

# فيروس كورونا الجديد (COVID-19)

إدارة الصحة العامة بمقاطعة لوس أنجلوس  
إرشادات للأفراد والأسر

## آخر التحديثات

12/30/20: تم إضافة مصادر للتعامل مع التوتر والحصول على المساعدة.

11/30/20: تم حظر التجمعات مع أفراد خارج وحدتك المعيشية.

تحذر إدارة الصحة العامة في مقاطعة لوس أنجلوس من أن مرض فيروس كورونا 2019 (COVID-19) منتشر في جميع أنحاء المقاطعة ويطلب من الجميع القيام بدورهم لحماية أنفسهم ومجتمعنا. نحن نشجعك على أن تكون على اطلاع وعلى استعداد لخطة منزلية للمساعدة في حماية صحتك والتحكم في انتشار COVID-19. إليك الأساسيات التي تحتاج إلى معرفتها والقيام بها.

## تعرف على الحقائق حول انتشار COVID-19

ينتشر فيروسات كورونا البشرية بشكل شائع للأخريين من شخص مصاب من خلال:

• القطرات الناتجة من السعال والعطس والتحدث

• الاتصال الشخصي الوثيق، مثل رعاية شخص مصاب

لا تظهر أي أعراض على ثلث الأشخاص الذين يصابون بـ COVID-19 ولكن لا يزال بإمكانهم نشر الفيروس. هذا يعني أنك يجب أن تعامل كل شخص تقابله كما لو كان مصابًا وينقل الفيروس إليك. هذا يعني أيضًا أنك قد تكون مصابًا ولا تعرف ذلك. قد ينتشر COVID-19 أيضًا عن طريق لمس سطح أو جسم به الفيروس ثم لمس الفم أو الأنف أو العينين، لكن لا يُعتقد أن هذه هي الطريقة الرئيسية لانتشار الفيروس.

## اعرف أعراض COVID-19

قام الأشخاص المصابون بـ COVID-19 ولديهم أعراض بالإبلاغ عن مجموعة من الأمراض تتراوح من الأعراض الخفيفة إلى المرض الشديد الذي قد يتطلب الدخول إلى المستشفى أو حتى يؤدي إلى الوفاة. تشمل الأعراض ما يلي:

- الحمى
- السعال
- ضيق في التنفس/صعوبة في التنفس
- الإرهاق
- قشعريرة
- احتقان أو سيلان في الأنف
- ألم في العضلات أو الجسم
- صداع
- التهاب في الحلق
- غثيان أو قيء
- إسهال
- فقدان جديد لحاستي التذوق والشم

## ابق بأمان: تجنب التجمعات

اعتبارًا من 18 ديسمبر 2020، يُحظر التجمعات الخاصة والعامة مع أفراد ليسوا من أفراد وحدتك المعيشية (باستثناء الخدمات أو الاحتجاجات الدينية). التجمعات الخاصة مع أشخاص من وحدات معيشية مختلفة تزيد من خطر انتقال COVID-19. نتيجة لذلك، لا يُسمح مؤقتًا بالتجمع مع أشخاص ليسوا من أفراد وحدتك المعيشية. يمكنك معرفة المسموح به وغير المسموح به في أي وقت من خلال الانتقال إلى: [أمثلة للأماكن المفتوحة في مقاطعة لوس أنجلوس](#).

## مارس التباعد الجسدي

لوقف انتشار COVID-19 في مجتمعنا من خلال ممارسة التباعد الجسدي (المعروف أيضًا بالتباعد الاجتماعي). وهذا يعني الحفاظ على مسافة 6 أقدام على الأقل بعيداً عن الآخرين بقدر الإمكان. إليك إرشادات للتباعد الجسدي:

- حاول الحفاظ على التباعد لمسافة لا تقل عن 6 أقدام من الأشخاص خارج وحدتك المعيشية في جميع الأوقات.

