

ناحیه بهداشت Fairfax هشدار سلامت

Fairfax County, Cities of Fairfax & Falls Church, Towns of Herndon & Vienna

اطلاعات مهم درباره COVID-19

لطفا بخوانید

www.fairfaxcounty.gov/COVID-19

العربية | 中文-简体 | فارسی | 한글 | Español | اردو | tiếng Việt



ژونن 2020

پیامی از طرف Fairfax County Health Department

گام‌هایی برای کاهش گسترش COVID-19

COVID-19 یک بیماری تنفسی است که می‌تواند از فردی به فرد دیگر منتقل شود. از ساکنان دعوت می‌شود این دستورالعمل‌ها را رعایت کنند تا از گسترش بیماری به افراد منزل و اجتماع پرهیز شود.

علائم می‌تواند شامل تب (100.4°F/38°C یا بالاتر)، سرفه یا مشکل تنفسی باشد. بیماری‌ها می‌توانند علائم ملایم تا علام شدید یا مرگ داشته باشند. علائم ممکن است 2-14 روز بعد از تماس شروع شود. بیش‌تر افراد بیماری ملایم خواهند داشت و در منزل بهبود می‌یابند.*

اگر بیمار هستید و علائم دارید...

- در خانه بمانید. از تماس با دیگران پرهیز کنید، لوازم شخصی را مشترکاً استفاده نکنید و در صورت امکان، از اتاق خواب و حمام جدا استفاده کنید.
- سلامت خود را پیش‌گام کنید. اگر مشکل تنفسی، درد یا فشار در ناحیه قفسه سینه، گیجی یا لب یا صورت کبود دارید، بلافاصله مراقبت پزشکی دریافت کنید. از قبل تماس بگیرید.
- وقتی اطراف دیگران هستید، ماسک بزنید (یا یک سربند یا شال استفاده کنید که بینی و دهان شما را می‌پوشاند).
- سرفه و عطسه خود را با یک دستمال یا آرنج بپوشانید.
- دستان خود را مرتب به مدت 20 ثانیه با آب و صابون بشویید.
- سطوح و اشیایی که مرتب لمس می‌شوند را هر روز تمییز و ضدعفونی کنید.
- اگر مریض نبودید، تا وقتی که 72 ساعت بدون تب نبوده‌اید (بدون کمک دارو) و حداقل 10 روز از زمان بروز اولین علائم یا 10 روز از آزمایش نگذشته، از منزل خارج نشوید.
- به آشنایان نزدیک خبر دهید. با همه افرادی که وقتی مریض بودید و 48 ساعت قبل از بروز علائم، در فاصله 6 فوتی شما بودند، صحبت کنید. به آن‌ها بگویید 14 روز در منزل بمانند.

اگر با فردی که بیمار است تماس نزدیک داشتید...

- 14 روز از زمان آخرین تماس با فرد بیمار در منزل بمانید. حتی اگر حالتان خوب است، از تماس با دیگران پرهیز کنید. لوازم شخصی را مشترکاً استفاده نکنید و در صورت امکان، از اتاق خواب و حمام جدا استفاده کنید.
- وقتی اطراف دیگران هستید، ماسک بزنید (یا یک سربند یا شال استفاده کنید که بینی و دهان شما را می‌پوشاند).
- علائم خود را بررسی کنید. دمای بدن خود را دو بار در روز با دماسنج بگیرید و مراقب تب و سرفه باشید.
- فاصله خود از دیگران را حفظ کنید (حداقل شش فوت).
- سرفه و عطسه خود را با یک دستمال یا آرنج بپوشانید.
- دستان خود را مرتب به مدت 20 ثانیه با آب و صابون بشویید.
- سطوح و اشیایی که مرتب لمس می‌شوند را هر روز تمییز و ضدعفونی کنید.
- اگر بیمار شدید، خانه بمانید و فاصله خود با دیگران را حفظ کنید و به نزدیکان اطلاع دهید که بیمار هستید. اصول راهنمای بخش "اگر بیمار هستید و علائم دارید" را رعایت کنید.
- به آشنایان نزدیک خبر دهید. با همه افرادی که وقتی مریض بودید و 48 ساعت قبل از بروز علائم، در فاصله 6 فوتی شما بودند، صحبت کنید. به آن‌ها بگویید 14 روز در منزل بمانند.

