

# بیماری کروناویروس (کووید-19)

اداره بهداشت عمومی شهرستان لس آنجلس  
راهنمای افراد و خانوارها

## بروز رسانی‌های اخیر

12/30/20: منابعی برای مقابله با استرس و دریافت کمک افزوده شد.

11/30/20: دوره‌می با افراد خارج از خانوارتان ممنوع است.

اداره بهداشت عمومی شهرستان لس آنجلس هشدار می‌دهد که بیماری ویروس کرونای 2019 (کووید-19) در سراسر شهرستان همه گیر شده است و از همگان درخواست می‌کند که برای حفاظت از خود و جامعه‌مان نقش خویش را ایفا کنند. به منظور کمک به حفظ سلامت‌تان و کنترل شیوع کووید-19، شما را به کسب آگاهی و آماده‌سازی یک طرح خانوار تشویق می‌کنیم. در اینجا اصول اولیه‌ای را که باید بدانید و انجام دهید آمده است.

## حقایق مربوط به انتشار کووید-19 را بدانید

این بیماری از طرق زیر از فرد مبتلا به سایرین سرایت می‌کند:

- قطرات ریز حاصل از سرفه، عطسه و صحبت کردن
- تماس شخصی نزدیک، مانند مراقبت از فرد مبتلا

به طور کامل 1/3 مبتلایان کووید-19، هیچ علائمی نشان نمی‌دهند اما همچنان می‌توانند ویروس را منتشر کنند. این یعنی شما باید با هر کسی که ملاقات می‌کنید طوری رفتار کنید که گویی ممکن است آنان مبتلا باشند و ویروس را به شما سرایت دهند. به علاوه، این یعنی ممکن است شما نادانسته آلوده باشید. کووید-19 همچنین ممکن است با لمس سطح یا شیء ویروسی و سپس لمس دهان، بینی، یا چشم‌ها خود، شیوع پیدا کند اما تصور نمی‌شود که چنین اتفاقی طریقه اصلی شیوع این ویروس باشد.

## علائم کووید-19 را بشناسید

افرادی که به کووید-19 مبتلا هستند و علائم بیماری دارند، طیف وسیعی از علائم شامل علائم خفیف تا بیماری شدید را گزارش داده که ممکن است به بستری شدن در بیمارستان نیاز داشته باشد یا حتی به مرگ منجر شود. علائم شامل:

- تب
- سرفه
- تنگی نفس/مشکل تنفسی
- خستگی شدید
- لرز
- گرفتگی یا آبریزش بینی
- درد عضلات یا بدن درد
- سردرد
- گلو درد
- تهوع یا استفراغ
- اسهال
- از دست دادن ناگهانی حس چشایی یا بویایی

## ایمن بمانید: از دوره‌می‌ها اجتناب کنید

از تاریخ 18 دسامبر 2020، برگزاری دوره‌می‌های خصوصی و عمومی با افرادی که عضو خانوار شما نیستند، ممنوع است (به غیر از مراسمات مذهبی یا تظاهرات). دوره‌می‌های خصوصی با افرادی از خانوارهای مختلف خطر انتقال کووید-19 را افزایش می‌دهد. بر این اساس، بصورت موقت برگزاری دوره‌می با حضور افرادی که عضو خانوار شما نیستند مجاز نیست. شما می‌توانید در هر زمان با مراجعه به نشانی زیر، از آنچه که مجاز است یا مجاز نیست مطلع شوید: [نمونه‌های اماکن بازگشایی شده در شهرستان لس آنجلس](#).

## فاصله گذاری فیزیکی را رعایت کنید

در راستای توقف انتشار کووید-19 در جامعه‌مان، لازم است تمامی افراد فاصله گذاری فیزیکی (که به فاصله گذاری اجتماعی نیز موسوم است) را رعایت کنند. این بدان معنیست که در هر زمان، فاصله حداقل 6 فوت از دیگران حفظ شود. دستورالعمل‌های فاصله گذاری فیزیکی شامل موارد زیر هستند:

- همواره تلاش کنید فاصله حداقل 6 فوت را از افراد خارج از خانوارتان حفظ نمایید.

