

کووید-19

کووید-19 چیست؟

کووید-19 بر اثر ویروس سارس-کوو-2 ایجاد شده است. اغلب افراد مبتلا به کووید-19 علائم خفیفی دارند و برخی افراد ممکن است مبتلا شوند و هیچ‌گاه علائمی نداشته باشند. اما کووید-19 همچنین می‌تواند باعث بیماری شدید و مرگ شود. بعضی افراد **بیشتر در معرض خطر ابتلا به بیماری شدید کووید-19** قرار دارند. پس از ابتلا، برخی افراد بیماری‌های پسا-کووید را تجربه می‌کنند. اینها شامل گستره وسیعی از علائم جدید یا برگشت‌پذیر یا مشکلات مستمر سلامتی است که می‌تواند هفته‌ها یا ماه‌ها به طول بینجامد. حتی افرادی که در ابتدا علائمی نداشتند ممکن است بیماری‌های پسا-کووید را تجربه کنند. جهت کسب اطلاعات بیشتر، به صفحه وب CDC با عنوان **عارضه‌های پسا-کووید** مراجعه نمایید.

سویه‌های کروناویروس چه هستند؟

مانند تمام ویروس‌ها، سارس-کوو-2 به‌واسطه جهش دائماً تغییر می‌کند. این جهش‌ها روی هم جمع می‌شوند و نسخه‌هایی ایجاد می‌کنند که اندکی با ویروس اصلی تفاوت دارد و «سویه‌ها» نامیده می‌شوند. گاهی اوقات جهش منجر به انتشار آسان‌تر ویروس می‌شود، افراد را بیمارتر می‌کند، یا ویروس را در برابر درمان یا واکسن‌ها مقاوم می‌سازد. واکسن‌های کووید-19 مورد استفاده در ایالات متحده، به پیشگیری از بیماری جدی و مرگ ناشی از ابتلا به سویه‌ها، از جمله سویه امیکرون کمک می‌کنند. جهت کسب اطلاعات بیشتر، به صفحه وب CDC با عنوان **«آنچه باید درباره سویه‌ها بدانید»** مراجعه نمایید.

کووید-19 چگونه منتشر می‌شود؟

ویروس سارس-کوو-2 عمدتاً از طریق قطرات تنفسی که به‌وسیله شخص مبتلا به کووید-19 در هوا منتشر شده‌اند، از فردی به فرد دیگر سرایت می‌کند. برای مثال، زمانی که آنان صحبت می‌کنند، آواز می‌خوانند، سرفه می‌کنند، فریاد می‌زنند، عطسه می‌کنند یا نفس نفس می‌زنند. سپس افراد دیگر این قطرات ریز را استنشاق می‌کنند، یا آنها در بینی، دهان، یا چشم‌هایشان فرود می‌آیند. هرچه شخصی به فرد مبتلا به کووید-19 نزدیک‌تر باشد، خطر ابتلای او به بیماری افزایش می‌یابد. مکان‌های بسته دارای جریان هوای ضعیف خطر ابتلا را افزایش می‌دهند. علت این است که قطرات ریز حاوی ویروس می‌توانند متراکم شده و بیش از 6 فوت در هوا پخش شوند. آنها حتی می‌توانند پس از خروج فرد آلوده از اتاق در هوا شناور باقی بمانند. همچنین این امکان وجود دارد که ویروس با لمس سطح حاوی قطرات ریز روی آن و سپس لمس چشم، بینی یا دهان شما سرایت پیدا کند، اما چنین اتفاقی کمتر شایع است. جهت کسب اطلاعات بیشتر، به صفحه وب CDC با عنوان **نحوه انتشار کووید-19** مراجعه نمایید.

علائم کووید-19 چیست؟

علائم کووید-19 ممکن است یک یا تعداد بیشتری از موارد زیر را شامل شود: تب، لرز، سرفه، تنگی نفس یا مشکل تنفسی، احساس خستگی، درد عضلات یا بدن درد، سردرد، گلو درد، تهوع یا استفراغ، اسهال، گرفتگی یا آبریزش بینی یا از دست دادن ناگهانی حس چشایی یا بویایی. برخی افراد مبتلا به عفونت کووید-19 هرگز دچار علائم نمی‌شوند.

