

کرونا ویروس بیماری کووید-19: آنچه که باید بدانید

کرونا ویروس 2019 (COVID-19) چیست؟

- به عنوان یک بیماری عفونی حیوانی شروع شد که به انسان انتقال یافت.
- مانند سایر کرونا ویروسهای مولد سرماخوردگی نیست.

علائم



چه موقع به دنبال مراقبت پزشکی باشیم

- فوراً به دنبال مراقبت پزشکی باشید اگر:
- مشکل در تنفس یا عدم توانایی بیان یک جمله کامل را دارید.
 - درد یا فشاری در سینه احساس می کنید که از بین نمی رود.
 - احساس سردرگمی تازه ای دارید یا بیدار نمی شوید.
 - لب یا صورتتان کبود شده است.

* این لیست شامل تمام علائم نیست.

درباره بیماری کووید-19 (COVID-19)

چگونه ویروس کرونا سرایت پیدا می کند؟

- عمدتاً از شخصی به شخص دیگر منتقل می شود.
 - بین افرادی که در تماس نزدیک (کمتر از 6 فوت) هستند.
 - هنگامی که فرد آلوده سرفه یا عطسه می کند، قطرات به هوا فرستاده می شوند، و این قطرات می توانند در دهان یا بینی افرادی که در نزدیکی فرد آلوده هستند فرود بیاید و یا به ریه های افراد نزدیک وارد شود.
- با لمس یک سطح یا شیء که ویروس روی آن است و سپس لمس صورت (دهان، بینی، چشم) می توان ویروس را دریافت کرد.

چگونه از خودتان در برابر ویروس حفاظت کنید؟

۱. از قرار گرفتن در معرض ویروس خودداری کنید.
۲. دستان خود را مکرر حداقل به مدت 20 ثانیه با آب و صابون بشویید یا از مواد ضد عفونی کننده دست، که حاوی حداقل 60٪ الکل هستند، استفاده کنید. بعد از
 - i. حضور در یک مکان عمومی.
 - ii. تمیز کردن بینی، سرفه، یا عطسه.
۳. صورت خود را با دست های شسته نشده لمس نکنید.
۴. از تماس نزدیک با افرادی که مریض هستند خودداری کنید.
۵. از دیگران 6 فوت فاصله بگیرید.
۶. در خانه بمانید، مگر اینکه نیاز ضروری به بیرون رفتن داشته باشید.



چگونه از دیگران در برابر ویروس حفاظت کنید؟

- اگر مریض هستید در خانه بمانید.
- توصیه می کنیم هنگامی که در مکان های عمومی هستید، یا هنگامی که حفظ فاصله اجتماعی مشکل است، از پوشش صورت پارچه ای یا ماسک صورت پارچه ای استفاده کنید. اگر در تنفس مشکل دارید از ماسک صورت پارچه ای استفاده نکنید. دستورالعمل درست کردن از پوشش صورت / ماسک صورت پارچه ای را می توان در اینجا یافت: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/downloads/DIY-cloth-face-covering-instructions.pdf>
- سرفه ها و عطسه ها را بپوشانید، سپس دستان خود را تمیز کنید.
- هر روز سطوحی که با آن ها در تماس هستید را تمیز و ضد عفونی کنید.

چه کسی ممکن است نیاز به آزمایش داشته باشد؟

- اگر علائم بیماری کووید-19 را دارید و
- سن شما بالاتر از 65 سال است.
 - شرایط خاص پزشکی (مانند بیماری ریه، دیابت، سرطان) دارید
 - باردار هستید.

شما لازم نیست آزمایش شوید اگر...

- جوان و سالم هستید.
- علائم خفیفی دارید یا هیچ علائمی ندارید.

لطفاً قبل از مراجعه با پزشک خود تماس بگیرید، به ویژه اگر بیمار هستید.

راهنمای رئیس جمهور برای ویروس کرونا در آمریکا

وظیفه ی خود را در کند شدن انتشار ویروس انجام دهید



کار و تحصیل خود را از خانه انجام دهید.



اگر در صنعت زیرساخت های حساس کار می کنید، برنامه عادی کار خود را حفظ کنید و راهنمایی های CDC را دنبال کنید.



از اجتماعات بیشتر از ۱۰ نفر خودداری کنید.



بهداشت خوب را رعایت کنید.



از سفارش غذا با خودرو (درايو ترو)، تحویل غذا در رستورانها یا سرویس تحویل غذا درب منزل استفاده کنید.



از سفرهای غیر ضروری، بیرون رفتن برای خرید و بازدیدهای اجتماعی خودداری کنید.



از بازدید خانه ی سالمندان یا مکانهای مراقبت طولانی مدت خودداری کنید، بجز برای ارائه دادن مراقبتهای ویژه.



راهنمایی های مسئولان محلی و ایالتی خود را دنبال کنید.