# بیماری کروناویروس (کووید-19)

## اداره بهداشت عمومی شهرستان لس آنجلس راهنمای افراد و خانوارها

- تا حد امکان در خانه بمانید! تنها برای فعالیتهای ضروری همچون مراجعه به پزشک یا رفتن به فروشگاه اقدام به ترک خانه خود کنید. اگر جزو کارکنان ضروری بوده و نمی‌توانید از خانه کار کنید، به محل کارتان بروید، اما هنگامی که آنجا هستید، فاصله گذاری فیزیکی را رعایت کنید.
- در مورد گزینه‌های کار از خانه با کارفرمایان صحبت کنید.
- از حضور در هر مکانی که افراد زیادی در آن تجمع کرده‌اند، خودداری کنید. (وسایل حمل و نقل عمومی، فروشگاه‌ها، خیابان‌های شلوغ).
- در صورت نیاز به دریافت خدمات مراقبتی، با پزشک یا دندان پزشک خود تماس بگیرید تا دریابید آیا آنان خدمات پزشکی از راه دور یا مشاوره تلفنی ارائه می‌دهند یا خیر. اگر با این وجود، شما یا اعضای خانواده باید به زودی واکسیناسیون عادی خود را انجام دهید، برای تعیین وقت با ارائه دهنده خدمات درمانی‌تان تماس بگیرید. در صورت نیاز به مراقبت‌های اضطراری، با 911 تماس بگیرید.
- کلیه سفرهای غیر ضرور از جمله مسافرت‌های تعطیلاتی، گردشگری یا تفریحی را لغو کنید.
- اگر می‌توانید، از استفاده از وسایل نقلیه عمومی خودداری کنید.
- از هرگونه تماس فیزیکی با افرادی غیر از اعضای خانوارتان خودداری کنید. برای خوشامدگویی به افراد خارج از خانوارتان راه حلی‌هایی بیندیشید که نیاز نباشد بیش از 6 فوت به افراد نزدیک شوید.

### از انتشار بیماری پرهیز کنید

- زمانی که بیرون و کنار سایر افراد هستید، همواره پوشش پارچه‌ای صورت بپوشید. مطمئن شوید که بینی و دهان شما را می‌پوشاند - برای اطلاعات بیشتر به [راهنمای پوشش‌های پارچه‌ای صورت](#) اداره بهداشت عمومی مراجعه نمایید.
  - نوزادان نباید پوشش صورت بپوشند اما کودکان بین 2 تا 8 سال باید تحت نظارت بزرگسالان از آن استفاده کنند.
  - هرکس که از سوی ارائه دهنده خدمات پزشکی خود دستور دارد پوشش صورت نپوشند، باید در عوض محافظ صورت به همراه آویزی پارچه‌ای در لبه پایینی بر تن کنند، تا اینگونه مادامی که شرایط ایشان اجازه می‌دهد، منطبق با دستورات ایالتی باشند. آویز پارچه‌ای که به تناسب زیر چانه را پوشش می‌دهد، ترجیح داده می‌شود.
  - ماسک‌های با سوپاپ‌های یک طرفه نباید مورد استفاده قرار گیرند.
- به خانواده خود اهمیت اتخاذ اقداماتی برای جلوگیری از شیوع بیماری در منزل را آموزش دهید:
  - مرتب دست‌ها را بشویید و این کار را به طور کامل انجام دهید. به مدت حداقل 20 ثانیه از آب و صابون استفاده نمایید. اگر آب و صابون در دسترس نیست از یک ضدعفونی کننده دست پایه الکلی که حاوی حداقل 60٪ الکل است، به مدت لااقل 20 ثانیه استفاده نمایید.
  - اشیائی مانند ظروف، فنجان، غذا و نوشیدنی را با یکدیگر به اشتراک نگذارید.
- به طور معمول تمامی سطوح و اشیاء پر تماس همچون دستگیره در، نرده پله، صفحه روی پیشخوان، اسباب بازی، ریموت کنترل، دستگیره شیر آب، و تلفن را تمیز و ضدعفونی نمایید. از مواد پاک کننده معمولی استفاده کنید و دستورالعمل‌های برچسب آن را دنبال کنید.
  - سطوح و اقلام را تمیز کنید تا آلودگی‌های قابل مشاهده از بین بروند و برای از بین بردن میکروب‌ها، آنها را ضد عفونی نمایید.
  - دستورالعمل‌های درج شده بر روی برچسب محصول را دنبال کنید، از جمله پوشیدن دستکش و داشتن تهویه مناسب. از پاک کننده‌های خانگی و ضدعفونی کننده‌های مناسب سطوح ثبت شده در سازمان حفاظت از محیط زیست (EPA) استفاده نمایید.
  - برای اطلاع از اثربخشی محصول بر ویروس‌ها، برچسب محصول را مطالعه کنید، با شماره 1-800 روی برچسب تماس بگیرید یا به سایت [www.epa.gov](http://www.epa.gov) مراجعه نمایید.
- از محلول سفید کننده نیز می‌توان به عنوان ماده ضدعفونی کننده استفاده کرد - 4 قاشق چای خوری سفید کننده را با 1 کوارت (4 پیمانه) آب مخلوط کنید، یا برای تهیه مقادیر بیشتر، 1/3 پیمانه سفید کننده را به 1 گالن (16 پیمانه) آب اضافه نمایید.