اگر علائم کووید-19 باشم چه کاری باید انجام دهم؟

اگر علائم کووید-19 دارید، به دور از دیگران، در خانه بمانید و بلافاصله آزمایش کووید-19 دهید. درباره هر یک از علائم نامبرده که برایتان نگران‌کننده هستند، با پزشک خود صحبت کنید. برای اطلاع بیشتر از اینکه در صورت بیماری چه باید کنید به نشانی ph.lacounty.gov/covidcare مراجعه نمایید. جهت اطلاع از نحوه انجام آزمایش کووید-19، به نشانی ph.lacounty.gov/covidtests/how مراجعه نمایید. اگر در یافتن پزشک به کمک نیاز دارید، با مشاوره تلفنی شبانه‌روزی به شماره 1-1-2 تماس بگیرید یا به نشانی 211LA.org مراجعه نمایید.

چه زمانی باید برای کووید-19 آزمایش دهم؟

حتی اگر واکسن‌های کووید-19 شما **بروز** است، مهم است که آزمایش کووید-19 دهید:

- اگر علائم کووید-19 دارید
- اگر مخاطب نزدیک فرد مبتلا به کووید-19 هستید (به تعریف مخاطب نزدیک در زیر مراجعه نمایید)

• همچنین ایده خوبی است که قبل و بعد از شرکت در یک تجمع یا رویداد و قبل و بعد از سفر آزمایش دهید.

جهت کسب اطلاعات بیشتر در مورد زمان و نحوه انجام آزمایش به نشانی ph.lacounty.gov/covidtests مراجعه نمایید.

اگر نتیجه تست کووید-19 من مثبت باشد، آنگاه چه می‌شود؟

این یعنی آزمایش ویروس کووید-19 را شناسایی کرده است. به احتمال زیاد شما به کووید-19 مبتلا هستید و قادرید آن را به دیگران منتقل کنید. شما باید به مدت حداقل 5 روز خود را ایزوله کنید (از دیگران دور بمانید). در صورتی که حین انزوا باید در اطراف دیگران باشید، ملزم هستید یک ماسک با محافظت بسیار بالا بپوشید. به دقت از دستورالعمل‌های انزوا در نشانی ph.lacounty.gov/covidisolation پیروی کنید.

به مخاطبین نزدیک خود اطلاع دهید که در معرض ابتلا قرار گرفته‌اند. آنها ممکن است مبتلا شده باشند و باید برای کاهش خطر انتشار کووید-19 اقداماتی را اتخاذ کنند. [دستورالعمل‌هایی برای مخاطبین نزدیک](https://ph.lacounty.gov/covidcontacts) را که به چند زبان در نشانی ph.lacounty.gov/covidcontacts موجود است، در اختیار آنان قرار دهید. مخاطبین نزدیک، حتی اگر حالشان مساعد باشد یا واکسینه باشند، باید از دستورالعمل‌ها پیروی کنند.

در صفحه [درک نتیجه آزمایش ویروسی خود](https://ph.lacounty.gov/covidtests) در نشانی ph.lacounty.gov/covidtests، درباره نتایج آزمایش اطلاعات بیشتری بیاموزید.

آیا می‌توانم دارو برای درمان کووید-19 دارو دریافت کنم؟

اگر علائم بیماری دارید و نتیجه آزمایش کووید-19 شما مثبت شده و [بیشتر در معرض خطر ابتلا](#) به بیماری شدید قرار دارید، داروهایی وجود دارند که با مصرف آن کمک می‌کنند در بیمارستان بستری نشوید. اگر سنتان 65 سال به بالاست یا بدون در نظر گرفتن سنتان به توصیه یک ارائه دهنده خدمات پزشکی، ممکن است واجد شرایط درمان باشید. برخی از این داروها بصورت خوراکی (درمان دهانی) و برخی بصورت تزریقی مصرف می‌شوند. روش‌های مختلفی برای دریافت داروهای کووید-19 وجود دارد.

