود که به صورت مستقیم به دفتر برگزاری سوگواری مراجعه کنند تا پروتکل‌ها و امکان ارائه خدمات پخش مستقیم مراسم را درک نمایند. خدمات یادبود باید به تعویق بیفتند و می‌توانند برای تاریخ دیگری برنامه ریزی شوند.
7. مراقبت روحانی و معنوی (مشاوره، مداخله در بحران، مشاوره زناشویی، و غیره) باید بصورت مجازی (از طریق تلفن، زوم، فیس تایم، گوگل هنگ-اوت و غیره) صورت پذیرند.

# ویروس کرونای جدید (کووید-19)

## اداره بهداشت عمومی شهرستان لس آنجلس راهنمای سازمان‌های مذهبی و اعتقادی

8. گروه‌های هر یک و تمامی گروه‌های مذهبی که علاوه بر مراسمات نیایش با یکدیگر ملاقات می‌کنند باید بصورت مجازی برگزار شود یا به تعویق بیفتد. گروه‌های ذکر شده شامل موارد زیر می‌شوند ولی محدود به این موارد نیستند:

- گروه‌های جامعه
- گروه‌های کوچک مانند گروه‌های مذهبی‌های مردان و زنان
- تمامی گروه‌های مذهبی کودکان، نوجوانان، و بزرگسالان
- گروه‌های بازتوانی و حمایت شامل الکی‌های گمنام (AA)، سوگواری، طلاق و غیره
- کمیته‌های اعضا
- گروه‌های مذهبی ورزشی و هنری
- گروه‌های مدیتیشن

9. هفته مقدس و پسخ ما زمان‌های مقدسی را برای بسیاری از سازمان‌های مذهبی و اعتقادی پیش رو داریم (پسخ و عید پاک). این جشن‌ها پر معنی و سنت‌هایی با قدمت کهن هستند که می‌توانند به صورت خاص در حال حاضر برای خانواده‌ها دارای اهمیت باشند ما شما را تشویق می‌کنیم که این مراسم را بصورت مجازی جشن بگیرید و کمک کنید تا اعضاء در خصوص ایجاد مشارکت کودکان، جوانان، بزرگسالان و سالمندان در خدمات و رویدادهای سنتی از طریق پخش زنده خلایق داشته باشند.

رهبران مذهبی و اعتقادی به وضوح نقشی کلیدی در ایجاد آسایش و مراقبت از شهرستان لس آنجلس در زمانی که بیماری، انزوا، و دشواری‌های اقتصادی باری بر دوش بسیاری از ساکنین و جوامع است برعهده دارند. ما از حمایت و رهبری شما یاری می‌طلبیم تا با کاهش سرعت انتشار کووید-19، تضمین مراقبت بهینه از کسانی که بیمار شده‌اند، و تسریع در بازیابی توان جامعه، این بار را کاهش دهیم.

## منابع

در صورتیکه برای یافتن خدمات اجتماعی یا مراقبت پزشکی نیاز به کمک دارید، با خط اطلاعات شهرستان لس آنجلس با شماره 1-1-2 تماس بگیرید این خط بصورت 24 ساعته و 7 روز هفته آماده پاسخ‌گویی می‌باشد.

- آنچه باید بدانید (اینفوگرافی)
- چگونگی رویارویی با استرس (به چندین زبان در دسترس می‌باشد)
- شستن دست‌ها
- اگر در معرض بیماری بوده‌ام باید چه کاری انجام دهم
- راهنمای قرنطینه خانگی برای افراد با تماس نزدیک با کووید-19
- دستورالعمل مراقبت در خانه برای افراد با علائم بیماری تنفسی
- آنچه لازم در صورتیکه علائم بیماری ویروس کرونای 2019 را دارید انجام دهید (اینفوگرافی/پوستر)

# ویروس کرونای جدید (کووید-19)

اداره بهداشت عمومی شهرستان لس آنجلس  
راهنمای سازمان‌های مذهبی و اعتقادی

سایر منابع اطلاعات قابل اعتماد شامل موارد زیر می باشند:

- اداره بهداشت عمومی ایالت کالیفرنیا (California Department of Public Health, CDPH, ایالت)  
<https://www.cdph.ca.gov/Programs/CID/DCDC/Pages/Immunization/nCOV2019.aspx> ○
- مراکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌ها (Centers for Disease Control and Prevention, CDC, کشوری)  
<http://www.cdc.gov/coronavirus/novel-coronavirus-2019.html> ○
- سازمان جهانی بهداشت (World Health Organization, WHO, بین المللی)  
<https://www.who.int/health-topics/coronavirus> ○
- موسسه ملی راهبری مراسم تدفین  
<https://nfda.org/covid-19> ○

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