

کووید-19

کووید-19 چیست؟

کووید-19 بیماری است که نخستین بار در سال 2019 در انسان‌ها شناسایی شد. این بیماری در اثر ویروس سارس-کوو-2 ایجاد شده است. از آنجایی که این ویروس جدید است، ما به دقت مشغول مطالعه آن هستیم و کماکان در مورد آن اطلاعات کسب می‌کنیم. اغلب افراد مبتلا به کووید-19 علائم خفیفی دارند. اما کووید-19 همچنین می‌تواند باعث بیماری شدید و حتی مرگ شود. خطر ابتلا به بیماری شدید ناشی از کووید-19 در برخی گروه‌ها بیشتر است، به‌ویژه افراد مسن‌تر و افراد واکسینه نشده‌ای که به [عارضه پزشکی خاصی](#) مبتلا هستند. افراد نیز می‌توانند مبتلا شوند و هیچ‌گاه علائمی نداشته باشند. برخی افراد بیماری‌های پسا-کووید را تجربه می‌کنند. اینها شامل گستره وسیعی از علائم جدید یا برگشت‌پذیر یا مشکلات مستمر سلامتی است که می‌تواند هفته‌ها یا ماه‌ها به طول بیانجامد. حتی افرادی که در ابتدا علائمی نداشتند ممکن است بیماری‌های پسا-کووید را تجربه کنند. به صفحه [عوارض طولانی مدت CDC](#) مراجعه نمایید.

سویه‌های کروناویروس چه هستند؟

مانند تمام ویروس‌ها، سارس-کوو-2 به‌واسطه جهش پیوسته تغییر می‌کند. این جهش‌ها جمع می‌شوند و نسخه‌هایی ایجاد می‌کنند که اندکی با ویروس اصلی تفاوت دارد و «سویه» نامیده می‌شود. گاهی اوقات جهش منجر به انتشار آسان‌تر ویروس می‌شود، افراد را بیمارتر می‌کند یا ویروس را در برابر درمان یا واکسن‌ها مقاوم می‌سازد. در حال حاضر، CDC دریافته است که هر 3 واکسنی که برای استفاده در ایالات متحده مجوز دریافت کرده‌اند، در پیشگیری از بیماری شدید و فوت ناشی از ابتلا به این سویه‌ها، بسیار اثربخش هستند. به [سؤالات متداول سویه‌های کووید-19 LAC DPH](#) مراجعه نمایید.

کووید-19 چگونه منتشر می‌شود؟

ویروس سارس-کوو-2 عمدتاً از طریق قطرات تنفسی که به‌وسیله شخص مبتلا به کووید-19 در هوا منتشر شده‌اند، از فردی به فرد دیگر سرایت می‌کند. برای مثال، زمانی که آنان صحبت می‌کنند، آواز می‌خوانند، سرفه می‌کنند، فریاد می‌زنند، عطسه می‌کنند یا نفس می‌زنند. سپس افراد دیگر این قطرات ریز را استنشاق می‌کنند، یا آنها در بینی، دهان، یا چشم‌هایشان فرود می‌آیند. هرچه شخصی به فرد مبتلا به کووید-19 نزدیک‌تر باشد، خطر ابتلای او به بیماری افزایش می‌یابد. مکان‌های محصور دارای جریان هوای ضعیف نیز می‌توانند خطر ابتلا را افزایش دهند. علت این است که قطرات ریز حاوی ویروس می‌توانند متراکم شده و بیش از 6 فوت در هوا پخش شوند. آنها حتی می‌توانند پس از خروج فرد آلوده از اتاق در هوا شناور باقی بمانند. همچنین این امکان وجود دارد که ویروس با لمس سطح حاوی قطرات ریز روی آن و سپس لمس چشم، بینی یا دهان شما سرایت پیدا کند، اما چنین اتفاقی کمتر شایع است. به صفحه [CDC با عنوان نحوه انتشار کووید-19](#) مراجعه نمایید.

