



برای آخرین نسخه این راهنما، لطفاً نشانی زیر را بررسی کنید [ph.lacounty.gov/fullyvax](http://ph.lacounty.gov/fullyvax)

### محافظت از خود و دیگران

واکسن‌های کووید-19 که در حال حاضر در ایالات متحده موجود هستند، از افراد واکسینه شده در برابر ابتلا به ویروس عامل کووید-19، از جمله سویه دلتا، محافظت می‌کنند. نسبت به کسانی که کاملاً واکسینه نشده‌اند، افراد کاملاً واکسینه شده می‌توانند فعالیت‌های بیشتری را با محدودیت‌های کمتر انجام دهند.

#### پیشروی عفونت

درصد کمی از افرادی که کاملاً واکسینه شده‌اند به سویه دلتا ویروس کووید-19 مبتلا می‌شوند. این «پیشروی عفونت» حتی با واکسن‌های بسیار مؤثر هم انتظار می‌رود. نکته مهم این است که پیشروی عفونت‌ها به طور معمول باعث بیماری خفیف می‌شود. اگر واکسن بزنید، خطر مبتلا شدن، ابتلا به بیماری همراه با علائم و به خصوص بستری شدن در بیمارستان یا فوت به مراتب کمتر از زمانی است که واکسن نزده‌اید. داده‌های جدید نشان می‌دهد برخی افراد واکسینه شده که به سویه دلتا مبتلا هستند ممکن است ویروس را به دیگران سرایت دهند؛ به نظر می‌رسد این اتفاق تنها علت بخش کوچکی از شیوع ویروس باشد.

حتی پس از واکسیناسیون کامل در برابر کووید-19، کماکان به اتخاذ اقدامات احتیاطی لازم برای محافظت از خود و دیگران ادامه دهید، از جمله:

- در صورت لزوم، ماسکی با برازش مناسب بپوشید - از جمله در تمام اماکن عمومی سرپوشیده، اماکن شغلی، مدارس K-12 و آب‌رویدادهای فضای باز در شهرستان لس آنجلس (به زیر مراجعه کنید)
- مرتباً دستان خود را بشویید (یا ضد عفونی کنید).
- هنگامی که بیمار هستید در خانه بمانید. اگر علائم کووید-19 دارید، بهتر است خود را ایزوله کنید، با یک پزشک صحبت کنید و آزمایش دهید.

برای اطلاع از اینکه پس از دریافت واکسن چه انتظاری می‌توانید داشته باشید، از جمله عوارض جانبی واکسن و نحوه گزارش آنها، از صفحه وب [پس از دریافت واکسن](#) دیدن فرمایید.

### چه زمانی من کاملاً واکسینه شده‌ام؟

شما زمانی کاملاً در برابر کووید-19 واکسینه تلقی می‌شوید که 2 هفته :

- از دریافت واکسن کووید-19 Johnson & Johnson (J&J)/Janssen سپری شده باشد، یا
- از دریافت دوز دوم واکسن کووید-19 Moderna یا Pfizer سپری شده باشد، یا
- از اتمام سری دوزهای یک واکسن کووید-19 که سازمان جهانی بهداشت (WHO) در فهرست استفاده اضطراری قرار داده است سپری شده باشد

سازمان جهانی بهداشت (WHO) واکسن‌های کووید-19 زیر را برای استفاده اضطراری ذکر کرده است:

- Pfizer-BioNTech (مانند COMIRNATY).
- Tozinameran
- Moderna
- Johnson & Johnson (Janssen)
- AstraZeneca-Oxford (مانند Covishield).
- Vaxzevria
- Sinophar
- Sinovac



## وقتی که شما کاملاً واکسینه شده‌اید

## اطلاعات مهم برای افراد دارای سیستم ایمنی ضعیف

اگر به عارضه پزشکی مبتلا هستید یا داروهایی مصرف می‌کنید که سیستم ایمنی بدن شما را به شدت تضعیف می‌کنند<sup>1</sup> (مانند درمان سرطان، پیوند اعضا یا عوارض مربوط به روماتیسم)، انجام واکسیناسیون ممکن است آنچنان مؤثر نباشد.

- برای بحث در مورد فعالیت‌های خود با پزشکتان صحبت کنید. پس از واکسیناسیون ممکن است لازم باشد برای جلوگیری از ابتلا به کووید-19، کماکان همه اقدامات احتیاطی را اتخاذ کنید.
- اگر 2 دوز از واکسن Pfizer یا Moderna را دریافت کرده‌اید، CDC توصیه می‌کند که یک دوز تکمیلی واکسن دریافت کنید. در مورد لزوم دریافت یک دوز تکمیلی واکسن کووید-19 با پزشک خود صحبت کنید. در صورت نیاز به دریافت دوز سوم، درباره بهترین زمان بندی بر مبنای طرح درمان کنونی خود سؤال کنید. این موضوع به ویژه زمانی که در شرف آغاز یا شروع مجدد درمان سرکوب سیستم ایمنی هستید، اهمیت می‌یابد. برای اطلاعات بیشتر، مراجعه کنید به «[دوزهای تکمیلی برای افراد دارای سیستم‌های ایمنی تضعیف شده \(دارای نقص ایمنی\)](#)».