# فيروس كورونا الجديد (COVID-19)

## إدارة الصحة العامة بمقاطعة لوس أنجلوس إرشادات للأفراد والأسر

- ابق في المنزل قدر الإمكان! اترك منزلك فقط للقيام بالأنشطة الأساسية مثل الذهاب إلى الطبيب أو محل البقالة. إذا كنت عاملاً أساسياً ولا يمكنك العمل من المنزل، فانتقل إلى مكان عملك ولكن مارس التباعد الجسدي أثناء وجودك هناك.
- تحدث إلى صاحب العمل الخاص بك حول خيارات العمل من المنزل.
- تجنب أي مكان يتجمع فيه الكثير من الناس (المواصلات العامة، المتاجر، الشوارع المزدهمة).
- إذا كنت بحاجة إلى رعاية، فاتصل بطبيبك أو طبيب الأسنان لمعرفة ما إذا كانوا يقدمون المشورة عبر الهاتف أو التطبيب عن بعد. ومع ذلك، إذا كنت أنت أو أفراد أسرتك مستحقين للتطعيمات الروتينية، فاتصل بمزودك الطبي لتحديد موعد لها. إذا كنت بحاجة إلى رعاية طارئة، فاتصل برقم 911.
- قم بإلغاء جميع الرحلات غير الضرورية، بما في ذلك السفر لقضاء الإجازة أو السياحة أو الاستجمام.
- تجنب وسائل النقل العام إذا استطعت.
- تجنب أي اتصال جسدي مع أشخاص بخلاف أفراد وحدتك المعيشية. ابتكر طرقاً لتحية الأشخاص الذين ليسوا من أفراد وحدتك المعيشية التي لا تتطلب منك أن تكون أقرب من 6 أقدام.

### تجنب انتشار المرض

- قم بارتداء غطاء الوجه القماشي في جميع الأوقات عندما تكون في الخارج وحول الآخرين. تأكد من أنه يغطي أنفك وفمك – راجع مقال الصحة العامة بشأن [إرشادات أغطية الوجه القماشية](#) للحصول على المزيد من المعلومات.
- يجب ألا يرتدي الأطفال الرضع أغطية الوجه ولكن يجب على الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 2 و8 سنوات استخدامها تحت إشراف الكبار.
- يجب على أي شخص تلقى تعليمات من مقدم الخدمات الطبية الخاص به بعدم ارتداء غطاء للوجه أن يرتدي - بدلاً من ذلك - واقي للوجه مع ثنيه على الحافة السفلية - امتثالاً لتوجيهات الدولة - طالما تسمح حالتهم بذلك. يفضل أن يتركب الثني تحت الذقن.
- يجب عدم استخدام الأقنعة ذات الصمامات أحادية الاتجاه.
- علم عائلتك أهمية اتخاذ خطوات للوقاية من العدوى في المنزل:
- اغسل يديك كثيراً وافعل ذلك جيداً. استخدم الماء والصابون لمدة 20 ثانية على الأقل. إذا لم يتوفر الصابون والماء، فاستخدم معقم اليدين الذي يحتوي على الكحول بنسبة 60% كحول على الأقل لمدة 20 ثانية على الأقل.
- لا تشارك أشياء مثل الأواني والأكواب والطعام والشراب.
- قم بتنظيف وتطهير جميع الأسطح والأشياء التي يتم لمسها بشكل متكرر، مثل مقابض الأبواب، والدرازين، وأسطح العمل، والألعاب، وأجهزة التحكم عن بعد، ومقابض الصنابير، والهواتف. استخدم عوامل التنظيف المعتادة واتبع إرشادات الملصق.
- نظف الأسطح والأشياء لإزالة الأوساخ المرئية وتطهيرها لقتل الجراثيم.
- اتبع التعليمات الموجودة على ملصقات المنتج، بما في ذلك ارتداء القفازات والتهوية الجيدة. استخدم المنظفات والمطهرات المنزلية المسجلة بوكالة حماية البيئة (EPA) والمناسبة للأسطح.
- لمعرفة ما إذا كان المنتج يعمل ضد الفيروسات، اقرأ ملصق المنتج أو اتصل بالرقم 1-800 الموجود على الملصق أو قم بزيارة [www.epa.gov](http://www.epa.gov).
- يمكن أيضاً استخدام محلول التبييض كمطهر - اخلط 4 ملاعق صغيرة من المبيض إلى 1 لتر (4 أكواب) من الماء، أو أضف ثلث كوب من المبيض إلى 1 جالون (16 كوب) من الماء.