علائم کووید-19 چیست؟

علائم کووید-19 ممکن است یک یا تعداد بیشتری از موارد زیر را شامل شود: تب، لرز، سرفه، تنگی نفس یا مشکل تنفسی، احساس خستگی، درد عضلات یا بدن درد، سردرد، گلو درد، تهوع یا استفراغ، اسهال، گرفتگی یا آبریزش بینی یا از دست دادن ناگهانی حس چشایی یا بویایی. درباره هر یک از علائم نامبرده یا سایر علائمی که برایتان نگران‌کننده هستند، با پزشک خود صحبت کنید. اگر در یافتن پزشک به کمک نیاز دارید، با مشاوره تلفنی شبانه‌روزی به شماره 1-2-1 تماس بگیرید یا به نشانی [211LA.org](#) مراجعه نمایید. برای آشنایی با علائم و آنچه در صورت بیمار شدن باید انجام دهید به نشانی [ph.lacounty.gov/covidcare](#) مراجعه نمایید.

چه زمانی باید برای کووید-19 آزمایش دهم؟

شما باید تحت آزمایش کووید-19 سواب یا بزاق قرار بگیرید (چه کاملاً واکسینه شده باشید چه نشده باشید) اگر:

- علائم کووید-19 دارید یا
- [مخاطب نزدیک](#) فرد مبتلا به کووید-19 هستید

بسته به محلی که در آن کار، مطالعه یا زندگی می‌کنید ممکن است انجام آزمایش الزامی باشد. برای آشنایی بیشتر در مورد زمان انجام آزمایش به نشانی [covid19.lacounty.gov/testing](#) مراجعه نمایید. برای دریافت نوبت مراجعه جهت انجام آزمایش رایگان، به نشانی [ph.lacounty.gov/covidtests](#) مراجعه نمایید. با شماره 1-2-1 تماس بگیرید.

اگر نتیجه تست کووید-19 من مثبت باشد، آنگاه چه می‌شود؟

اگر نتیجه تست کووید-19 شما مثبت شود، باید خود را ایزوله کنید. حداقل 10 روز پس از شروع علائم و حداقل 1 روز پس از قطع تب خود بدون استفاده از دارو و بهتر شدن علائم‌تان، در خانه بمانید و از دیگران فاصله بگیرید. اگر علائمی ندارید، باید از تاریخ انجام تست مثبت‌تان، به مدت 10 روز خود را ایزوله کنید. برای مشاهده جزئیات بیشتر، به نشانی ph.lacounty.gov/covidisolation مراجعه نمایید. علاوه بر این، از بخش **درک نتیجه آزمایش ویروسی خود** در نشانی ph.lacounty.gov/covidtests دیدن فرمایید.

همچنین باید به همه مخاطبین نزدیک خود اطلاع دهید که ممکن است مبتلا شده باشند و باید خود را قرنطینه کنند مگر اینکه از آن مستثنی باشند. دستورالعمل‌های مخاطبین نزدیک را در اختیار آنان قرار دهید. این دستورالعمل‌ها به چندین زبان در نشانی ph.lacounty.gov/covidquarantine موجود هستند. مخاطبین نزدیک شما، حتی اگر حالشان مساعد باشد یا کاملاً واکسینه شده باشند، باید از دستورالعمل‌ها پیروی کنند.

اگر با فرد مبتلا به کووید-19 در تماس نزدیک بوده باشم، چه می‌شود؟

چنانچه **مخاطب نزدیک** فرد مبتلا به کووید-19 هستید، حتی اگر حالتان مساعد باشد یا کاملاً واکسینه شده باشید، باید از تمامی دستورالعمل‌ها پیروی کنید. شما باید خود را قرنطینه کنید مگر اینکه از آن مستثنی باشید*. شما باید به مدت 14 روز پس از آخرین تماس خود با فرد مبتلا، بر سلامت خود نظارت کنید و اقدامات احتیاطی تکمیلی اتخاذ کنید.