• پزشکتان می‌تواند برای شما نسخه تجویز کند.

• شما می‌توانید از یک طرح فدرال «آزمایش تا درمان» استفاده کنید، یا با خدمات مراقبت سلامت از راه دور اداره بهداشت عمومی تماس بگیرید (شماره 833-540-0473 هفت روز هفته از ساعت 8:00 صبح تا 8:30 شب پاسخگوی شماست). این خدمات آزمایش تا درمان امکان دسترسی به آزمایش کووید-19، ارزیابی و اگر واجد شرایط باشید درمان خوراکی کووید-19 را فراهم می‌آورد.

چنانچه بیشتر در معرض خطر ابتلا به بیماری شدید ناشی از کووید-19 قرار دارید، بلافاصله با پزشک خود یا خدمات آزمایش تا درمان تماس بگیرید، حتی اگر علائم تان خفیف است. تأخیر نکنید: داروها زمانی بهترین عملکرد را دارند که در اسرع وقت پس از آغاز علائم تجویز شوند.

جهت کسب اطلاعات بیشتر راجع به داروها و نحوه دریافت آنها، به نشانی ph.lacounty.gov/covidmedicines مراجعه نمایید.

من چه زمانی مخاطب نزدیک فرد مبتلا به کووید-19 تلقی می‌شوم؟

شما در صورتی «مخاطب نزدیک» هستید که ضمن واگرداری فرد مبتلا به کووید-19، مجموعاً 15 دقیقه یا بیشتر طی یک بازه زمانی 24 ساعته، فضای سرپوشیده مشترکی را با او سهیم شده باشید. منازل، اتاق‌های انتظار و هواپیماها نمونه‌هایی از فضاهای سرپوشیده هستند. نمونه‌ای از «مجموعاً 15 دقیقه یا بیشتر» این است که در 24 ساعت حداقل 3 مرتبه مختلف به مدت 5 دقیقه با فرد موردنظر در یک فضای مشترک حضور داشته باشید. توجه: اگر در محل کار یا مدرسه در معرض ابتلا قرار گرفته باشید، ممکن است تعریفی متفاوت از «مخاطب نزدیک» استفاده شود.

*فرد مبتلا به کووید-19 از 2 روز قبل از آغاز علائم تا پایان انزوای خود، واگردار تلقی می‌شود (به این معنی که می‌تواند کووید-19 را به دیگران سرایت دهد). اگر نتیجه آزمایش کووید-19 او مثبت شده اما هیچگونه علائمی نداشته است، فرد از 2 روز قبل از انجام آزمایش تا پایان انزوای خود،

واگیردار تلقی می‌شود.

اگر من مخاطب نزدیک فرد مبتلا به کووید-19 باشم، چه کاری باید انجام دهم؟

در شهرستان لس آنجلس، چنانچه مخاطب نزدیک فرد مبتلا به کووید-19 هستید و علائمی ندارید، نیازی نیست خود را قرنطینه کنید. شما ملزم هستید آزمایش کووید-19 دهید و بر سلامت خود نظارت کنید و به مدت 10 روز ماسکی با محافظت بسیار بالا بپوشید. از تمامی دستورالعمل‌های مخاطبین نزدیک در نشانی ph.county.gov/covidquarantine پیروی کنید. بعضی مخاطبین نزدیک در صورتی که در یک محیط پر خطر کار یا زندگی کنند، ملزم به قرنطینه خود هستند یا باید از حضور در محل کار منع شوند. افرادی که در محل کار یا مدرسه در معرض ابتلا قرار گرفته‌اند باید از دستورالعمل‌های محل کار یا مدرسه پیروی کنند.

چه زمانی واکسن‌های کووید-19 من بروز است؟

زمانی واکسن‌های کووید-19 شما بروز است که تمامی دوزهای توصیه شده در سری اولیه، و تمام دوزهای تقویتی توصیه شده را، زمانی که موعد آن فرا رسید، دریافت کرده باشید. زمان بندی‌های واکسن کووید-19 اداره بهداشت عمومی، موعد تزریق هر دوز را نشان می‌دهد. در صفحه CDC با عنوان وضعیت واکسن‌های کووید-19 خود را بروز نگاه دارید اطلاعات بیشتری کسب کنید.

