

بیماری کروناویروس (کووید-19)

1. اگر فکر می‌کنم در معرض بیماری کروناویروس 2019 (کووید-19) قرار گرفته‌ام چه کاری باید انجام دهم؟

- در صورتی که شما با فردی که علائم کووید-19 را دارد در یک خانه زندگی می‌کنید یا شریک زندگی، پرستار، یا شخصی که در تماس نزدیک با وی هستید این علائم را دارد، باید به مدت حداقل 14 روز تحت قرنطینه خانگی قرار بگیرید. تماس نزدیک به معنای قرار گرفتن به فاصله 6 فوت از فرد مبتلا به علائم کووید-19 به مدت حداقل 10 دقیقه، یا در تماس بودن با مایعات بدن، و/یا ترشحات آنها (مانند عرق، بزاق، خلط، مخاط بینی، استفراغ، ادرار، یا اسهال است). برای جزئیات، از جمله مدت مورد نیاز به قرنطینه خود، مراجعه کنید به [راهنمای قرنطینه خانگی برای کسانی که در معرض کووید-19 قرار گرفته‌اند](#).
- اگر با شخصی که به کووید-19 مبتلاست تماس نزدیک نداشته‌اید و حالتان مساعد است، وضعیت سلامت خود را به مدت 14 روز برای علائم کووید-19 مانند تب، سرفه، و تنگی نفس تحت نظر داشته باشید. شما، همچون همه افراد دیگر، باید اقداماتی در جهت محافظت خود و دیگران انجام دهید مانند تمرین بهداشت مناسب و فاصله اجتماعی (مراجعه به زیر).

2. اگر علائمی دارم و فکر می‌کنم ممکن است در معرض کووید-19 قرار گرفته باشم، چه کاری باید انجام دهم؟

- در جریان شیوع فعلی این بیماری احتمال می‌رود بسیاری از افراد با علائمی مشابه آنفولانزا و سرماخوردگی به کووید-19 مبتلا شده باشند. اکثر افراد نیازی به مراجعه به پزشک یا انجام آزمایش کووید-19 ندارند زیرا بیماری خفیفی خواهند داشت و در خانه بهبود می‌یابند. با این وجود، اگر اشخاصی بیش از 65 سال سن دارند، حامله، یا دچار مشکلات سلامتی مانند یک بیماری مزمن یا سیستم ایمنی ضعیف هستند، باید سریعاً با پزشک خود تماس بگیرند، زیرا آنان بیشتر در خطر بیماری سخت هستند.
- شما باید حداقل به مدت 3 روز (72 ساعت) پس از بهبودی، در خانه بمانید. بهبودی بدان معنی است که تب شما بدون استفاده از داروهای تب بر قطع شده باشد و علائم بیماری تنفسی شما (مانند سرفه، تنگی نفس) بهتر شده باشند، و حداقل 7 روز از اولین زمان بروز علائم شما سپری شده باشد.
- چنانچه علائم شما بدتر شد درخواست مراقبت‌های پزشکی فوری کنید و اگر علائم‌تان مهلک هستند با 911 تماس بگیرید. برای اطلاعات بیشتر مراجعه کنید به [دستورالعمل‌های مراقبت خانگی برای افراد دچار علائم تنفسی](#).

3. آیا می‌توانم برای کووید-19 آزمایش دهم؟

- همچنان محدودیت‌های شدیدی بر ظرفیت آزمایش‌دهی در لس آنجلس وجود دارد. اگر شما علائمی ندارید، نیازی به آزمایش دادن نیست. اگر دچار علائمی هستید، تنها برای تأیید این بیماری عفونی، نیاز نیست آزمایش شوید. لطفاً برای مطرح کردن نگرانی‌ها و سؤالات خود در ارتباط با لزوم آزمایش دادن با پزشک خود تماس بگیرید.

4. کووید-19 چگونه درمان می‌شود؟

- درمان خاصی برای کووید-19 و واکنشی برای پیشگیری از آن وجود ندارد، اما بسیاری از علائم قابل درمان هستند. مراقب محصولات تقلبی فروشی باشید که به دروغ ادعای پیشگیری یا درمان این بیماری عفونی جدید را دارند.

5. چگونه می‌توانم از خود و دیگران در برابر کووید-19 محافظت کنم؟

- فاصله اجتماعی را تمرین کنید - در خانه بمانید (به‌استثنای فعالیت‌های ضروری مانند خرید غذا)، از جمعیت پرهیز کنید و در صورت امکان حداقل به فاصله 6 فوت از سایر افراد بایستید. برای اطلاعات بیشتر مراجعه کنید به [راهنمای فاصله اجتماعی](#).
- دستان خود را با آب و صابون به مدت حداقل 20 ثانیه بشویید مخصوصاً پس از استفاده از توالت؛ پیش از غذا خوردن؛ و بعد از فین کردن، سرفه، یا عطسه. اگر آب و صابون در دسترس نیست از ضدعفونی کننده دست حاوی 60٪ الکل استفاده کنید.
- سرفه‌ها و عطسه‌های خود را با یک دستمال بپوشانید، و سپس دستمال را دور انداخته و دستان خود را بلافاصله تمیز کنید.
- تماس نزدیک با افرادی که بیمار هستند را محدود کنید.
- سطوح و اشیائی که بیشتر لمس می‌شوند را با استفاده از یک اسپری تمیز کننده خانگی ساده یا دستمال مرطوب، تمیز و ضد عفونی کنید. مراجعه کنید به دستورالعمل‌های [نظافت در خانه](#).

برای اطلاعات بیشتر و راهنمایی‌های تشریح شده در این سؤالات متداول، مراجعه کنید به

www.publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/

چنانچه سؤالاتی دارید و می‌خواهید با کسی صحبت کنید، یا برای یافتن مراقبت‌های پزشکی یا خدمات سلامت روان نیاز به کمک دارید، یا خط اطلاعاتی شهرستان لس آنجلس به شماره 1-1-2 که به صورت 7/24 در دسترس است، تماس حاصل فرمایید.