توصیه می‌شود که آزمایش کووید-19 دهید، مگر اینکه در 90 روز گذشته نتیجه آزمایش ویروسی کووید-19 شما مثبت شده باشد.

برای اطلاعات بیشتر، از جمله اینکه چه مدت باید در قرنطینه باشید، از **دستورالعمل‌های مربوط به مخاطبین نزدیک** در نشانی ph.lacounty.gov/covidquarantine دیدن فرمایید.

*موارد استثنا: چنانچه هیچ‌گونه علائمی از کووید-19 ندارید و کاملاً واکسینه هستید یا نتیجه تست کووید-19 شما در 3 ماه (90 روز) گذشته مثبت شده و بهبود یافته‌اید (یعنی دوره انزوا را به پایان رسانیده‌اید)، نیازی نیست قرنطینه شوید.

چه زمانی من کاملاً واکسینه شده‌ام؟

شما زمانی کاملاً در برابر کووید-19 واکسینه تلقی می‌شوید که دو (2) هفته:

- از دریافت تک دوز واکسن کووید-19 Johnson & Johnson (J&J)/Janssen سپری شده باشد، یا
- از دریافت دوز دوم واکسن کووید-19 Moderna یا Pfizer سپری شده باشد، یا
- سری دوزهای یک واکسن کووید-19 را که از سوی سازمان جهانی بهداشت در فهرست استفاده اضطراری قرار دارد به پایان رسانده‌اید.

برای اطلاعات بیشتر به نشانی ph.lacounty.gov/fullyvax مراجعه نمایید.

چگونه می‌توانم از خود و دیگران در برابر ابتلا به کووید-19 محافظت کنم؟

توقف این همه‌گیری استفاده از تمام ابزارهایمان را می‌طلبد.

- **واکسن بزنید.** این کار بهترین روش محافظت در برابر کووید-19 است. واکسیناسیون از سرعت انتشار سویه‌ها می‌کاهد و احتمال ظهور سویه‌های جدید و حتی خطرناک‌تر را کم می‌کند.
- **ماسکی بپوشید** که متناسب اندازه صورت است و به خوبی فیلتر می‌کند. برای اطلاعات بیشتر به نشانی ph.lacounty.gov/masks مراجعه نمایید.
- **از مکان‌هایی که کووید-19 راحت‌تر در آن منتشر می‌شود پرهیز کنید.** از جمله مکان‌های شلوغ، فضاهای بسته با جریان هوای ضعیف و محیط‌هایی که افراد در آن از فاصله‌ای نزدیک با هم صحبت می‌کنند.
- **جریان هوا را بهبود بخشید.** درها و پنجره‌ها را باز کنید و از فضاهای سرپوشیده با جریان هوای ضعیف پرهیز کنید.
- **برای انجام فعالیت‌های اجتماعی و تناسبات، فضاهای باز را انتخاب کنید.**

- به دفعات دستان خود را بشویید و/یا از ضدعفونی کننده دست استفاده کنید. به ویژه بعد از حضور در فضاهای عمومی در جایی که افراد متعددی سطوح را لمس می کنند.
 - هنگامی که بیمار هستید در خانه بمانید.
- برای راهنمایی بیشتر به نشانی ph.lacounty.gov/reducerisk مراجعه نمایید.