# بیماری کروناویروس (کووید-19)

## اداره بهداشت عمومی شهرستان لس آنجلس راهنمای افراد و خانوارها

- برای اطلاعات بیشتر به راهنمای اداره بهداشت عمومی با عنوان **پیشگیری از شیوع بیماری تنفسی در خانه** مراجعه نمایید.

### تهیه غذا و سایر کالاهای ضروری

- یکی از اعضای خانوار را مسئول رفتن به فروشگاه کنید. در خلوت‌ترین زمان به فروشگاه مراجعه کنید و اقلام ضروری را بیش از نیازتان خریداری کنید تا مجبور نباشید بارها خانه را ترک کنید. زمانی که در فروشگاه هستید، تا جای ممکن 6 فوت از سایرین فاصله بگیرید.
- برای رستوران‌ها و همچنین بسیاری از فروشگاه‌های مواد غذایی، از خدمات تحویل پیک غذا، تحویل در ماشین، یا تحویل بیرون بر استفاده کنید. مطمئن شوید تمام افرادی که دخیل هستند، پوشش صورت پوشیده‌اند و فاصله گذاری فیزیکی را رعایت می‌کنند.
- اگر چیزی را برای تحویل با پیک سفارش دادید، در صورت امکان، مراحل پرداخت و انعام را بصورت الکترونیکی انجام دهید و درخواست کنید کالای موردنظر پشت درب منزل شما گذاشته شود. مواد غذایی را از کیسه‌ها و جعبه‌های تحویل شده خارج کنید و بسته بندی آن را دور بیندازید. پس از دست زدن به بسته بندی دستان خود را بشویید.
- اگر بسبب سن یا شرایط پزشکی، شدیداً در معرض خطر ابتلا به بیماری حاد ناشی از کووید-19 قرار دارید، درخواست کنید که مواد غذایی و سایر اقلام ضروری توسط خانواده، همسایه‌ها، یا سرویس پیک، درب منزل شما تحویل شوند. با 1-1-2 تماس بگیرید یا چنانچه در دریافت غذا و سایر اقلام ضروری به کمک نیاز دارید، به [صفحه وب منابع](http://www.ph.lacounty.gov/media/Coronavirus/resources.htm) اداره بهداشت عمومی ([ph.lacounty.gov/media/Coronavirus/resources.htm](http://www.ph.lacounty.gov/media/Coronavirus/resources.htm)) مراجعه نمایید.

- اگر خانواده شما شامل کودکانیست که در حوزه اتحادیه مدارس لس آنجلس (LAUSD) به مدرسه می‌روند، احتمال دارد فرزندان واجد شرایط دریافت وعده‌های غذایی رایگان باشد. LAUSD، به اتفاق صلیب سرخ، در روزهای غیر تعطیل از ساعت 8 صبح تا 11 صبح، از طریق مراکز غذایی بردار و ببر (Grab & Go)، به دانش‌آموزان وعده‌های غذایی ارائه می‌دهد. یکی از مراکز نزدیک خود را در [صفحه منابع LAUSD برای خانواده‌ها در زمان تعطیلی مدارس](#) بیابید.

