

نوول کروناویروس (nCoV-2019)

اداره بهداشت عمومی (Department of Public Health) شهرستان لس
راهنمای مراکز زندگی جمعی

اداره بهداشت عمومی (Department of Public Health) شهرستان لس آنجلس (بهداشت عمومی) از شما جهت آماده سازی و کمک به پیشگیری از شیوع نوول (جدید) کروناویروس در شهرستان لس آنجلس درخواست کمک می نماید. تعداد افراد آلوده به این ویروس که موجب "بیماری کروناویروس 2019" (بصورت مخفف COVID-19) می گردد، بصورت جهانی، در سرزمین اصلی چین و سایر نقاط در حال افزایش است. بر اساس اطلاعات مراکز کنترل و پیشگیری بیماری (Centers for Disease Control and Prevention) و سازمان جهانی بهداشت (World Health Organization)، الگوهای جهانی نشان می دهند که این ویروس ممکن است با انتشار جهانی خود موجب یک همهگیری گسترده شود. ما نیاز داریم برای پیشگیری از شیوع این بیماری به صورت محلی آماده باشیم.

در حالیکه ریسک فوری COVID-19 در خصوص ساکنان لس آنجلس هنوز پایین در نظر گرفته می شود، اداره بهداشت عمومی به صورت پیش دستانه اقداماتی را جهت پیشگیری از انتشار این بیماری انجام می دهد. ما قویاً توصیه می نمایم تمامی سازمان ها 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 بصورت خاص نگران این موضوع هستیم که یک مورد COVID-19 در یک مجموعه مانند مجموعه شما ممکن است باعث تسریع در شیوع بیماری شود. ما می خواهیم برخی اطلاعات کلی در خصوص COVID-19 را همراه با اقدامات خاصی که باید جهت کمک به پیشگیری از شیوع بیماری های تنفسی مانند COVID-19 در محل خود بکار بگیرید خدمتتان ارائه نماییم.

ما به شما پیشنهاد می نمایم برای دسترسی به منابع مرتبط از جمله راهنمای کسب و کارها و کارفرمایان، سوالات متداول و اینفوگرافی ها به صفحه اینترنتی DPH نوول کروناویروس 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 نوول کروناویروس اخیر رخ داده است. بیماری های ناشی از کروناویروس ها معمولاً در افراد موجب بیماری خفیف تا متوسط، مانند سرماخوردگی معمولی می شود. برخی دیگر، مانند ویروس های سارس یا مرس، موجب عفونت جدی مانند ذات الریه می شوند.

علائم متداول COVID-19 چیست؟

اطلاعاتی که تا امروز در اختیار داریم نشان می دهند که این ویروس جدید علائمی سازگار با یک بیماری تنفسی ایجاد می نماید، علائمی مانند سرفه، تب، و در برخی افراد موجب تنگی نفس یا دشواری در تنفس می گردد.

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:

- از طریق قطرات در زمانی که یک فرد بیمار سرفه یا عطسه می کند.
- 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 دست ها.

COVID-19 یک بیماری جدید است، ما هر روز مطالب بیشتری در خصوص شیوع و مدت زمانی که طول می کشد تا یک فرد بیمار شود می آموزیم. با تغییر اطلاعات، ما به شما اطلاع رسانی خواهیم کرد.

نباید تصور شود یک فرد بر اساس نژاد/قومیت یا کشور محل تولد خود در معرض خطر بالقوه ابتلا به بیماری کروناویروس می باشد.

نوول کروناویروس (nCoV-2019)

اداره بهداشت عمومی (Department of Public Health) شهرستان لس
راهنمای مراکز زندگی جمعی

مراکز زندگی جمعی

در سطح سازمانی چه اقدامات پیشگیرانه‌ای لازم است انجام پذیرد تا انتشار ویروس‌های تنفسی از جمله ویروسی که موجب COVID-19 می‌شود کاهش یابد؟