چگونه می توانم در برابر کووید-19 واکسینه شوم؟

واکسیناسیون کووید-19 به طور گسترده و بدون نیاز به وقت قبلی، در سراسر شهرستان لس آنجلس در دسترس است. برای یافتن مرکز واکسیناسیون در نزدیکی خود به نشانی www.VaccinateLACounty.com مراجعه و بر روی «چگونه واکسینه شوم» کلیک کنید. اگر برای تعیین نوبت مراجعه به کمک نیاز دارید، برای رفتن به مرکز واکسیناسیون وسیله نقلیه احتیاج دارید، یا خانه نشین هستید، می توانید 7 روز هفته از ساعت 8 صبح الی 8:30 بعد از ظهر با شماره 1-833-540-0473 تماس بگیرید. همچنین اطلاعات به زبان های مختلف از طریق تماس با شماره 1-1-2، بصورت شبانه روزی در دسترس است. واکسیناسیون همواره رایگان است و در دسترس تمامی افراد 5 سال به بالا، بدون در نظر گرفتن وضعیت مهاجرت شان، قرار می گیرد.

آیا می توانم به سفر بروم؟

اگر بیمار هستید یا در انزوا یا قرنطینه قرار دارید سفر نکنید. اگر کاملاً واکسینه شده اید، می توانید به سفر بروید. اگر کاملاً واکسینه نشده اید بهتر است تا انجام کامل واکسیناسیون، مسافرت را به تعویق بیندازید. اگر در انجام سفر مصمم هستید، باید از راهنمای سفر داخلی و بین المللی CDC برای افراد واکسینه نشده که شامل آزمایش دهی و قرنطینه قبل و بعد از سفر است، پیروی کنید. برای جزئیات بیشتر، به [مشاوره و راهنمای سفر](#) مراجعه نمایید.

من هنوز در مورد کووید-19 مضطرب هستم - چه کاری می توانم انجام دهم؟

همچنانکه جهان به مبارزه خود علیه کووید-19 ادامه می دهد، شما ممکن است در خصوص وضعیت سلامت خود و عزیزان تان دچار دلواپسی، نگرانی و هراس بیشتری شوید. فاصله گذاری فیزیکی، مشکلات مالی، تغییرات سبک زندگی و عوامل دیگر نیز ممکن است باعث اضطراب بیشتر شوند. حتماً مراقب نشانه های آشفتگی خاطر باشید، در برنامه های منظم خود مراقبتی شرکت کنید و در مواقع لزوم کمک بگیرید.

اگر شما یا کسی که می شناسید برای کنار آمدن با این شرایط دوران سختی را سپری می کند، کمک شبانه روزی از طریق تماس با خط مشاوره اداره بهداشت روان شهرستان لس آنجلس به شماره 1-800-854-7771 در دسترس است. شما همچنین می توانید متن «LA» را به شماره 741741 پیامک کنید یا با پزشک خود صحبت کنید. صفحه اینترنتی <http://dmh.lacounty.gov/resources> شامل نکاتی برای کمک به مدیریت اضطراب و بهبود سلامت عاطفی شما و همچنین دسترسی رایگان به Headspace Plus - برای منابع ذهنیتی و مراقبه - است.

اطلاعات موثق کووید-19 را از کجا می توانم کسب کنم؟

اطلاعات نادرست بسیار و کلاهبرداری های متعددی در مورد کووید-19 یافت می شود. جهت اطلاعات دقیق درباره کووید-19، منابع قابل اعتماد، از جمله موارد زیر را بررسی کنید:

- اداره بهداشت عمومی شهرستان لس آنجلس:

○ اطلاعات کووید-19: ph.lacounty.gov/Coronavirus

○ واکسیناسیون کووید-19:

- برای سؤالات متداول و فکت شیت ها، اطلاعات مربوط به [چگونه واکسینه شوید](#)، و موارد دیگر، به نشانی VaccinateLACounty.com مراجعه نمایید.

- مرکز تماس واکسیناسیون اداره بهداشت عمومی 1-833-540-0473، 8 صبح الی 8:30 بعد از ظهر یا 1-1-2 (خط شبانه روزی) برای دریافت کمک در انجام واکسیناسیون.

- [اداره بهداشت عمومی کالیفرنیا](#)

کووید-19

- [مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌ها](#)
- [سازمان جهانی بهداشت \(WHO\)](#)