برای اطلاعات بیشتر از این وب سایت بازدید کنید:

CORONAVIRUS.GOV

HHS.gov

برای آزمایش به کجا مراجعه کنید

اگر پزشک مراقبت های اولیه دارید، ابتدا با مطب و یا کلینیک وی تماس بگیرید.

اگر در حال حاضر یک وقت ملاقات پزشکی دارید، به آنها بگویید که بیماری کووید-19 را دارید یا ممکن است داشته باشید. این موضوع به دفتر ارائه دهنده خدمات بهداشتی کمک می کند تا جهت جلوگیری از عفونی شدن و در معرض قرار گرفتن افراد دیگر اقدامات لازم را انجام دهد.

اگر پزشک ندارید، به سایت اینترنتی زیر بروید تا ببینید به آزمایش شدن نیاز دارید:

Project Baseline:

<https://www.projectbaseline.com/study/covid-19/>

آیا باید داروهای ما را مصرف کنیم؟

• بله، داروهای تجویز شده ی قبلی خود را ادامه دهید.
• هیچ مدرکی مبنی بر اینکه مصرف داروهای ضد التهاب مانند ایبوپروفن یا ناپروکسن علائم بیماری کووید-19 را بدتر می کند وجود ندارد.

• هیچ مدرکی مبنی بر اینکه شما باید مصرف داروهای فشارخون مانند لیسیناپریل، لوزارتان و غیره را به خاطر بیماری کووید-19 متوقف کنید وجود ندارد.

• اگر سوال یا نگرانی دارید لطفاً با پزشک مراقبت های اولیه خود تماس بگیرید.

چه داروهایی را می توانم برای درمان بیماری مصرف کنم؟ 19 کووید- مصرف کنیم؟

• هیچ دارویی برای درمان بیماری کووید-19 وجود ندارد.
• داروهایی وجود دارد که در حال حاضر تحت آزمایش هستند.
• از داروهایی که در خانه دارید مصرف نکنید، مگر اینکه توسط ارائه دهنده مراقبت های بهداشتی برای شما تجویز شود.
• شما می توانید داروهای بدون نسخه را برای بهبود علائم خود مصرف کنید. لطفاً قبل از استفاده از این داروها، دستورالعمل های موجود بر روی بسته های دارو را بخوانید.

مبتلا باشید... 19 چنانچه ممکن است به کووید-

اگر علائم خفیفی دارید، یا جوان و سالم هستید و نتیجه تستان مثبت بوده است:

• به مدت 7 روز یا 72 ساعت پس از بهبود علائم، هر کدام طولانی تر باشد، در خانه بمانید.

زمانی که در خانه هستید، لطفاً این موارد احتیاطی را دنبال کنید:

- برای جلوگیری از شیوع این عفونت در خانه خود بمانید و تماس با افراد دیگر را به حداقل برسانید.
- به محل کار، مدرسه و یا مناطق عمومی نروید. از به کارگیری وسایل حمل و نقل عمومی، سرویس های نقلی اشتراکی (Ride-sharing) یا تاکسی خودداری کنید.
- لطفاً برای برگشت به فعالیت های روزمره، کار یا مدرسه تا چندین روز بعد از بهبود علائم بیماری تان صبر کنید.
- خود را از سایر افراد و حیوانات در خانه اتان جدا کرده و در صورت امکان، از یک دستشویی و حمام جداگانه استفاده کنید.
- شما نباید ظروف غذا خوری، لیوان، حوله و یا ملافه اتان را با افراد دیگر یا حیوانات خانگی به اشتراک بگذارید.
- دستانتان را مکرراً بشویید.
- سطوحی که به طور مکرر با آنها در تماس هستید (مانند پیشخوان آشپزخانه، روی میزها، دستگیره های در، وسایل و شیرهای حمام و دستشویی، توالت، تلفن و غیره) را هر روز تمیز کنید.
- هنگام سرفه یا عطسه، دهان و بینی خود را با دستمال پوشانید. دستمال های استفاده شده را درون سطل زباله بیندازید.
- وقتی کنار افراد دیگر یا حیوانات خانگی هستید (مثلاً در یک اتاق یا وسیله نقلیه ی مشترک) و نیز قبل از ورود به دفتر ارائه دهنده خدمات بهداشتی اتان، در صورت امکان، از ماسک صورت استفاده کنید.
- اگر نمی توانید ماسک صورت بپوشید، افرادی که با شما زندگی می کنند نباید در یک اتاق با شما باشند و یا اگر وارد اتاق شما می شوند باید ماسک صورت خود را بپوشند.