# فيروس كورونا الجديد (COVID-19)

## إدارة الصحة العامة بمقاطعة لوس أنجلوس إرشادات للأفراد والأسر

- للحصول على المزيد من المعلومات راجع دليل الصحة العامة لـ [الوقاية من انتشار أمراض الجهاز التنفسي في المنزل](#).

### الحصول على الطعام والأساسيات الأخرى

- اجعل فردًا واحدًا من الأسرة يذهب للتسوق. اذهب إلى المتجر عندما يكون أقل انشغالًا وقم بشراء قدر كبير من الإمدادات الأساسية حتى لا تضطر إلى الخروج كثيرًا. عندما تكون بالمتجر، عليك الحفاظ على التباعد لمسافة 6 أقدام على الأقل من الأشخاص قدر الإمكان.
- استخدم خدمات توصيل الطعام، أو الاستلام من السيارة، أو التقاط السلع من المطاعم والعديد من متاجر البقالة. تأكد من أن كل شخص يشارك في هذه العملية يرتدي غطاء الوجه ويمارس التباعد الجسدي.
- إذا طلبت شيئًا للتوصيل - إذا كان ذلك ممكنًا - فقم بالدفع والإكرامية إلكترونيًا واطلب ترك السلعة خارج بابك. قم بإزالة الطعام من أكياس وصناديق التوصيل والتخلص من العبوة. اغسل يديك بعد التعامل مع العبوة.
- إذا كنت أكثر عرضة للإصابة بمرض خطير بسبب COVID-19 نظراً للسن أو الحالة الصحية، فاطلب الطعام واللوازم الطبية والعناصر الأساسية الأخرى التي يتم إحضارها إلى باب منزلك من خلال العائلة أو الجيران أو خدمات التوصيل. اتصل برقم 1-2-1 أو قم بزيارة [صفحة الويب الخاصة بالمصادر](#) التابعة للصحة العامة [ph.lacounty.gov/media/Coronavirus/resources.htm](http://ph.lacounty.gov/media/Coronavirus/resources.htm) إذا كنت بحاجة إلى مساعدة في الحصول على الطعام والعناصر الأساسية الأخرى.
- إذا كانت عائلتك تضم أطفالاً يذهبون إلى المدارس في منطقة مدارس لوس أنجلوس الموحدة (LAUSD)، فقد يكون طفلك مؤهلاً للحصول على وجبات مجانية. تقدم منطقة لوس أنجلوس للمدارس الموحدة - بالاشتراك مع الصليب الأحمر - وجبات للطلاب من خلال مراكز طعام (النقطة واذهب) الخاصة بهم في أيام الأسبوع من الساعة 8 صباحًا حتى 11 صباحًا. ابحث عن موقع قريب منك في [صفحة مصادر منطقة لوس أنجلوس للمدارس الموحدة للأسر أثناء إغلاق المدارس](#).
- هناك أيضًا مواقع توزيع وجبات الطعام التي تقدمها المناطق التعليمية الأخرى في جميع أنحاء مقاطعة لوس أنجلوس. ابحث في مواقع توزيع وجبات الطلاب [هنا](#) عن العنوان وساعات العمل لموقع قريب منك.