چگونه می‌توانم در برابر کووید-19 واکسینه شوم؟

واکسیناسیون کووید-19 به‌طور گسترده و بدون نیاز به وقت قبلی، در سراسر شهرستان لس آنجلس در دسترس است. برای یافتن مرکز واکسیناسیون در نزدیکی خود به نشانی www.VaccinateLACounty.com مراجعه و بر روی «چگونه واکسینه شویم» کلیک کنید. اگر برای تعیین نوبت مراجعه به کمک نیاز دارید، برای رفتن به مرکز واکسیناسیون وسیله نقلیه احتیاج دارید، یا خانه‌نشین هستید، می‌توانید 7 روز هفته از ساعت 8 صبح الی 8:30 بعد از ظهر با شماره **1-833-540-0473** تماس بگیرید. همچنین اطلاعات به زبان‌های مختلف از طریق تماس با شماره 1-2-1، بصورت شبانه‌روزی در دسترس است. واکسیناسیون همواره رایگان است و در دسترس تمامی افراد 5 سال به بالا، بدون در نظر گرفتن وضعیت مهاجرت‌شان، قرار می‌گیرد.

آیا می‌توانم برای پیشگیری از کووید-19 دارو دریافت کنم؟

بله، در صورتی که به دلایل پزشکی نتوانید واکسن کووید-19 دریافت کنید یا به نقص ایمنی متوسط یا شدید مبتلا باشید. داروی موردنظر، که Evusheld نام دارد، قبل از قرارگیری در معرض کووید-19 مصرف می‌شود. این دارو برای پیشگیری از ابتلا تجویز می‌شود. افراد 12 سال به بالای که حداقل 88 پوند وزن دارند، از طریق تزریق این دارو را دریافت می‌کنند. جهت کسب اطلاعات بیشتر به نشانی ph.lacounty.gov/covidmedicines مراجعه نمایید و با پزشک خود صحبت کنید.

چگونه می‌توانم از خود و دیگران در برابر ابتلا به کووید-19 محافظت کنم؟

- واکسینه شوید و زمانی که واجد شرایط می‌شوید، دوز(های) تقویتی خود را دریافت کنید. این کار بهترین روش محافظت در برابر کووید-19 است. واکسیناسیون از سرعت انتشار سویه‌ها می‌کاهد و احتمال بوجود آمدن سویه‌های جدید، و حتی خطرناک‌تر را کم می‌کند.
- ماسکی بپوشید که متناسب اندازه صورت است و به‌خوبی فیلتر می‌کند. برای اطلاعات بیشتر به نشانی ph.lacounty.gov/masks مراجعه نمایید.
- اگر واجد شرایط هستید، برای پیشگیری از ابتلا به کووید-19 دارو دریافت کنید (به مطالب بالا رجوع نمایید).
- از مکان‌هایی که کووید-19 راحت‌تر در آن منتشر می‌شود پرهیز کنید، از جمله اماکن شلوغ سرپوشیده، فضاهای بسته با جریان هوای ضعیف و محیط‌هایی که افراد در آن از فاصله‌ای نزدیک با هم صحبت می‌کنند.
- جریان هوا را بهبود بخشید. درها و پنجره‌ها را باز کنید و از فضاهای سرپوشیده با جریان هوای ضعیف پرهیز کنید. جهت کسب اطلاعات بیشتر، به صفحه وب اداره بهداشت عمومی کالیفرنیا با عنوان نکاتی برای کاهش خطر کووید-19 در فضاهای سرپوشیده و صفحه CDC با عنوان بهبود تهویه در خانه خود مراجعه نمایید.

کووید-19

- برای انجام فعالیت‌های اجتماعی و تناسب اندام، فضاهای باز را انتخاب کنید.
- به دفعات دستان خود را بشوید و/یا از ضدعفونی کننده دست استفاده کنید. به‌ویژه بعد از حضور در فضاهای عمومی در جایی که افراد متعددی سطوح را لمس می‌کنند. هنگامی که بیمار هستید در خانه بمانید.