منابع اطلاعاتی ساکرامنتو

منابع شغلی / رفاهی

• بیکاری:

https://edd.ca.gov/about_edd/corona-virus-2019.htm

• وبسایت رفاه اجتماعی کالیفرنیا

<https://www.benefits.gov/help/faq/Coronavirus-resources>

لیست منابعی را نشان میدهد که در صورتی که با بیکاری یا از دست دادن شغل به دلیل ویروس کرونا روبرو هستید، این موارد در دسترس شما قرار گیرد: بیمه ی بیکاری:

در بخش [Unemployment Insurance](#) مزایای بیکاری را به کسانی پرداخت می کند که بدون هیچ تقصیری شغل خود را از دست داده اند.

• اگر شما مشمول دریافت مزایای بیمه بیکاری نیستید، ممکن است برای دریافت کمک های بیکاری ناشی از بلایا

[\(Disaster Unemployment\)](#)

[\(Assistance\)](#) واجد شرایط باشید.

• برای یافتن کمک های بیکاری در نزدیکی محل سکونت تان از فهرست کمک برای بیکاری [Unemployment Assistance](#) بازدید و در قسمت جستجو براساس ایالت مورد نظرتان فیلتر کنید.

• برای دریافت اطلاعات به منظور کمک به کارفرمایان و کارکنان ، از صفحه منابع کرونا ویروس کرونای وزارت کار [Coronavirus Resources](#) بازدید کنید.

• برای اطلاعات بیشتر در باره کرونا ویروس از این وب سایت [Coronavirus.gov](#) بازدید کنید.

• در صورت نیاز به تأخیر در پرداخت اجاره به دلیل از دست دادن درآمد:

www.cityofsacramento.org/-/media/Corporate/Files/CDD/Code-Compliance/Programs/FINAL-TPP-Delay-of-Rent-Payment-Form.pdf

• برنامه بیمه کاررد کالیفرنیا (Covered California) مهلت ثبت نام خود را تا ۳۰ ژوئن تمدید کرده است:

<https://www.coveredca.com/individuals-and-families/getting-covered/special-enrollment/>

منابع حمل و نقل

• حمل و نقل منطقه ای ساکرامنتو

(Sacramento Regional Transit)

برنامه های کاری خود را کاهش می دهد:

<https://www.sacrt.com/apps/sacrt-precautions-against-coronavirus/>

منابع غذایی

• اپلیکیشن وعده های غذایی برای کودکان

کالیفرنیا (CA Meals for Kids App)

<https://www.cde.ca.gov/re/mo/comeas.asp>

• بانک غذایی ساکرامنتو

(Sacramento Food Bank)

<https://www.sacramentofoodbank.org/response-to-covid-19>

مدیریت استرس / اضطراب

• خط تلفن کمک برای اضطراب ناشی از بلایا : با شماره 1-800-985-5990 تماس بگیرید.
• خط تلفن ملی خشونت خانگی 1-800-799-7233 and TTY 1-800-787-3224
• چگونه می توان با اضطراب و یا تنهایی در طول دستور ماندن در خانه ایالت کالیفرنیا مقابله کرد: capradio.org

• کلاس رایگان یوگا در ساکرامنتو: <https://www.freeyogasacramento.com/>

• وب سایت سلامت روان و از عهده سختی ها برآمدن - مرکز کنترل بیماری های امریکا:

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prepare/managing-stress-anxiety.html>



شورای لبنیات کالیفرنیا

و عده های غذایی رایگان در مدارس در دوران تعطیلی به دلیل کووید-19

شیر دارید؟

شهر ساکرامنتو

وب سایت اطلاعات برنامه ی غذایی در دوران تعطیلی مدارس. اطلاعات در صورت ارائه شامل می شوند.

یادداشت ها

School District	Link To School Closure Feeding Program Information (Information will be included as provided)	Notes
Natomas Unified School District	https://www.natomasunified.org/community-update-on-covid-19-3-13-20-part-two/	
River Delta Unified School District	https://rdusd.ca.schoolloop.com/p4/cms2/view_pageId=x&group_id=1516177873188&wid=53d2f0b23a7	
Robla School District	https://www.robla.k12.ca.us/apps/pages/index.jsp?uREC_ID=1692774&type=d&pREC_ID=1853536	
Sacramento City Unified School District	https://www.scusd.edu/e-connections-post/sac-city-unified-will-continue-provide-meals-affected-students	
San Juan Unified School District	https://www.facebook.com/SanJuanUnified/posts/10157080722738601	

1418 N. Market Blvd., Suite 500 | Sacramento, CA 95834 | 916.263.3560 phone | 877.324.7901 toll free

Dairy Council of California

Free School Meal Sites During COVID-19 Closures

School District	Link To School Closure Feeding Program Information (Information will be included as provided)	Notes
Twin River Unified School District	http://www.twintriversusd.org/documents/Coronavirus/FreeMeals3.13.20.pdf	

منابع مراقبت از کودکان

برای اطلاعات کلی با شماره ی زیر تماس بگیرید:
 2-1-1 یا 1-800-500-4931 یا (916) 498-1000
 Email: info@211sacramento.org