## حمل و نقل عمومی و مسافر

- در موارد زیر همیشه باید ماسک بزنید:
  - در هواپیما، اتوبوس، قطار، و سایر وسایل حمل و نقل عمومی یا خودرو مشترک هنگام سفر داخلی، خارجی یا به ایالات متحده.
  - در محورهای ترابری ایالات متحده از قبیل فرودگاه‌ها، ایستگاه‌های قطار و اتوبوس.
- شما می‌توانید سفر داخلی و بین‌المللی داشته باشید. حتماً از الزامات منطقه (مناطق) که از آن بازدید می‌کنید پیروی کنید. ممکن است بعضی مکان‌ها شما را ملزم کنند که قبل از سفر، نتیجه منفی آزمایش خود را نشان دهید. آماده باشید و از قبل برنامه‌ریزی کنید.
- پس از بازگشت به شهرستان لس آنجلس از خارج از کالیفرنیا:
  - باید به مدت 14 روز سلامت خود را تحت نظر داشته باشید. مادامی که هیچ علائمی ندارید<sup>2</sup>، بعد از سفر داخلی، انجام قرنطینه و آزمایش لازم نیست.
  - اگر سفر بین‌المللی داشته‌اید، مادامی که علائم بیماری نداشته باشید، نیازی نیست خود را قرنطینه کنید. توصیه می‌شود که 3-5 روز پس از بازگشت از سفر، آزمایش دهید.
- توجه: برای انجام پرواز برگشتی به آمریکا باید مدرک نتیجه آزمایش منفی کووید-19 داشته باشید.

## فضاهای عمومی

- همه افراد بالای 2 سال باید فارغ از وضعیت واکسیناسیون خود، در تمام اماکن عمومی سرپوشیده، محل‌های برگزاری، اجتماعات، مشاغل دولتی و خصوصی، و در آبر رویدادهای فضای باز در شهرستان لس آنجلس ماسک بزنند، چه واکسن زده باشند چه نزنند.

<sup>1</sup> افرادی که به عارضه‌های سلامتی مبتلا هستند یا داروهایی مصرف می‌کنند که سیستم ایمنی بدن آنان را ضعیف می‌کند، امکان دارد از مصونیت کامل واکسیناسیون برخوردار نشوند. این شامل افرادی است که: در دو سال گذشته تحت معالجه سرطان فعال تومورها یا سرطان خون بوده‌اند، پیوند عضو دریافت کرده‌اند و برای سرکوب سیستم ایمنی بدن دارو مصرف می‌کنند، طی 2 سال گذشته پیوند سلول بنیادی دریافت کرده‌اند یا برای سرکوب سیستم ایمنی دارو مصرف می‌کنند، مراحل اولیه نقص ایمنی متوسط یا شدید (مانند سندرم دی جرج، سندرم ویسکوت-آلدریچ)، عفونت HIV پیشرفته یا درمان نشده، یا درمان فعال با دوز بالای کورتیکواستروئید یا داروهای دیگری که ممکن است واکنش ایمنی را سرکوب کنند. اگر به یکی از این موارد یا بیماری‌های مشابه مبتلا هستید، با پزشک خود صحبت کنید. برای اطلاعات بیشتر، از جمله اینکه چه زمانی دریافت دوزهای تکمیلی واکسن‌ها توصیه می‌شود، به صفحه وب CDC با عنوان [واکسن‌های کووید-19 برای افراد دارای نقص ایمنی متوسط تا شدید](#)، مراجعه نمایید.

<sup>2</sup> علائم ممکن است 2 تا 14 روز پس از قرارگیری در معرض ویروس ظاهر شوند و می‌توانند شامل این موارد باشند: تب یا لرز، سرفه، تنگی نفس/مشکل تنفسی، از دست دادن ناگهانی حس چشایی یا بویایی، خستگی شدید، آبریزش یا گرفتگی بینی، درد عضلانی یا بدن درد، سردرد، گلو درد، تهوع یا استفراغ، یا اسهال. این لیست شامل تمامی علائم احتمالی کووید-19 نیست. برخی افراد مبتلا به کووید-19 هرگز دچار علائم نمی‌شوند. برای اطلاع بیشتر از اینکه در صورت بیماری چه باید کنید به نشانی [ph.lacounty.gov/covidcare](http://ph.lacounty.gov/covidcare) مراجعه نمایید.