- همچنین در سراسر شهرستان لس آنجلس، سایت‌های توزیع وعده غذایی توسط سایر اتحادیه‌های مدارس در نظر گرفته شده است. جهت اطلاعات نشانی و ساعات فعالیت یک سایت نزدیک خود، سایت‌های توزیع وعده غذایی دانش آموزی را در [اینجا](#) جستجو نمایید.

چنانچه مجبور هستید از وسایل نقلیه عمومی استفاده کنید، یا خرید کنید، سر کار بروید، یا در سایر فعالیتهای مکان‌های عمومی شرکت کنید، تدابیری پیشگیرانه برای کاهش خطر ابتلا اتخاذ کنید، مانند:

- مدت زمانی که در تماس نزدیک با سایر افراد هستید، محدود کنید.
- تعداد افراد مختلفی که با آنها وقت می‌گذرانید، محدود کنید.
- تا حد امکان از دیگران فاصله بگیرید، به خصوص اگر آنها سرفه یا عطسه می‌کنند.
- به جای فعالیتهای سرپوشیده، فعالیتهای روباز را انتخاب کنید. شرکت در فعالیتهای سرپوشیده خطر مواجهه شما با کووید-19 را، خصوصاً در فضاهایی با تهویه ضعیف افزایش می‌دهد.
- سعی کنید در مواقع خلوت‌تر به مکان‌هایی مثل فروشگاه بروید.
- تا حد امکان از لمس سطوح در اماکن عمومی خودداری کنید.
- سطوح پر تماس به طور منظم تمیز و ضدعفونی کنید.
- دستان خود را مرتب تمیز کنید، مخصوصاً بعد از لمس سطوح در اماکن عمومی و قبل از غذا خوردن و از لمس صورت خود با دستان نشسته خودداری کنید.

### اگر دارای فرزند هستید

- اگر فرزندان شما باید در یک مکان عمومی همراه شما باشند، آنها را نزدیک خود نگه دارید و به آنها یادآوری کنید که حداقل 6 فوت از سایر افراد، از جمله کودکان دیگر فاصله بگیرند. مراقب باشید که کودکان اشیائی مانند اسباب بازی یا تکه‌های لوازم بازی را به اشتراک نگذارند.

# بیماری کروناویروس (کووید-19)

## اداره بهداشت عمومی شهرستان لس آنجلس راهنمای افراد و خانوارها

اسباب بازی‌ها یا فعالیت‌هایی که کودکانتان را سرگرم می‌کنند، بی‌آنکه نیاز باشد زمانی که با شما بیرون هستند با فرد دیگری تماس نزدیک داشته باشند، همراه بیاورید.

- به فرزندان‌تان توضیح دهید که شستشوی دست می‌تواند سلامت آنان را حفظ کند و مانع شیوع ویروس به دیگران شود. الگوی مناسبی باشید—اگر شما اغلب دست‌های‌تان را بشویید، احتمالاً آنها نیز همین کار را می‌کنند. به راهنمای CDC مراجعه کنید: شستشوی دست: یک فعالیت خانوادگی.
- به فرزندان خود کمک کنید تا از نظر اجتماعی با سایرین در ارتباط باشند. از طریق تلفن یا چت تصویری با دوستان یا خانواده ارتباط داشته باشید. به آن دسته از اعضای خانواده که نمی‌توانند با آنان ملاقات کنند، کارت پستال یا نامه بنویسید.
- به فرزندان خود کمک کنید تا از نظر جسمانی فعال بمانند. آنها را به بازی در خارج از منزل در عین رعایت فاصله گذاری فیزیکی ترغیب نمایید. با آنها پیاده روی کنید یا با دوچرخه سواری بروید. جهت کمک به حفظ سلامتی و تمرکز فرزندان‌تان، در طول روز، از وقفه‌های مابین فعالیت سرپوشیده برای انجام حرکات کششی یا تحرک آنان استفاده کنید و از فعالیت‌های تفریحی روبازی که دایر هستند، بهره‌گیری کنید. پارک‌ها و مراکز تفریحی شهرستان لس آنجلس برای دانش‌آموزان تمامی سنین، بصورت رایگان کلاس‌های تربیت بدنی [آموزش از راه دور](#) ارائه می‌دهند. مدرسه در منزل:

- تکالیف مدرسه آنان را بررسی کنید و به فرزندان‌تان کمک کنید تا به سرعتی مناسب برای تکمیل کارها برسند. اگر با مشکلات فنی یا اتصال مواجه هستید، یا اگر فرزندان‌تان در تکمیل تکالیف خود دچار مشکل است، به مدرسه اطلاع دهید.
- از دوشنبه تا جمعه، ساعات خواب و بیداری مشخصی را برای فرزندان‌تان تعیین کنید.
- روز را بین یادگیری، اوقات فراغت، وعده‌های غذایی سالم، میان وعده‌ها، و فعالیت بدنی تقسیم بندی کنید.
- در برنامه ریزی انعطاف پذیری داشته باشید—سازگار شدن با روز خود اشکالی ندارد.
- با استفاده از فعالیت‌های عملی، به دنبال روش‌هایی برای مفرح کردن فرآیند یادگیری باشید، مانند پازل‌ها و نقاشی.
- با فرزند خود شروع به نوشتن دفترچه خاطرات کرده تا این روزها را ثبت کنید و تجربیات مشترک را به بحث بگذارید.
- به منابع [کتابخانه شهرستان لس آنجلس](#) نگاهی بیندازید و از منزل به این کتابخانه دسترسی داشته باشید یا در صورت وجود، از خدمات تحویل در ماشین استفاده نمایید. در این منابع کتاب‌های دیجیتالی، کتاب‌های صوتی و رویدادهای آنلاین موجود است.
- با فرزندان خود در مورد انتظارات و نحوه انطباق‌شان با حضور در خانه در مقایسه با مدرسه، صحبت کنید.

### نکاتی برای تحمل انزوا در طول همه گیری

- در منزل یا فضای باز ورزش کنید. چندین منبع آنلاین رایگان یا کم هزینه وجود دارد که انواع مختلفی از برنامه‌های ورزشی را ارائه می‌دهند.
- [برنامه‌های تفریحی رایگان و آنلاین](#) اداره پارک‌ها و اماکن تفریحی شهرستان لس آنجلس، که شامل کلاس‌های ورزشی، طبیعت گردی، هنری، فرهنگی و تکنولوژی می‌باشد را از خانه کاوش کنید.
- همچنین [مرکز تندرستی](#) در پردیس مرکز پزشکی LAC+USC، قابلیت دسترسی به کلاس‌های ورزشی رایگان و سایر خدمات را از طریق تلفن، تبلت یا کامپیوتر و با استفاده از Zoom فراهم می‌کند. [اینجا](#) ثبت نام کنید. برای کسب اطلاعات بیشتر با شماره 213-784-9191 تماس بگیرید.
- افراد مسن‌تر ممکن است تمایل داشته باشند در کلاس‌های آنلاین و [رایگان باشگاه‌های اجتماعی](#) که توسط اداره سالمندان لس آنجلس ارائه می‌شود، شرکت کنند. گزینه‌ها شامل کلاس‌های یوگا، چی گونگ، مدیتیشن و رقص است.
- از انزوا خودداری کنید و با استفاده از تکنولوژی و تلفن، مرتب با دوستان و اقوام خود در ارتباط باشید.
- از یکدیگر مراقبت کنید - حال دوستان، اقوام، و همسایگانی که در برابر بیماری شدید آسیب پذیر هستند یا مشکلات حرکتی دارند، جویا شوید. پیشنهاد کمک دهید، در حالی که خود همچنان از دستور العمل‌های فاصله گذاری فیزیکی پیروی می‌کنید.
- آخرین اطلاعات دقیق درباره ویروس جدید کرونا را از منابع معتبر دریافت کنید.