إذا كان عليك استخدام وسائل النقل العام، أو التسوق، أو الذهاب إلى العمل، أو المشاركة في أنشطة أخرى في الأماكن العامة، فاتخذ الاحتياطات لتقليل المخاطر، مثل:

- قلل مقدار الوقت الذي تقضيه على اتصال وثيق بالآخرين.
- قلل عدد الأشخاص المختلفين الذين تقضي وقتًا معهم.
- ابتعد عن الآخرين قدر الإمكان، خاصة إذا كانوا يسعلون أو يعطسون.
- اختر الأنشطة الخارجية بدلاً من الأنشطة الداخلية. تزيد المشاركة في الأنشطة الداخلية من خطر التعرض لـ COVID-19، خاصة في الأماكن ذات التهوية السيئة.
- حاول الذهاب إلى أماكن مثل متجر البقالة في الأوقات التي تكون فيها أقل انشغالًا.
- تجنب لمس الأسطح في الأماكن العامة - إن أمكن.
- نظف وعقم الأسطح التي يتم لمسها بانتظام.
- نظف يديك كثيرًا، خاصة بعد لمس الأسطح في الأماكن العامة وقبل الأكل وتجنب لمس وجهك بأيدي غير مغسولة.

### إذا كان لديك أطفال

- إذا كان يجب أن يكون أطفالك معك في مكان عام، فعليك إبقاءهم بالقرب منك وذكرهم بالبقاء على بعد 6 أقدام على الأقل من الأشخاص الآخرين، بما في ذلك الأطفال الآخرين. احرص على عدم مشاركة الأطفال للأشياء، مثل الدمى أو قطع الألعاب.

# فيروس كورونا الجديد (COVID-19)

## إدارة الصحة العامة بمقاطعة لوس أنجلوس إرشادات للأفراد والأسر

اصطحب معك الألعاب أو الأنشطة التي من شأنها أن تبقى أطفالك مستمتعين دون الحاجة إلى الاتصال الوثيق مع أي شخص آخر عندما يكونون في الخارج معك.

- اشرح لأطفالك أن غسل اليدين يمكن أن يحافظ على صحتهم ويمنع انتشار الفيروس للأخرين. كن قدوة جيدة - إذا كنت تغسل يديك كثيرًا، فمن المرجح أن يفعلوا الشيء نفسه. اطلع على إرشادات مركز السيطرة على الأمراض: غسل اليدين: نشاط عائلي.
- ساعد أطفالك على البقاء على اتصال اجتماعيًا. تواصل مع الأصدقاء والعائلة عبر الهاتف أو محادثات الفيديو. اكتب بطاقات أو رسائل لأفراد العائلة الذين قد لا يتمكنون من زيارتهم.
- ساعد أطفالك على البقاء نشطين بدنيًا. شجعهم على اللعب في الهواء الطلق بينما يمارسون التباعد الجسدي. يمكنك المشي معهم أو الذهاب في جولة على الدراجة. جرب فترات استراحة للأنشطة الداخلية للتمدد أو التحرك طوال اليوم لمساعدة أطفالك على البقاء بصحة جيدة وتركيزهم والاستفادة من الأنشطة الترفيهية الخارجية المفتوحة. تقدم إدارة المنتزهات والوسائل الترفيهية بمقاطعة لوس أنجلوس [دروسًا مجانية عن بعد](#) للترفيه البدنية للطلاب من جميع الأعمار.
- المدرسة في المنزل:

