



منابع

- برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد ماسک‌ها از جمله ماسک‌های تنفسی به نشانی <http://ph.lacounty.gov/masks> مراجعه نمایید
- برای کسب اطلاعات بیشتر درباره مقررات Cal/OSHA به نشانی <https://www.dir.ca.gov/dosh/coronavirus/COVID19FAQs.htm> مراجعه نمایید.
- برای اطلاعات بیشتر درباره مرخصی استعلاجی به نشانی <https://www.dir.ca.gov/dlse/COVID19Resources/2022-SPSL-FAQs.html> مراجعه نمایید.
- اگر شغل خود را از دست داده‌اید یا به دلیل کووید-19 ساعات کاری شما کاهش یافته است، ممکن است واجد شرایط دریافت بیمه بیکاری شوید. برای درخواست، به نشانی https://www.edd.ca.gov/about_edd/coronavirus-2019/workers.htm مراجعه نمایید.
- برای اطلاع از مزایای تکمیلی مرخصی تحت حمایت کارفرما و دولت که ممکن است به شما تعلق گیرد، به نشانی <https://www.saferatwork.la/employees> مراجعه نمایید.
- جهت کسب اطلاعات بیشتر درباره نحوه تسلیم شکایت به Cal/OSHA، به نشانی <https://www.dir.ca.gov/covid/workplace-issues.html> مراجعه نمایید.

نکاتی برای کارکنانی که بیشتر در معرض خطر بیماری جدی قرار دارند:



- اگر واکسن‌های **کووید-19** شما بروز نیست، به یک بیماری زمینهای پزشکی مبتلا هستید، دچار نقص ایمنی هستید یا سنتان بالاتر است، در صورت ابتلا به کووید-19 ممکن است **بیشتر در معرض خطر ابتلا به بیماری جدی** قرار بگیرید. برای محافظت از خود حین کار، اقدامات زیر را اتخاذ نمایید:
1. از کارفرمایان درخواست ماسک تنفسی کنید. در تمام مدت زمانی که در فضاهای سرپوشیده اطراف دیگران هستید، یا طی زمانی که با آنان سوار یک وسیله نقلیه هستید، این ماسک را بپوشید. زمانی که در فضای باز هستید، اگر قادر به حفظ فاصله 6 فوت از دیگران نیستید، پوشیدن ماسک را نیز در نظر بگیرید. اگر پوشیدن ماسک تنفسی مناسب وضعیت شما نیست، «**ماسک دوتایی**» را امتحان کنید (پوشیدن یک ماسک پارچه‌ای با برازش مناسب روی یک ماسک پزشکی).
 2. اگر شرایط کاری شما اجازه می‌دهد، 6 فوت از دیگران فاصله بگیرید.
 3. در هنگام استراحت، زمانی که می‌خواهید ماسک خود را برای خوردن یا آشامیدن بردارید، سعی کنید این کار را در فضای باز و دور از دیگران انجام دهید. اگر باید اطراف دیگران در فضای سرپوشیده غذا میل کنید، صورت امکان درها و پنجره‌ها را باز و فاصله خود را از دیگران حفظ کنید.
 4. اگر ایمن است، درها یا پنجره‌ها را در محل کار خود باز کنید. هوای تازه به کاهش تعداد قطرات تنفسی موجود در هوا کمک می‌کند و از خطر ابتلا به کووید-19 می‌کاهد.
 5. اگر به کووید-19 مبتلا شوید، می‌توانید داروهایی دریافت کنید که کووید-19 را درمان و کمک می‌کنند در بیمارستان بستری نشوید. این داروها زمانی بهترین عملکرد را دارند که در اسرع وقت بین 5-7 روز، بر حسب نوع دارو، آغاز شود.
- با پزشک خود صحبت کنید یا با شماره (833)540-0473 تماس بگیرید. جهت کسب اطلاعات بیشتر به نشانی ph.lacounty.gov/covidmedicines مراجعه نمایید.



ایمنی کووید-19: حقوق قانونی کارکنان در کالیفرنیا

Los Angeles County Department of
Public Health

www.publichealth.lacounty.gov

5/19/2022



COUNTY OF LOS ANGELES
Public Health



- کارفرمایان باید ایستگاه‌های شستشوی دست با ذخیره کافی آب و صابون و/یا ضد عفونی کننده دست را تدارک ببینند. آنها باید در محل کار شما و در هر وسیله نقلیه‌ای که ممکن است با آن جابجا شوید، تعبیه شوند.
- کارفرمایان همچنین باید در طول روز کاری زمان کافی در اختیارشان قرار دهند تا دستان خود را تمیز کنید.

آزمایش کووید-19



- کارفرمایان باید آزمایش را رایگان و در طول ساعات کاری به هر یک از کارکنان زیر ارائه دهند:
 - o کسانی که علائم کووید-19 دارند
 - o کسانی که در محل کار در معرض ابتلا به کووید-19 قرار گرفته‌اند، غیر از افرادی که در 90 روز گذشته از کووید-19 بهبود یافته‌اند و علائمی ندارند.
 - o کسانی که برای تداوم کار خود پس از وقوع مواجهه در محل کار یا بازگشت سریع‌تر به کار زمانی که در انزوا هستند، لازم است آزمایش دهند.
- این آزمایش ممکن است از طریق کارفرمایان، اداره بهداشت محلی، دولت فدرال، طرح سلامت یا در یک مرکز آزمایش‌دهی همگانی ارائه شود.