*بزرگسالان مسن‌تر و افراد سنین مختلف که بیماری زمینه‌ای دارند، ممکن است در خطر بیش‌تری نسبت به COVID-19 باشند. زود درخواست مراقبت کنید.

چطور نزدیکان را شناسایی کرده و با آن ها درباره COVID-19 صحبت کنید

اگر علائم COVID-19 دارید، مهم است که وقتی بیمار بودید بیش از چند دقیقه در محدوده شش فوتی شما بودند، اطلاع دهید. گام های زیر به شما در شناسایی و صحبت با مخاطبین نزدیک کمک می کند.

1. روز، تاریخ، ساعت شروع علائم خود را مستند کنید: _____ (روز) _____ (تاریخ) _____ (ساعت)

2. همه کسانی که از وقتی بیمار شدید در منزل شما بودند را فهرست کنید: (شامل 48 ساعت قبل از بروز علائم)

3. به سایر نزدیکان خود اطلاع دهید: (افرادی که وقتی بیمار بودید و 48 ساعت قبل از بروز علائم، در محدوده 6 فوتی شما بودند)

در محل کار:

در ماشین:

در خانه یا نزدیک خانه:

در سایر مکان ها:

به آشنایان نزدیک خبر دهید

- فاصله خود از دیگران را حفظ کنید (حداقل شش فوت).
- سرفه و عطسه خود را با یک دستمال یا آرنج بپوشانید.
- دستان خود را مرتب به مدت 20 ثانیه با آب و صابون بشویید.
- سطوح و اشیایی که مرتب لمس می شوند را هر روز تمییز و ضد عفونی کنید.
- اگر بیمار شدید، در خانه بمانید و فاصله خود را از دیگران حفظ کنید.
- اگر بیمار هستید، دیگران را مطلع کنید. با همه افرادی که وقتی مریض بودید و 48 ساعت قبل از بروز علائم، در فاصله 6 فوتی شما بودند، صحبت کنید. به آن ها بگویید 14 روز در منزل بمانند. گر بیمار شدید، با پزشک یا تامین کننده خدمات بهداشتی خود تماس بگیرید و به آن ها بگویید که با فردی تماس داشتید که مبتلا به COVID-19 است و اکنون بیمار هستید.

با مخاطبین خود تماس بگیرید و به آن ها بگویید که بیمار هستید. با تبادل اطلاعات خود با دیگران، شما می توانید از گسترش بیماری جلوگیری کنید.
متن نمونه:

"سلام. من بیمار بوده و علائم COVID-19 (عفونت ویروس کرونا) را دارم. با شما تماس گرفتم چون ما همدیگر را ملاقات کردیم و ممکن است شما هم در معرض آن باشید. بیش تر کسانی که بیمار می شوند، در منزل بهبود می یابند. اداره بهداشت توصیه می کند که به این شیوه عمل کنید:"

• **14 روز از زمان آخرین تماس با فرد بیمار در منزل بمانید.** از تماس با دیگران پرهیز کنید، لوازم شخصی را مشترکا استفاده نکنید و در صورت امکان، از اتاق خواب و حمام جدا استفاده کنید.

• **علائم خود را بررسی کنید.** دمای بدن خود را دو بار در روز با دماسنج بگیرید و مراقب تب ($100.4^{\circ}\text{F}/38^{\circ}\text{C}$ یا بالاتر) و سرفه باشید. اگر مشکل تنفسی، درد یا فشار در ناحیه قفسه سینه، گجی یا لب یا صورت کبود دارید، بلافاصله مراقبت پزشکی دریافت کنید. از قبل تماس بگیرید.

• وقتی اطراف دیگران هستید، **ماسک بزنید** (یا یک سربند یا شال استفاده کنید که بینی و دهان شما را می پوشاند).

اگر سوال دارید با خط اطلاعاتی **Fairfax County Health Department** به شماره **703-267-3511** تماس بگیرید. برای دریافت کمک در زمینه **Farsi** نیازهای اولیه، با **Coordinated Services Planning** (برنامه ریزی خدمات هماهنگ) به شماره **703-222-0880**، **TTY 711** تماس بگیرید.

انتشارات Fairfax County, Va. ژوئن 2020. برای دریافت این اطلاعات لطفا با شماره **703-246-2411**، **TTY 711** تماس بگیرید.

