

آنچه لازم است بدانید (کووید-19)

1. چیست؟

بیماری ویروس کرونا 2019 یا کووید-19 یک بیماری جدید تنفسی مشابه آنفلوآنزا است. ما به شما توصیه می‌کنیم جهت متوقف نمودن انتشار کووید-19، در مورد اینکه چطور می‌توانید از خود و سایرین محافظت نمایید بیشتر یاد بگیرید.

2. چطور منتشر می‌شود؟

- از طریق قطرات در زمانی که یک فرد بیمار سرفه یا عطسه می‌کند
- از طریق تماس فردی نزدیک، مانند مراقبت از یک فرد مبتلا

3. علائم چه هستند؟

- سرفه، تب، دشواری در تنفس
- بیشتر افراد مبتلا به کووید-19 علائم خفیف دارند و خودشان بهبود پیدا می‌کنند. با این حال، افراد سالمند، باردار، دارای ضعف سیستم ایمنی، یا سایر مشکلات پزشکی با ریسک بیشتری در خصوص ابتلا به بیماری شدید مواجه هستند.

4. چگونه می‌توانم از خود و سایرین محافظت کنم؟

- اگر سن شما بیش از 65 سال است یا مشکلات جدی سلامتی دارید، ماندن در یک پناهگاه تا زمان پایان دوره شیوع را در نظر داشته باشید.
- پناهگاه‌ها خدماتی ارائه می‌نمایند که ممکن است از شما در برابر ابتلا به بیماری شدید محافظت نمایند.
- اجتناب از تماس نزدیک با افراد بیمار
- در زمان شیوع این بیماری سعی کنید بین خود و سایر افراد حدود 6 فوت فاصله حفظ نمایید
- در صورتیکه مسن (با 65 سال سن یا بیشتر) هستید یا مشکلات جدی سلامتی دارید از مکان‌های شلوغ دوری کنید.
- دستان خود را با آب و صابون برای 20 ثانیه بشویید یا از ضد عفونی کننده دست با حداقل 60% الکل استفاده کنید.
- از لمس چشم‌ها، بینی، و دهان خود اجتناب نمایید
- در هنگام سرفه یا عطسه جلوی دهان خود را با یک دستمال بپوشانید، سپس آن دستمال را دور بیاندازید. در صورتیکه دستمال در اختیار ندارید، از آستین خود (نه دستتان) استفاده کنید.
- نوشیدنی، غذا، پیپ، یا سیگار خود را با سایر افراد به اشتراک نگذارید. از به اشتراک گذاری پتو و لوازم خواب اجتناب نمایید.
- در صورتیکه یک فضای کوچک را با فرد دیگری به اشتراک گذاشته اید، در نظر داشته باشید که هنگام خواب سرهای خود را در جهت مخالف هم قرار دهید نه اینکه صورت‌هایتان به هم نزدیک باشند.
- سعی کنید اشیاء و سطوحی که زیاد لمس می‌شوند را با یک ماده تمیزکننده خانگی یا دستمال مرطوب دارای الکل تمیز نمایید.

5. در صورتیکه علائم کووید-19 را دارم چه کاری باید انجام دهم؟

- از تماس نزدیک با سایر افراد در زمانی که بیمار هستید اجتناب نمایید.
- در صورتیکه در پناهگاه یا مجموعه‌های دیگری هستید، در مورد علائم خود به پناهگاه اطلاع دهید، در این صورت آنها می‌توانند به شما کمک کنند تا ایمن بمانید.
- تنها در صورتیکه بیمار هستید یا برای شما تجویز شده است از ماسک استفاده کنید. اگر احساس بیماری می‌کنید و در مورد علائم خود نگران هستید، پیش از اینکه به کلینیک بروید جهت دریافت توصیه پزشکان با وی تماس بگیرید. در صورتیکه یک دکتر مشخص ندارید، با 211 تماس بگیرید.
- با دکتر خود در مورد اینکه چگونه می‌توانید برنامه‌ای برای ایمن ماندن در خیابان یا پناهگاهتان داشته باشید صحبت کنید. با دوستانتان، خدمات پشتیبانی اجتماعی، مدیر پرونده/کارکنان مرکز شیوع بیماری ارتباط برقرار کنید تا برنامه‌ای برای مراقبت از خود در زمانی که احساس بیماری می‌کنید تهیه نمایید.
- در صورتیکه علائم شدیدی مانند دشواری در تنفس یا عدم توانایی در نگهداشتن مایعات در بدن داشتید، با 911 تماس بگیرید یا سریعاً به یک بخش اورژانس مراجعه نمایید.

6. چطور می‌توانم آماده شوم؟

- اطلاعات پزشکی خود را در دسترس نگه دارید.
- واکسن آنفلوآنزا بزنید.
- اطمینان حاصل نمایید در صورتیکه می‌توانید به میزان کافی دارو و تدارکات مورد نیاز در اختیار داشته باشید.
- با دنبال نمودن منابع قابل اعتماد اطلاعات خود را بروز نگهدارید.
- در این دوره پر استرس با سیستم حمایتی خود در تماس باشید. مواظب خود و یکدیگر باشید و بدانید چه زمانی و چگونه باید کمک بخواهید.

این یک وضعیت در حال ظهور است که به سرعت در حال تحول می‌باشد. تیم‌های بررسی، مدیران وضعیت، و اداره بهداشت عمومی با کسب اطلاعات بیشتر به شما اطلاع رسانی می‌کنند و راهنمایی‌های روزرسانی شده در اختیارتان خواهند گذاشت. برای کسب اطلاعات بیشتر با شماره 211 تماس بگیرید.