مرخصی باحقوق



- چنانچه به دلیل ابتلا به کووید-19، یا قرار گرفتن در معرض کووید-19، از شما خواسته شود در خانه بمانید، کارفرمایان باید هزینه مرخصی (موسوم به هزینه منع) را پرداخت کنند. آنها باید طی مدتی که ملزم هستید در خانه بمانید، حقوق معمول شما را پرداخت کنند.
- همچنین ممکن است بتوانید از طریق طرح تکمیلی مرخصی استعلاجی باحقوق کووید-19، مرخصی باحقوق دریافت کنید، حتی اگر در محل کار در معرض ابتلا قرار ننگرفته باشید. اگر واجد شرایط باشید، این طرح برای دریافت واکسن کووید-19، بهبود از علائم مربوط به واکسن، یا چنانچه لازم باشد از یک عضو خانواده که به کووید-19 مبتلاست یا باید خود را قرنطینه کند مراقبت کنید، مرخصی با حقوق ارائه می‌دهد. برای کسب اطلاعات بیشتر، به [پوستر](#) و [سوالات متداول](#) طرح تکمیلی مرخصی استعلاجی باحقوق کووید-19 مراجعه نمایید.

اگر در محل کار نگرانی‌های ایمنی کووید-19 داشته باشیم، چه کاری می‌توانم انجام دهم؟



- می‌توانید با نماینده اتحادیه‌تان صحبت کنید.
- از طریق تماس با شماره 833-579-0927 می‌توانید شکایت خود را به Cal/OSHA تسلیم کنید.
- از طریق تماس با شماره 888-700-7995 می‌توانید شکایت خود را به اداره بهداشت عمومی تسلیم کنید. می‌توانید شکایت خود را بصورت ناشناس تسلیم کنید.

ایمنی کووید-19: حقوق قانونی کارکنان در کالیفرنیا



طبق Cal/OSHA، کارفرمایان موظف است برای محافظت از شما در برابر کووید-19 اقداماتی را اتخاذ کند. حقوق قانونی خود را بشناسید و تخطفات را از طریق روش‌های زیر گزارش کنید:

- صحبت کردن با نماینده اتحادیه‌تان.
- از طریق تماس با شماره 833-579-0927 شکایت خود را به Cal/OSHA تسلیم کنید.
- از طریق تماس با شماره 888-700-7995 می‌توانید شکایت خود را به اداره بهداشت عمومی تسلیم کنید. می‌توانید شکایت خود را بصورت ناشناس تسلیم کنید.

آموزش کارکنان



- کارفرمای شما باید برای جلوگیری از انتشار کووید-19 در محیط کار طراحی داشته باشد. آنها باید آموزش‌های مربوط به طرح پیشگیری از کووید-19 و حقوق قانونی کارکنان تحت [مقررات ایالتی Cal/OSHA](#) را در اختیار تمامی کارکنان قرار دهند.

تجهیزات حفاظتی شخصی (یا "PPE")



- اکیداً توصیه می‌شود اما الزامی نیست که همه کارکنان، هنگام کار در فضاهای سرپوشیده و حین جابجایی در یک خودروی مشترک، ماسک بزنند.
- هدف از توصیه تداوم زدن ماسک، پیشگیری از سرایت ویروس به‌خصوص به افرادی است که بیشتر در معرض خطر ابتلا به بیماری شدید قرار دارند، و کسانی که در معرض مواجهه طولانی مدت و فزاینده قرار می‌گیرند (مانند کارکنان).
- اگر در فضاهای سرپوشیده یا در خودروهایی با بیش از یک سرنشین کار می‌کنید، کارفرمایان باید در صورت درخواست شما، ماسک‌ها و/یا ماسک‌های تنفسی با برازش مناسب را در اختیارشان قرار دهد. شما می‌توانید پوشیدن یا نپوشیدن آنها را انتخاب کنید. اگر ماسک‌های تنفسی N95 (تحت گواهینامه NIOSH) را تقاضا کنید، کارفرمایان باید ماسک‌هایی با اندازه مناسب و نیز [آموزش‌های اولیه](#) نحوه استفاده از آنها را در اختیارشان قرار دهد. این موضوع چه واکسن زده باشید چه نکرده باشید صدق می‌کند.
- اگر کارفرمایان شما را ملزم می‌کنند در فضاهای سرپوشیده ماسک بزنید، آنها باید ماسک‌های پزشکی با برازش مناسب در اختیارشان قرار دهند.
- مطابق با کلیه الزامات ایمنی کارفرما، هزینه ماسک‌ها و ماسک‌های تنفسی نباید به کارکنان محول شود. به این معنی که کارفرمایان باید ماسک پزشکی یا تنفسی را رایگان در اختیارشان قرار دهد و آن را تعویض کند.
- کارفرمایان نمی‌توانند به خاطر پوشیدن ماسک در حین کار، شما را دلسرد یا تلافی‌جویی کند.
- با آنکه همه ماسک‌ها تا حدی میزان محافظت را فراهم می‌کنند، ماسک‌های تنفسی با برازش مناسب، به‌ویژه ماسک‌های N95، بهترین حفاظت را ارائه می‌دهند.
- در صورت آسیب‌دیدگی، تغییر شکل، خیس شدن، کثیف شدن یا تنفس دشوار از داخل ماسک تنفسی‌تان، یا اگر دیگر برازش مناسبی ندارد، باید آن را تعویض کرد. به‌طور کلی، باید در آغاز هر نوبت کاری، ماسک تنفسی خود را عوض کنید.
- [CDC توصیه می‌کند](#) که اغلب ماسک‌های تنفسی پس از پنج مرتبه زدن و برداشتن ماسک، تعویض شوند. برای اطلاع از زمان تعویض ماسک و نحوه ذخیره آن جهت استفاده مجدد، به راهنمای شرکت سازنده مراجعه نمایید.