- راجع المهام الدراسية من المدرسة، وساعد أطفالك على تحديد فترة زمنية معقولة لإنجاز العمل. إذا كنت تواجه مشكلات في التكنولوجيا أو الاتصال، أو إذا كان طفلك يواجه صعوبة في إكمال المهام، فأخبر المدرسة بذلك.
- احصل على أوقات نوم واستيقاظ ثابتة، من الاثنين إلى الجمعة.
- نظم يوم التعلم ووقت الفراغ والوجبات الصحية والوجبات الخفيفة والنشاط البدني.
- اسمح بالمرونة في الجدول الزمني - لا بأس في التكيف بناءً على يومك.
- ابحث عن طرق لجعل التعلم ممتعًا باستخدام الأنشطة العملية، مثل الألغاز والرسم.
- ابدأ بتدوين يومياتك مع طفلك لتوثيق هذه المرة ومناقشة التجربة المشتركة.
- تحقق من مصادر [مكتبة مقاطعة لوس أنجلوس](#) للوصول إلى المكتبة في المنزل أو استخدام خدمات الالتقاط من جانب الرصيف عند توفرها. هناك كتب رقمية وكتب صوتية وأحداث مستضافة عبر الإنترنت.
- تحدث مع أطفالك عن التوقعات وكيف يتأقلمون مع التواجد في المنزل مقابل المدرسة.

### نصائح للتعامل مع العزل أثناء تفشي الوباء

- تمرن في المنزل أو في الهواء الطلق. هناك العديد من المصادر المجانية أو منخفضة التكلفة عبر الإنترنت تقدم مجموعة متنوعة من برامج التمارين.
- استكشف [البرامج الترفيهية المجانية عبر الإنترنت](#) التابعة لإدارة المنتزهات والوسائل الترفيهية في مقاطعة لوس أنجلوس، بما في ذلك التمارين والطبيعة والفنون والثقافة ودروس التكنولوجيا.
- يوفر [مركز اللياقة](#) في حرم المركز الطبي LAC+USC، وأيضًا دروسًا مجانية في التمرينات وخدمات أخرى يمكن الوصول إليها عبر الهاتف أو الجهاز اللوحي أو الكمبيوتر باستخدام Zoom. سجل [هنا](#). اتصل بالرقم 784-9191-213 للحصول على المزيد من المعلومات.
- قد يرغب كبار السن في المشاركة في [الفصول الدراسية المجانية والنوادي الاجتماعية](#) على الإنترنت تقدمها إدارة الشيخوخة في لوس أنجلوس. تشمل الخيارات دروس اليوغا و Qi Gong والتأمل والرقص.
- تجنب العزلة باستخدام التكنولوجيا والهاتف غالبًا للتواصل مع الأصدقاء والعائلة.
- اعتنوا ببعضكم البعض - تواصل عبر الهاتف مع الأصدقاء والعائلة والجيران المعرضين لأمراض خطيرة أو لديهم مشاكل في الحركة. اعرض المساعدة، مع استمرار اتباع إرشادات التباعد الاجتماعي.
- ابق على اطلاع من خلال مصادر موثوقة للحصول على أحدث المعلومات الدقيقة حول فيروس كورونا الجديد.