# بیماری کروناویروس (کووید-19)

## اداره بهداشت عمومی شهرستان لس آنجلس راهنمای افراد و خانوارها

### از سلامت عاطفی خود مراقبت کنید

- از سلامت عاطفی خود و سایر اعضای خانواده مراقبت کنید. شیوع بیماری‌های همه‌گیر برای همه استرس‌آفرین است، اما کودکان ممکن است واکنشی متفاوت از بزرگسالان نشان دهند. ساکنان شهرستان لس آنجلس به [Headspace Plus](#) دسترسی رایگان دارند. این برنامه مجموعه‌ای از منابع ذهنیتی و مراقبه به زبان انگلیسی و اسپانیایی است. برنامه مذکور همچنین دارای تمرینات حرکتی و خواب جهت کمک به مدیریت استرس، ترس و اضطراب مربوط به کووید-19 است.
- مراقب نشانه‌های اضطراب در فرزند خود باشید: نگرانی یا ناراحتی بیش از حد، عادت‌های ناسالم غذایی یا خواب نامنظم، و مشکل در توجه و تمرکز. برای اطلاعات بیشتر به بخش «برای والدین» قسمت [اضطراب و مقابله](#) وب سایت CDC مراجعه نمایید.
- برای صحبت با فرزندان در مورد شیوع کووید-19 زمان بگذارید. به سؤالات آنان پاسخ دهید و حقایق را به‌گونه‌ای که فرزندان متوجه شود با استفاده از راهنمای CDC کووید-19، با عنوان [انتشار شایعات را متوقف کنیم](#)، بیان کنید.
- به منابع CDC با عنوان [کمک به فرزندان برای مقابله با وضعیت اضطراری یا صحبت با فرزندان درباره کووید-19](#) مراجعه نمایید.
- اگر احساس اضطراب یا آشفتگی می‌کنید، [صفحه وب کووید-19](#) اداره سلامت روان شهرستان لس آنجلس (LACDMH) و صفحه وب 211LA به نشانی [211la.org/resources/subcategory/mental-health](http://211la.org/resources/subcategory/mental-health) منابعی محلی در راستای رفع احتیاجات و مشکلات بهداشت روان و سلامت ارائه می‌کند.
- اگر می‌خواهید در رابطه با سلامت روحی خود با کسی صحبت کنید، با پزشک خود یا با مشاوره تلفنی مرکز تماس 24/7 اداره بهداشت روان شهرستان لس آنجلس به شماره 1-800-854-7771 تماس بگیرید. شما همچنین می‌توانید متن «LA» را به شماره 74174 پیامک کنید.

### بدانید اگر بیمار شدید چه کاری باید انجام دهید

به علائم کووید-19 فهرست شده در صفحه 1 توجه کنید. اگر علائمی در شما ظاهر شد، با پزشک خود تماس گرفته و [دستورالعمل‌های مراقبت خانگی](#) برای افراد دچار علائم تنفسی اداره بهداشت عمومی را دنبال کنید. این دستورالعمل‌ها در وب سایت [ph.lacounty.gov/covidcare](http://ph.lacounty.gov/covidcare) قابل دسترسی هستند.

### خانوارتان را آماده کنید (یا اگر از قبل یک طرح خانوار داشتید، آن را بررسی نمایید)

- مطمئن شوید که شماره تماس مطب پزشک خود، مراکز مراقبت‌های فوری محلی، و مراکز اورژانس را دارید تا در صورت ابتلا به بیماری، به جای مراجعه حضوری بتوانید با آنان تماس بگیرید. شماره‌های مهم را روی یخچال قرار دهید و در گوشی‌های خود ذخیره کنید.
- اگر تاکنون ارائه دهنده خدمات درمانی نداشته‌اید، خط اطلاعاتی شهرستان به شماره 1-1-2 می‌تواند در یافتن آن به شما کمک کند.
- برنامه‌ای برای مراقبت از اعضای خانواده که مسن، معلول یا بیمار هستند تهیه کنید تا در صورت بیمار شدن آنان یا پرستاران‌شان از آن استفاده نمایید.
- در صورت امکان، یکی دیگر از اعضای خانوار را تعیین کنید تا مسئول تهیه غذا و نظافت باشد.
- لیستی از شماره تماس‌های اضطراری تهیه کنید. مطمئن شوید که خانوارتان لیست فعلی شماره تماس‌های اضطراری برای ارتباط با خانواده، دوستان، همسایه‌ها، رانندگان سواری اشتراکی، معلمان، کارفرمایان، و سایر منابع اجتماعی را در اختیار دارند. در نظر داشته باشید که شما می‌توانید با خط اطلاعاتی شهرستان لس آنجلس به شماره 1-1-2 تماس بگیرید.
- با همسایگان خود آشنا شوید. در مورد برنامه ریزی اضطراری با همسایگان خود صحبت کنید. اگر محله شما دارای یک وب سایت یا صفحه شبکه اجتماعی است، برای حفظ دسترسی به همسایگان، اطلاعات و منابع، به آن بپیوندید.