اگر مخاطب نزدیک هستید، از دستورالعمل‌های موجود در نشانی ph.lacounty.gov/covidcontacts پیروی کنید

برای نکات بیشتر به نشانی ph.lacounty.gov/reducerrisk مراجعه نمایید.

من هنوز در مورد کووید-19 مضطرب هستم - چه کاری می‌توانم انجام دهم؟

همچنانکه جهان به مبارزه خود علیه کووید-19 ادامه می‌دهد، شما ممکن است در خصوص وضعیت سلامت خود و عزیزان‌تان، مشکلات مالی، تغییرات سبک زندگی و دچار دلواپسی، نگرانی و هراس شوید و عوامل دیگر نیز ممکن است باعث پریشانی خاطر بیشتر شوند. حتماً مراقب نشانه‌های آشفته‌خاطری باشید، در برنامه‌های منظم خود مراقبتی شرکت کنید و در مواقع لزوم کمک بگیرید.

اگر شما یا کسی که می‌شناسید برای کنار آمدن با این شرایط دوران سختی را سپری می‌کند، کمک شبانه‌روزی از طریق تماس با خط مشاوره اداره سلامت روان شهرستان لس آنجلس به شماره 1-800-854-7771 در دسترس است. شما همچنین می‌توانید متن «LA» را به شماره 741741 پیامک کنید یا با پزشک خود صحبت کنید. در صفحه وب <http://dmh.lacounty.gov/resources>، نکاتی برای کمک به مدیریت پریشانی خاطر و بهبود سلامت عاطفی شما ذکر شده است.

ساکنان شهرستان لس آنجلس به iPrevail.com (من چیره می‌شوم) یک منبع آنلاین سلامت روان برای کمک به پریشانی خاطر روزانه زندگی، دسترسی رایگان دارند. پس از یک ارزیابی کوتاه، شما به پشتیبانی شخصی‌سازی شده متصل می‌شوید که می‌تواند شامل چت به محض درخواست با مربیان هم‌تا، درس‌هایی با سرعت فردی جهت بهبود تندرستی و گروه‌های پشتیبان انجمنی باشد. iPrevail (من چیره می‌شوم) بصورت 24/7 و به زبان انگلیسی و اسپانیایی در دسترس است.

اطلاعات موثق کووید-19 را از کجا می‌توانم کسب کنم؟

اطلاعات نادرست بسیاری درباره کووید-19 وجود دارد. جهت اطلاعات دقیق درباره کووید-19، منابع قابل اعتماد، از جمله موارد زیر را بررسی کنید:

- اداره بهداشت عمومی شهرستان لس آنجلس: اطلاعات کووید-19: ph.lacounty.gov/coronavirus
- واکسیناسیون کووید-19:

○ برای سؤالات متداول و گزاره‌برگ‌ها، اطلاعات مربوط به چگونه واکسینه شویم، و موارد دیگر، به VaccinateLACounty.com مراجعه نمایید.

- اداره بهداشت عمومی کالیفرنیا
- مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌ها
- سازمان جهانی بهداشت (WHO)

اگر سؤالاتی دارید یا برای دریافت واکنش‌ها، معالجه یا منابع نیازمند کمک هستید، با مرکز تماس اداره بهداشت عمومی به شماره 1-833-540-0473، پاسخگویی روزانه از 8 صبح تا 8:30 شب، یا شماره 1-833-540-0473 (خط شبانه‌روزی) تماس بگیرید.

مراقب کلاهبرداری‌های کووید-19 باشید

با ادامه همه‌گیری کووید-19، کلاهبرداران همچنان در تلاش هستند با فریب، پول افراد را بدست آورند. برای آشنایی بیشتر در خصوص نحوه اجتناب از یک کلاهبرداری و آنچه باید در صورتی که قربانی کلاهبرداری هستید انجام دهید، به صفحه وب [کلاهبرداری‌ها و فریب کووید-19](http://ph.lacounty.gov/covid-19-fraud) مراجعه نمایید.