# فيروس كورونا الجديد (COVID-19)

إدارة الصحة العامة بمقاطعة لوس أنجلوس  
إرشادات للأفراد والأسر

## اهتم بصحتك العاطفية

- اعني بصحتك العاطفية والصحة العاطفية لأفراد الأسرة الآخرين. تفشي المرض مرهق للجميع، ولكن قد يستجيب الأطفال بشكل مختلف عن البالغين. يتمتع سكان مقاطعة لوس أنجلوس بالوصول المجاني إلى Headspace Plus. هذه مجموعة من مصادر اليقظة والتأمل باللغتين الإنجليزية والإسبانية. كما أن لديها تمارين الحركة والنوم للمساعدة في إدارة الضغط النفسي والخوف والقلق المتعلق بـ COVID-19.
- راقب علامات الضغط النفسي لدى طفلك: القلق أو الحزن المفرط، عادات الأكل أو النوم غير الصحية، وصعوبة الانتباه والتركيز. لمزيد من المعلومات، راجع قسم "للوالدين" من [الضغط النفسي والتكيف](#) الخاص بمركز السيطرة على الأمراض والوقاية منها.
- خصص بعض الوقت للتحدث مع طفلك حول تفشي COVID-19. أجب عن الأسئلة وشارك الحقائق من التابع لمركز السيطرة على الأمراض والوقاية منها "لدليل [وقف انتشار الشائعات](#) حول COVID-19 بطريقة يمكن لطفلك فهمها.
- انتقل إلى مصادر مركز السيطرة على الأمراض والوقاية منها (CDC) [مساعدة الأطفال على التعامل مع حالات الطوارئ](#) أو [التحدث مع الأطفال حول COVID-19](#).
- إذا كنت تشعر بالقلق أو الإرهاق، توفر [صفحة الويب الخاصة بـ COVID-19](#) التابعة لإدارة الصحة النفسية بمقاطعة لوس أنجلوس (LACDMH) وصفحة الويب 211LA ([211la.org/resources/subcategory/mental-health](http://211la.org/resources/subcategory/mental-health)) المصادر المحلية لتلبية احتياجات ومخاوف الصحة النفسية.
- إذا كنت تود التحدث مع شخص ما بشأن صحتك النفسية، اتصل بطبيبك أو اتصل بمركز الوصول إلى مركز الصحة النفسية التابع لمقاطعة لوس أنجلوس على مدار 24 ساعة طوال أيام الأسبوع على الرقم 7771-854 (800). يمكنك أيضاً إرسال الرسالة النصية "LA" على الرقم 74174

## اعرف ما يجب عليك فعله إذا مرضت

ابحث عن أعراض COVID-19 المذكورة في الصفحة 1. إذا ظهرت عليك أعراض، فاتصل بطبيبك واتبع التعليمات الواردة في [تعليمات الرعاية الصحية المنزلية العامة للأشخاص الذين يعانون من أعراض تنفسية](#)، والتي يمكن الوصول إليها من [ph.lacounty.gov/covidcare](http://ph.lacounty.gov/covidcare).

## جهز أسرتك (أو راجع خطة أسرتك إذا كانت لديك خطة بالفعل)

- تأكد من أنك تحتفظ بأرقام هواتف مكتب طبيبك والرعاية العاجلة المحلية ومنشآت غرف الطوارئ حتى تتمكن من الاتصال بها إذا مرضت بدلاً من مجرد الظهور عليهم. ضع الأرقام المهمة على الثلاجة وفي هواتفك.
- إذا لم يكن لديك بالفعل مقدم رعاية صحية، يمكن أن يساعدك خط معلومات المقاطعة 1-1-2 في العثور على مقدم رعاية.
- ضع خطة لرعاية أفراد العائلة من كبار السن أو المعاقين أو المرضى إذا مرضوا أو مرض القائمون على رعايتهم.
- حدد فرداً آخر من أفراد الأسرة - إذا أمكن - ليكون مسؤولاً عن إعداد وجبات الطعام والتنظيف.
- إنشاء قائمة جهات اتصال للطوارئ. تأكد من أن لدى أسرته قائمة حالية بجهات الاتصال في حالات الطوارئ للعائلة والأصدقاء والجيران وسائقي سيارات النقل والمعلمين وأصحاب العمل والمصادر المجتمعية الأخرى. اعلم أنه يمكنك الاتصال بخط المساعدة الخاص بمعلومات لوس أنجلوس 1-1-2.
- تعرف على جيرانك. تحدث مع جيرانك حول التخطيط للطوارئ. إذا كان للحي الخاص بك موقع إلكتروني أو صفحة وسائل اجتماعية، ففكر في الانضمام إليها للحفاظ على الوصول إلى الجيران والمعلومات والمصادر.