- فعالیت‌های مستمر پیشگیرانه فردی آموزش داده شوند و مورد تاکید قرار گیرند (مطالب زیر را ملاحظه فرمایید).
- کارکنان و داوطلبان خود را حمایت و پشتیبانی نمایید تا در زمانی که بیمار هستند در خانه بمانند. به آنان یادآوری نمایید که حداقل 24 ساعت بعد از اینکه تب ایشان بدون استفاده از داروهای تب‌بر قطع شد در خانه بمانند و در سرکار حاضر نشوند.
- لوازم و شرایط مورد نیاز جهت رعایت مطلوب بهداشت، از جمله دسترسی آسان به مکان‌های شستشوی دست تمیز و سالم، صابون، حوله کاغذی، و ضدعفونی کننده دست پایه الکلی را تامین نمایید.
- هر جا که ممکن است، تماس نزدیک و به اشتراک گذاری اقلام مانند فنجان، غذا، و نوشیدنی را حداقل نمایید.
- به صورت روتین تمامی سطوح و اشیایی که مستمر لمس می‌شوند، از جمله دستگیره درها، زرده پله‌ها، سطح روی میزها، دسته شیرهای آب، و تلفن‌ها را تمیز و ضدعفونی نمایید. از تمیزکننده‌های معمول استفاده نمایید و از دستورالعمل روی آنها پیروی نمایید.
- برای اعضای مرکز و کارکنان‌تان اطلاعات دقیق و صحیحی در خصوص کروناویروس و اقداماتی که می‌توانند انجام دهند تا از خود و خانواده‌شان محافظت نمایید فراهم آورید.

اقدامات پیشگیرانه فردی روزانه شامل موارد زیر می‌باشند:

- هنگامی که بیمار هستید در خانه بمانید. حداقل 24 ساعت بعد از اینکه دیگر تب یا علائم مرتبط با تب را بدون استفاده از داروهای تب‌بر نداشتید در خانه بمانید.
- دستان خود را بصورت مستمر با آب و صابون برای حداقل 20 ثانیه بشویید. در صورتیکه آب و صابون در دسترس نبود، از یک ماده ضدعفونی کننده دست پایه الکلی با حداقل 60% الکل استفاده نمایید.
- در هنگام سرفه و عطسه کردن با یک دستمال جلوی دهان و بینی خود را بپوشانید، سپس دستمال را دور بیندازید و دستان خود را فوراً بشویید. در صورتیکه دستمال در اختیار ندارید، از آستین خود (نه دست‌تان) استفاده کنید.
- تماس نزدیک با افراد بیمار را محدود سازید.
- اشیاء و سطوحی که به صورت مستمر لمس می‌شوند را با یک اسپری پاک کننده خانگی متداول یا یک دستمال مرطوب، تمیز و ضدعفونی نمایید.

در صورتیکه شیوع COVID-19 افزایش یابد مجموعه ما باید برای انجام چه اقداماتی آماده باشد؟

افزایش سرایت COVID-19 در اجتماع نشانگر رشد خطر بالقوه‌ای است که متوجه جمعیت عمومی می‌گردد و بر این اساس احتیاط پیشگیرانه بیشتری در خصوص سرایت در اجتماعات محلی لازم بنظر می‌رسد. یک مرکز زندگی جمعی باید برنامه داشته باشد و در صورت توصیه اداره بهداشت عمومی برای انجام اقدامات زیر آمادگی داشته باشد:

- برای برقراری ارتباط و تعامل با کارکنان و داوطلبان خود برنامه داشته باشید. جهت دستیابی به اطلاعات دقیق و به‌روزرسانی شده‌ای که می‌تواند در برقراری تعاملات شما کارایی داشته باشد به وب سایت ما publichealth.lacounty.gov مراجعه فرمایید. خطر بالقوه موانعی که مرتبط با زبان، فرهنگ، و ناتوانی در تعامل با کارکنان و افرادی که به آنها خدمت می‌کنید را در خصوص COVID-19 مشخص کرده و رفع نمایید.
- برای غیبت کارکنان برنامه ریزی نمایید. ارائه گواهی تامین کننده خدمات سلامت را برای کارکنان و داوطلبانی که به بیماری تنفسی مبتلا بوده‌اند جهت تایید بیماری یا به منظور بازگشت به کار الزام ننمایید. دفاتر تامین کنندگان خدمات سلامت به شدت شلوغ خواهد بود و قادر نخواهند بود چنین مدرکی را به موقع تهیه نمایند.
- برای راه‌های ادامه خدمات حیاتی در صورتیکه عملیات اجرایی شما بصورت موقت کاهش یافت برنامه ریزی کنید.
- برنامه‌های کنترل بیماری خود را جهت مدیریت بیماری‌هایی که از طریق هوا منتقل می‌شوند به‌روزرسانی نمایید تا اطمینان حاصل کنید که می‌توانید در صورت بروز نشانه‌ها یا علائم COVID-19 سریعاً آنها را از طریق بازدیدهای روزانه تشخیص داده و افراد مرتبط با آن را ایزوله نمایید.