# بیماری کروناویروس (کووید-19)

## اداره بهداشت عمومی شهرستان لس آنجلس راهنمای افراد و خانوارها

- سازمان‌های امدادی در جامعه خود را شناسایی کنید. فهرستی از سازمان‌های محلی تهیه کنید که شما و خانوارتان در صورت نیاز به دسترسی به اطلاعات، خدمات بهداشتی درمانی، پشتیبانی، و منابع می‌توانید با آنها تماس بگیرید. سازمان‌هایی را در نظر بگیرید که خدمات بهداشت روان یا خدمات مشاوره‌ای، غذایی و سایر ملزومات را ارائه می‌دهند. در نظر داشته باشید که شما می‌توانید جهت کسب اطلاع از منابع موجود در هر یک از زمینه‌های مذکور، با خط اطلاعاتی شهرستان لس آنجلس به شماره 1-1-2 تماس بگیرید.
- ذخیره کافی از داروهای با نسخه و همچنین داروهای بدون نسخه برای کمک به علائم سرماخوردگی و آنفولانزا نزد خود داشته باشید.
- برای کسب اطلاعات بیشتر به صفحه وب CDC به نشانی <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/home/get-your-household-ready-for-COVID-19.html> مراجعه نمایید.

### انگ اجتماعی را گزارش دهید

این شهرستان متعهد است اطمینان دهد که با تمام ساکنین مبتلا به کووید-19 با احترام و شفقت برخورد می‌شود. ما باید حقایق را از ترس جدا کرده و افراد را از انگ اجتماعی محافظت کنیم. شیوع این بیماری بهانه‌ای برای گسترش نژاد پرستی و تبعیض نیست. اگر شما یا کسی که می‌شناسید در معرض تبعیض بر پایه نژاد، ملیت اصلی و یا سایر هویت‌های ملی قرار گرفتید، لطفاً آن را گزارش دهید. شما می‌توانید جرایم نفرت محور، اقدامات نفرت محور، و حوادث زورگویی در شهرستان لس آنجلس را، صرف نظر از اینکه جرمی رخ داده است یا خیر، گزارش کنید. با خط اطلاعاتی شهرستان لس آنجلس به شماره 1-1-2 که بصورت 24/7 در دسترس است، تماس حاصل فرمایید یا گزارش را بصورت آنلاین ارسال کنید به: <https://www.211la.org/resources/service/hate-crimes-reporting-22>.

### بدانید که اطلاعات موثق را از کجا دریافت کنید

مراقب کلاهبرداری‌ها، اخبار نادرست، و جو فریبکارانه‌ای که پیرامون کووید-19 ایجاد شده، باشید. برای اطلاعات و منابع در مورد چگونگی **جلوگیری از کلاهبرداری‌های خدمات درمانی کووید-19** به صفحه وب اداره بهداشت عمومی در رابطه با کلاهبرداری‌های کووید-19 ([ph.lacounty.gov/hccp/covidcams](http://ph.lacounty.gov/hccp/covidcams)) مراجعه نمایید.

اطلاعات دقیق، از جمله اعلام تعداد موارد جدید ابتلا در شهرستان لس آنجلس، همواره توسط اداره بهداشت عمومی از طریق مطبوعات، رسانه‌های اجتماعی و وب سایت ما منتشر می‌شود. این وب سایت حاوی اطلاعات تکمیلی در مورد کووید-19 از جمله سؤالات متداول، اینفوگرافی و راهنمای مقابله با استرس، و همچنین نکاتی در مورد شستشوی دست‌ها می‌باشد.

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

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

شبکه اجتماعی: @lapublichealth

سایر منابع قابل اطمینان برای کسب اطلاعات درباره ویروس کرونا جدید عبارتند از:

- اداره بهداشت عمومی کالیفرنیا (CDPH، ایالت)

<https://www.cdph.ca.gov/Programs/CID/DCDC/Pages/Immunization/nCOV2019.aspx>

- مرکز کنترل و پیشگیری بیماری (CDC، ملی)

<http://www.cdc.gov/coronavirus/novel-coronavirus-2019.html>

- سازمان جهانی بهداشت (WHO، بین‌المللی)

<https://www.who.int/health-topics/coronavirus>