# فيروس كورونا الجديد (COVID-19)

## إدارة الصحة العامة بمقاطعة لوس أنجلوس إرشادات للأفراد والأسر

- حدد منظمات المساعدة في مجتمعك. قم بإنشاء قائمة بالمنظمات المحلية التي يمكنك أنت وأسرته الاتصال بها في حال كنت بحاجة إلى الوصول إلى المعلومات وخدمات الرعاية الصحية والدعم والمصادر. ضع في اعتبارك تضمين المنظمات التي تقدم خدمات الصحة النفسية أو خدمات استشارية والطعام والإمدادات الأخرى. اعلم أنه يمكنك الاتصال بخط المساعدة الخاص بمعلومات لوس أنجلوس 1-1-2 لمعرفة المصادر الموجودة في أي من تلك المناطق.
- احصل على الإمدادات الكافية من الأدوية الموصوفة وكذلك الأدوية التي لا تستلزم وصفة طبية للمساعدة في أعراض البرد والإنفلونزا.
- لمزيد من المعلومات قم بزيارة الصفحة الإلكترونية التابعة لمركز السيطرة على الأمراض والوقاية منها <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/home/get-your-household-ready-for-COVID-19.html>

### الإبلاغ عن التمييز

تلتزم المقاطعة بضمان معاملة جميع السكان المتأثرين بمرض COVID-19 باحترام وشفقة. يجب علينا فصل الحقائق عن الخوف والحذر من التمييز. إن نقشي المرض ليس عذراً لنشر العنصرية والتمييز. إذا تعرضت أنت أو أي شخص تعرفه للتمييز على أساس العرق أو دولة المنشأ أو هويات أخرى، فيرجى الإبلاغ عنها. يمكنك الإبلاغ عن جرائم الكراهية وأفعال الكراهية وحوادث البلطجة في مقاطعة لوس أنجلوس، سواء تم ارتكاب جريمة أم لا. اتصل بخط معلومات مقاطعة لوس أنجلوس 1-1-2 المتاح على مدار 24 ساعة طوال أيام الأسبوع، أو قم بالإبلاغ عبر الإنترنت على: <https://www.211la.org/resources/service/hate-crimes-reporting-22>

### اعرف أين تحصل على المعلومات الموثوقة

احذر من أساليب الحيل والأخبار الكاذبة والخداع المحيطة بفيروس كورونا الجديد. تفضل بزيارة صفحة الويب الخاصة بعمليات الاحتيال الخاصة بـ COVID-19 ([ph.lacounty.gov/hccp/covidscams](http://ph.lacounty.gov/hccp/covidscams)) للحصول على معلومات ومصادر حول كيفية تجنب خدع COVID-19 للرعاية الصحية.

سيتم دائماً توزيع المعلومات الدقيقة، بما في ذلك الإعلانات عن الحالات الجديدة في مقاطعة لوس أنجلوس، عن طريق إدارة الصحة العامة من خلال البيانات الصحفية ووسائل الإعلام الاجتماعية وموقعنا الإلكتروني. يحتوي الموقع الإلكتروني على مزيد من المعلومات حول COVID-19 بما في ذلك الأسئلة الشائعة والرسوم البيانية ودليل للتعامل مع الإجهاد، بالإضافة إلى نصائح حول غسل اليدين.

- مقاطعة لوس أنجلوس - إدارة الصحة العامة (LACDPH - المقاطعة)  
<http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/>  
مواقع التواصل الاجتماعي: @lapublichealth
- المصادر الأخرى الموثوقة للحصول على معلومات حول فيروس كورونا الجديد هي:
  - مقاطعة كاليفورنيا - إدارة الصحة العامة (CDPH - الولاية)  
<https://www.cdph.ca.gov/Programs/CID/DCDC/Pages/Immunization/nCOV2019.aspx>
  - مراكز السيطرة على المرض والوقاية منه (CDC - وطنية)  
<http://www.cdc.gov/coronavirus/novel-coronavirus-2019.html>
  - منظمة الصحة العالمية (WHO - دولية)  
<https://www.who.int/health-topics/coronavirus>