

بیماری کروناویروس (کووید-19)

بروز رسانی‌های اخیر:

10/28/20: افراد باید هر زمان که با کسانی دیگر خارج از خانوارشان در تماس هستند، پوشش صورت تمیز ببوشند. افراد دارای علائم باید در خانه بمانند، و در خصوص لزوم انجام آزمایش و ایزوله با ارائه دهنده خدمات درمانی خود تماس بگیرید.

وضعیت کووید-19 به سرعت در حال تحول است، بنابراین به عموم افراد توصیه می‌شود تا برای اطلاعات جاری [صفحه وب](#) کووید-19 اداره بهداشت عمومی را بررسی نمایند.

1. علائم معمول کووید-19 چیست؟

علائم کووید-19 ممکن است شامل ترکیبی از موارد زیر باشد: تب یا لرز، سرفه، تنگی نفس یا مشکل تنفسی، خستگی شدید، درد عضلانی یا بدن درد، سردرد، اخیراً از دست رفتن حس چشایی یا بویایی، گلو درد، گرفتگی یا آبریزش بینی، اسهال، تهوع یا استفراغ. این لیست شامل همه علائم نیست.

چنانچه به علائمی مبتلا شدید، باید در خانه بمانید، و در خصوص لزوم انجام آزمایش و ایزوله با ارائه دهنده خدمات درمانی خود تماس بگیرید. اگر علائم خفیفی دارید بهتر است در خانه بهبود یابید. در صورت امکان، بدون تماس قبلی به مطب پزشک مراجعه نکنید. برای کسب اطلاعات بیشتر، مراجعه کنید به ph.lacounty.gov/covidcare

2. این ویروس چگونه پخش می‌شود؟

همچون سایر بیماری‌های تنفسی، کروناویروس انسانی به طور معمول از طرق زیر از فرد مبتلا به دیگران منتقل می‌شود:

- قطرات ریز تولید شده از طریق سرفه یا عطسه
- تماس شخصی نزدیک، مانند مراقبت از فرد مبتلا

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. برخی افراد بدون بروز هیچ‌گونه علائمی به کووید-19 مبتلا می‌شوند اما همچنان می‌توانند بیماری را به سایرین انتقال دهند.

3. چگونه می‌توانم از خود حین استفاده از حمل و نقل عمومی محافظت کنم؟

مانند سایر بیماری‌های تنفسی، اقداماتی وجود دارد که هر کس می‌تواند روزانه برای کاهش خطر ابتلا به بیماری یا آلوده نکردن دیگران به این ویروس در حال انتشار انجام دهد. شما باید:

- هنگامی که بیمار هستید در خانه بمانید.
- در صورت امکان، بین خود و دیگران حدود شش فوت فاصله برقرار کنید.
- پس از لمس سطوح مشترک مانند ستون‌ها، درهای گردان، دسته‌های آویز یا دستگیره‌ها، از یک ضدعفونی کننده دست حاوی 60٪ الکل استفاده کنید. اگر دست‌ها به طور مشهود کثیف هستند، همیشه دست‌های خود را با آب و صابون بشویید.
- از دست زدن به چشم، بینی و دهان خود با دست‌های نئشته خودداری کنید.
- سعی کنید از اتوبوس و قطار وقتی شلوغ نیستند استفاده کنید. در صورت امکان، برای رفتن سر کار زودتر یا دیرتر راه بیفتید
- هنگام عبور از درهای گردان از ران یا پشت دست خود استفاده کنید

4. آیا باید حین استفاده از حمل و نقل عمومی ماسک بپوشم؟

بله، عموم افراد باید هر زمان که در اماکن عمومی یا خصوصی در تماس با سایر اشخاصی بودند که اعضای خانوار نیستند، از یک پوشش صورت تمیز استفاده کنند. مسافران حمل و نقل عمومی باید هنگام سوار شدن و در هر توقفگاه یا ایستگاه‌هایی که ممکن است دیگران در آن حضور داشته باشند، پوشش پارچه‌ای صورت بپوشند.

کودکان زیر 2 سال نباید پوشش‌های پارچه‌ای صورت بپوشند. آنهایی که بین 2 تا 8 سال هستند باید از آن استفاده کنند اما تحت نظارت بزرگسالان تا اطمینان حاصل شود که کودک می‌تواند به راحتی نفس بکشد و دچار اختناق یا خفگی نمی‌شود. هر فردی که مشکل تنفسی دارد یا بیهوش است، ناتوان است یا به طریقی بدون کمک قادر به برداشتن ماسک یا پوشش پارچه‌ای صورت نیست، نیز نباید آن را بپوشد. کسانی که توسط ارائه دهنده خدمات پزشکی به آنان دستور داده شده که پوشش پارچه‌ای صورت نپوشند نیز از پوشیدن آن مستثنی هستند.

توجه به این نکته حائز اهمیت است که این پوشش‌های صورت جایگزینی برای فاصله گذاری اجتماعی و سایر اقدامات پیشگیری مانند شستن مرتب دست‌های خود نیستند. از این پوشش‌های صورت برای کمک به محافظت دیگران در صورت ابتلای شما به بیماری استفاده می‌شود (افراد می‌توانند بدون داشتن هیچ‌گونه علائمی مبتلا باشند). مطمئن شوید که بطور صحیح از پوشش‌های پارچه‌ای صورت استفاده می‌کنید - برای اطلاعات بیشتر به [راهنمای پوشش‌های پارچه‌ای صورت](#) مراجعه نمایید.

بیماری کروناویروس (کووید-19)

5. برای محافظت از خود چه کارهای دیگری می‌توانم انجام دهم؟

- دستان خود را مرتب با آب و صابون به مدت حداقل 20 ثانیه بشویید مخصوصاً پس از استفاده از دستشویی؛ پیش از غذا خوردن؛ و بعد از تخلیه بینی، سرفه، یا عطسه.
- سطوح و اشیائی که بیشتر لمس می‌شوند را با استفاده از یک اسپری تمیز کننده خانگی ساده یا دستمال مرطوب، تمیز و ضد عفونی کنید.
- سرفه یا عطسه خود را با یک دستمال بپوشانید، و سپس دستمال را در سطل بیندازید. اگر دستمال ندارید، از آستین خود استفاده کنید (نه دستان خود).

- همیشه برای کسب اطلاعات دقیق و به روز در مورد کووید-19 به منابع معتبر رجوع کنید.

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

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

○ 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>

اگر سؤالی دارید، و می‌خواهید با کسی صحبت کنید، با شماره 1-1-2 تماس بگیرید.