## وقتی که شما کاملاً واکسینه شده‌اید

- همه افراد\*، فارغ از وضعیت واکسیناسیون، باید در موقعیت‌های زیر ماسک بزنند:
  - در تمامی انواع وسایل حمل و نقل عمومی و محورهای ترابری
  - در محیط‌های خدمات درمانی (شامل مراکز مراقبتی بلند مدت)
  - در پناهگاه‌ها و مراکز سرمایشی
  - در فضاهای سرپوشیده هرگونه مراکز خدمت‌رسان به جوانان (مانند مدارس K-12، مراکز مراقبت کودک، اردوهای روزانه و غیره)
  - در آب‌ر رویدادهای فضای باز (رویدادهایی با حضور بیش از 10,000 شرکت‌کننده همچون کنسرت‌ها، بازی‌های ورزشی و رژه‌ها)
  - در هر مکان روباز دیگری که سیاست کسب و کار یا محل برگزاری این چنین باشد

توجه: شما مجاز هستید در موقعیت‌های زیر ماسک خود را بردارید:

- صرف غذا یا نوشیدنی به‌طور پیوسته، مادامی که نشسته‌اید یا در محل بخصوصی مانند کنار میز، پیشخان یا صندلی‌های بلیطی ایستاده‌اید. به این معنی که شما می‌توانید زمانی که مشغول خوردن یا آشامیدن هستید، برای مدت کوتاهی ماسک خود را بردارید، اما باید بلافاصله پس از اتمام کار خود، دوباره آن را بپوشید. شما همچنین باید زمانی که در انتظار سرو شدن سفارش‌تان هستید، بین وعده‌های غذایی یا نوشیدنی‌ها و هنگامی که پس از صرف غذا یا نوشیدنی‌تان نشسته‌اید، ماسک بزنید.
- تنها در یک اتاق یا دفتر جداگانه هستید.
- هنگام دوش گرفتن یا شنا کردن.
- انجام یا دریافت خدمات بهداشت یا مراقبت شخصی (مانند فیشال یا اصلاح) که بدون برداشتن ماسک انجام‌پذیر نیست.

\***عده‌ای از افراد هستند که نباید ماسک بزنند**، مانند کودکان کوچک‌تر از ۲ سال، افراد دارای عرضه‌های پزشکی خاص یا ناتوانی جسمی، و کسانی که به دستور ارائه دهنده خدمات پزشکی‌شان نباید ماسک بزنند. کودکان 2 تا 8 سال باید فقط زمانی که تحت نظارت بزرگسالان قرار دارند، ماسک بزنند. برای جزئیات و اطلاعات مربوط به دیگر انواع جایگزین پوشش‌های صورت، به بخش [چه کسانی نباید ماسک بزنند](#) و [ملاحظات ویژه افراد مبتلا به مشکلات ارتباطی یا ناتوانی‌های جسمی خاص](#) مراجعه نمایید.

\***در محل کار**، مطابق آنچه در Cal/OSHA و فرمان افسر بهداشت شهرستان قید شده است، کارکنان باید از حفاظت‌کننده‌ترین الزامات مربوط به ماسک تبعیت کنند. برخی کارکنان مجازند به شرط برقراری اقدامات ایمنی جایگزین، در موقعیت‌هایی خاص از پوشیدن ماسک معاف شوند. جهت مشاهده الزامات محل کار به صفحه وب [فرمان افسر بهداشت](#) و [بهترین راهکارهای مشاغل](#) مراجعه نمایید.

### انجام آزمایش کووید-19

- مادامی که علائمی ندارید، معمولاً نیاز نیست برای کووید-19 آزمایش دهید. با این حال،
  - اگر با فرد مبتلا به کووید-19 تماس نزدیک دارید، توصیه می‌شود برای کووید-19 آزمایش دهید.
  - اگر بخشی از تحقیقات وقوع همه‌گیری هستید، ممکن است لازم باشد آزمایش دهید.
  - در برخی محیط‌های پرخطر زمانی که میزان انتقال اجتماعی بسیار بالا باشد، ممکن است لازم باشد در آزمایش‌های نظارتی روتین شرکت کنید.
- برای اطلاعات بیشتر به [آزمایش‌های کووید-19](#) مراجعه نمایید.



## وقتی که شما کاملاً واکسینه شده‌اید

### قرنطینه

- در صورتی که مخاطب نزدیک فرد مبتلا به کووید-19 هستید یا از سفر برون ایالتی یا بین‌المللی بازگشته‌اید، مادامی که علائم بیماری نداشته باشید، مجبور نیستید خود را قرنطینه کنید.
- شما کماکان باید **آزمایش دهید** و به مدت 14 روز پس از آخرین تماس خود با فرد مبتلا یا بعد پس از بازگشت به شهرستان لس آنجلس، سلامت خود را از نظر بروز علائم کووید-19 **تحت نظر بگیرید**. اگر با کسی زندگی می‌کنید که دچار سرکوب سیستم ایمنی است، در معرض خطر فزاینده ابتلا به بیماری شدید است، یا واکسینه نشده است (از جمله کودکان > 12 سال) به مدت 14 روز یا تا زمانی که نتیجه آزمایش‌تان منفی شود، در خانه ماسک بزنید.

برای اطلاعات بیشتر به [صفحه وب قرنطینه](#) مراجعه نمایید.

### افراد مبتلا به کووید-19

- در صورت تشخیص ابتلای شما به کووید-19، باید کلیه **دستورالعمل‌های انزوا** را دنبال کنید.
- اگر شما با فرد مبتلا به کووید-19 زندگی یا از او مراقبت می‌کنید، باید کماکان اقدامات احتیاطی لازم را اتخاذ کنید از جمله استفاده از ماسک و در صورت امکان رعایت فاصله گذاری فیزیکی.