نوول کروناویروس (nCoV-2019)

اداره بهداشت عمومی (Department of Public Health) شهرستان لس راهنمای مراکز زندگی جمعی

- در صورتیکه مرکز شما کارکنانی دارد که به ساکنین یا افراد خدمات ارائه می‌نمایند، به آنها یادآوری نمایید که ضروری است اقدامات احتیاطی استاندارد را برای هر تعاملی که می‌تواند منجر به تماس با مایعات بدن شود لحاظ نمایند و باید تاکید کافی در خصوص بهداشت دست صورت پذیرد. اقدامات احتیاطی استاندارد عبارتند از:
 - اگر دست شما با خون، مایعات بدن، ترشحات سیستم تنفسی یا سطوحی که احتمال آلودگی دارند تماس پیدا می‌کند دستکش بپوشید.
 - اگر احتمال دارد لباس‌ها آلوده به خون، مایعات بدن، یا ترشحات سیستم تنفسی شوند، روپوش یکبار مصرف بپوشید.
 - در صورتیکه احتمال تماس ترشحات تنفسی با دهان و بینی وجود دارد ماسک بزنید.
 - بعد از هر مواجهه دستکش‌ها و روپوش‌ها را تعویض نمایید و بلافاصله بعد از خارج کردن دستکش‌ها دستان خود را بشویید یا از ضدعفونی کننده دست دارای الکل استفاده نمایید.
 - دستان خود را در هنگامی که به وضوح آلوده هستند یا با ترشحات سیستم تنفسی آلوده شده اند با آب و صابون بشویید.
- در صورتیکه افراد مقیم بیمار تشخیص داده شدند، برای مشاوره پزشکی تماس بگیرید مگر اینکه بیماری شدت داشته و بستری نمودن فرد ضروری باشد.
- یک فضا جهت بیماران تخصیص دهید تا افراد مقیم با علائم سرماخوردگی و آنفلوآنزا بتوانند در یک ساختمان، اتاق، یا فضای مجزا اسکان داده شوند. جداسازی تختخواب‌ها در این مکان باید با فاصله حداقل 6 فوت یا فاصله سر تا انگشت پا به اندازه 3 فوت انجام شود. صفحات موبایل می‌توانند برای تشویق پذیرش جداسازی ناحیه مورد استفاده قرار گیرند.
- باید در صورت امکان یک دستشویی مجزا تنها برای استفاده افراد بیمار مشخص گردد.
- در صورتیکه تصور شود یکی از افراد مقیم در مرکز شما مورد مشکوکی از COVID-19 می‌باشد اداره بهداشت عمومی با شما کار خواهد کرد تا اطمینان حاصل نماید اقدامات مناسب جهت کنترل بیماری صورت می‌گیرد.

محل کسب اطلاعات قابل اطمینان را بدانید

در خصوص کلاهبرداری، اخبار اشتباه، و جو فریبکارانه ای که در خصوص نوول کروناویروس ایجاد شده است هوشیار باشید. اطلاعات دقیق، از جمله اعلان تعداد موارد جدید در شهرستان لس آنجلس، همواره توسط اداره بهداشت عمومی از طریق مطبوعات، رسانه‌های اجتماعی، و وب سایت ما منتشر می‌شود. وب سایت دربر دارنده اطلاعات بیشتری در خصوص COVID-19 از جمله بخش سوالات متداول، اینفوگرافی و راهنمایی برای رویارویی با استرس همراه با نکاتی در خصوص شستن دست‌ها می‌باشد.

- اداره بهداشت عمومی شهرستان لس آنجلس (LACDPH، شهرستان)

<http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/> ○

رسانه‌های اجتماعی: @lapublichealth ○

- مرکز دسترسی اداره بهداشت روان شهرستان لس آنجلس (Los Angeles County Department of Mental Health Access Center) خط کمک رسانی بیست و چهار ساعته 854-7771 (800).

دیگر منابع قابل اعتماد در خصوص اطلاعات مرتبط با نوول کروناویروس عبارتند از:

- 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> ○

در صورتیکه هر سوالی دارید و می‌خواهید با فرد مسئولی صحبت کنید از طریق شماره 1-1-2 با مرکز اطلاعات شهرستان لس آنجلس تماس حاصل فرمایید. این مرکز بصورت شبانه روزی آماده ارائه خدمات می‌باشد.