

محافظت از خود و دیگران در برابر ویروس کرونای جدید (کووید-19)

کووید-19 در سراسر شهرستان لس آنجلس افراد را مریض می‌کند. این بیماری بین افرادی که در تماس نزدیک با یکدیگر هستند از طریق قطرات تنفسی تولید شده هنگام سرفه، عطسه، یا صحبت کردن فرد مبتلا شیوع پیدا می‌کند. کووید-19 همچنین می‌تواند توسط افرادی که علائمی نشان نمی‌دهند انتشار یابد.

1. علائم آن چیست؟

- سرفه، تب، مشکل تنفسی علائم شایع آن هستند. سایر علائم عبارتند از لرز، خستگی شدید، درد عضلات و بدن درد، سردرد، گلو درد، تهوع یا استفراغ، اسهال، گرفتگی یا ابریزش بینی، و اخیراً از دست رفتن حس چشایی یا بویایی. این لیست شامل تمام علائم احتمالی نمی‌شود.
- بیشتر افراد مبتلا به کووید-19 علائم خفیفی دارند و خودشان بهبود پیدا می‌کنند.
- ما افرادی که مسن‌تر هستند یا مشکلات سلامتی دارند ممکن است بشدت بیمار شوند. اگر هر کدام از این علائم را دارید، با یک ارائه‌دهنده خدمات درمانی در مورد آزمایش، قرنطینه و مراقبت صحبت نمایید.

2. چگونه می‌توانم از خود و سایرین محافظت کنم؟

- حداقل به فاصله 6 فوت از هر فرد دیگری بایستید. برخی افراد که بیمار هستند علائم بیماری را نشان نمی‌دهند، بنابراین تا حد امکان از تماس نزدیک اجتناب کنید.
- دستان خود را به صورت مستمر با آب و صابون برای 20 ثانیه بشویید یا از ضدعفونی‌کننده دست با حداقل 60٪ الکل استفاده کنید.
- از لمس چشم‌ها، بینی، یا دهان خود اجتناب نمایید.
- یک پوشش پارچه ای صورت بپوشید. بسیاری از افراد تیم‌های امداد پوشش صورت برای توزیع دارند. اگر نتوانستید یکی از این پوشش‌ها بگیرید، از یک شال گردن یا سایر البسه برای پوشاندن بینی و دهان خود استفاده کنید.



محافظت از خود و دیگران در برابر ویروس کرونای جدید (کووید19)

- اگر شما بیش از 65 سال سن دارید، مشکلات سلامت دارید یا باردار هستید، تا پایان شیوع ماندن در یک سرپناه شبانه‌روزی یا سایر مکان‌های اسکان را در نظر داشته باشید. آنها خدماتی دارند تا به شما کمک کنند بیمار نشوید.
- در هنگام سرفه یا عطسه جلوی دهان خود را با یک دستمال بیوشانید، سپس آن دستمال را دور بیندازید. در صورتیکه دستمال در اختیار ندارید، از آستین خود (نه دستانتان) استفاده کنید.
- نوشیدنی، غذا، پیپ، سیگار، ملاقه و پتو را به اشتراک نگذارید.
- اگر با فرد دیگر مکانی را به اشتراک گذاشته‌اید، در زمان خواب سرهای خود را در جهت مخالف هم قرار دهید.
- سعی کنید چیزهایی که خودتان یا سایرین خیلی لمس می‌کنید را با یک تمیز کننده خانگی یا دستمال مرطوب تمیز نمایید.

3. اگر بیمار شوم چه؟

- با پزشک خود تماس بگیرید. اگر پزشک ندارید با شماره 211 تماس بگیرید تا یک پزشک برای خود بیابید. یک پزشک یا کلینیک می‌تواند در زمانی که بیمار هستید به شما کمک نماید تا مراقبت مورد نیاز را دریافت نمایید.
- به یکی از اعضای تیم امداد یا تیم درمان خیابانی اطلاع دهید که بیمار هستید. آنها می‌توانند به شما کمک کنند تا مراقبت مورد نیاز خود را دریافت نمایید، مکان امنی برای ماندن بیابید، یا اقلامی را که برای بهبود خود نیاز دارید در زمانی که در خیابان هستید بگیرید.
- ماسک بپوشید و تا حد امکان فاصله خود با سایر افراد را حفظ کنید.
- اگر احساس می‌کنید حال شما بدتر شده است با 911 تماس بگیرید یا فوراً به یک بخش اورژانس بروید.

جهت کسب اطلاعات بیشتر، به وب سایت ما مراجعه نمایید www.publichealth.lacounty.gov

10/27/20 People Experiencing Homelessness Pocket Card (Farsi)