



کووید 19- شوید

در منزل بمانید. ایمن بمانید.
مانع شیوع

در صورت بیمار شدن، چه باید بکنید

کووید 19- نوعی بیماری تنفسی است که از شخصی به شخص دیگر منتقل می‌شود. **از نشانه‌های این بیماری می‌توان به تب ($100.0^{\circ}\text{F}/37.8^{\circ}\text{C}$ یا بالاتر)، سرفه و تنگی نفس اشاره کرد.** این بیماری ممکن است منجر به نشانه‌های خفیف شود یا در حالت شدید حتی به مرگ منجر شود. نشانه‌ها ممکن است 2-14 روز پس از مواجهه با عامل بیماری‌زا آشکار شود. لزومی ندارد که همه تحت آزمایش کووید 19- قرار بگیرند. بیشتر افراد دچار بیماری خفیف می‌شوند و می‌توانند در منزل بهبود یابند.*
توصیه‌ها را جدی بگیرید.

اگر بیمار و دارای نشانه‌های بیماری هستید...

وضعیت سلامت خود را تحت مراقبت داشته باشید. اگر دچار مشکل تنفس، درد یا فشار در ناحیه سینه، یا کبودی لب یا صورت شدید، فوری به پزشک مراجعه کنید. از قبل تماس بگیرید.



در منزل بمانید! از تماس گرفتن با دیگران خودداری کنید، از استفاده مشترک از وسایل شخصی بپرهیزید، و در صورت امکان از اتاق خواب و دستشویی مجزا استفاده کنید.



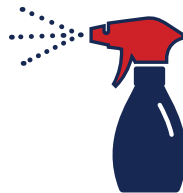
در مکان‌های شلوغ از ماسک پارچه‌ای صورت (یا دستمال سر با قابلیت پوشاندن بینی و دهان) یا ماسک جراحی استفاده کنید.



عطسه و سرفه خود را با قسمت داخلی آرنج بپوشانید؛ در صورت استفاده از دستمال کاغذی، آن را دور بیندازید و دستهایتان را بشویید.



سطوح پر-تماس را مرتباً بشویید و ضدعفونی کنید. از دستورالعمل [CDC در زمینه جایابی زیاده و شستن لباس پیروی کنید.](#)



دستهایتان را مرتباً به مدت حداقل 20 ثانیه با آب و صابون بشویید. اگر به روشی دسترسی نداشتید، از ماده ضدعفونی‌کننده دست با محتوای الکل حداقل 60% استفاده کنید.



با نزدیکان در ارتباط باشید. وضعیت خود را به همه افرادی که در مدت بیماری شما بیش از 10 دقیقه در فاصله 6 فوتی شما بوده‌اند، یا در مدت 48 ساعته پیش از ظهور نشانه‌های بیماری در اطرافتان حضور داشته‌اند، اطلاع دهید. توصیه‌های مربوط به اطرافیان‌تان در ادامه ذکر می‌شود.



فقط در صورتی از خانه خارج شوید که از زمان قطع شدن تب شما (بدون مصرف دارو) حداقل 72 ساعت و از زمان شروع برطرف شدن نشانه‌های بیماری حداقل 7 روز گذشته باشد.



*سالخوردگان و افراد دچار بیماری‌های زمینه‌ای خطرناک با احتمال بیشتری در معرض ابتلا به عوارض جدی کووید 19- قرار دارند. در مراحل اولیه پیگیر مراقبت پزشکی باشید.

اطلاعات بیشتر را از اداره بهداشت [ویرجینیا دریافت کنید.](#)



برای دریافت هشدارهای مرتبط، عبارت ALEXCOVID19 را با پیامک به شماره 888777 بفرستید

خط اطلاع‌رسانی کووید 19- الکساندریا: دوشنبه-جمعه 9 صبح تا 6 بظ.



کووید 19- شویید

در منزل بمانید. ایمن بمانید.
مانع شیوع

طرف‌های نزدیک خود را شناسایی و با آنها گفتگو کنید



اگر علائمی از COVID-19 دارید، مهم است به هرکسی که 6 قدم در مدت 15 دقیقه یا بیشتر زمانیکه مریض بودید ۴۸ ساعت قبل از مریضی تماس داشتید، خبر نمایید. مراحل زیر به شما در شناسایی و تماس با این افراد که از نزدیک در تماس بودید، کمک می‌نماید.

متن نمونه:

«سلام. من دچار نشانه‌های کووید 19- (عفونت کروناویروس) شده‌ام. به این دلیل با شما تماس می‌گیرم که ارتباط ما ممکن است باعث شده باشد که شما در معرض عوامل بیماری‌زا قرار گرفته باشید. بیشتر افرادی که بیمار می‌شوند می‌توانند در منزل بهبود پیدا کنند. اداره بهداشت الکساندریا پیشنهاد می‌کند که همه کارهای زیر را انجام دهید...»

1. به مدت 14 روز از آخرین تماس با فرد بیمار، در منزل بمانید. از تماس با دیگران خودداری کنید، از استفاده مشترک از وسایل شخصی بپرهیزید، و در صورت امکان از اتاق خواب و دستشویی مجزا استفاده کنید.

2. نشانه‌های بیماری را پایش کنید. دمای بدن‌تان را روزانه دو بار با دماسنج اندازه بگیرید و مراقبت تب ($100.0^{\circ}\text{F}/37.8^{\circ}\text{C}$ یا بالاتر) یا سرفه باشید. اگر دچار مشکل تنفس، درد یا فشار در ناحیه سینه، یا کبودی لب یا صورت شدید، فوری به پزشک مراجعه کنید. با پزشک یا بیمارستان تماس بگیرید و وضعیت خود را به آنها اطلاع دهید. بدین ترتیب آنها می‌توانند آماده پذیرش شما شوند.

3. در مکان‌های شلوغ از ماسک پارچه‌ای صورت (یا دستمال سر با قابلیت پوشاندن بینی و دهان) یا ماسک جراحی استفاده کنید.

4. از دیگران فاصله بگیرید (حداقل 6 فوت).

5. عطسه و سرفه خود را با قسمت داخلی آرنج بپوشانید؛ در صورت استفاده از دستمال کاغذی، آن را دور بیندازید و دستهایتان را بشویید.

6. دستهایتان را مرتباً به مدت حداقل 20 ثانیه با آب و صابون بشویید. اگر به روشی دسترسی نداشته‌اید، از ماده ضدعفونی‌کننده دست با محتوای الکل حداقل 60% استفاده کنید.

7. سطوح پُرتماس را مرتباً بشویید و ضدعفونی کنید.

8. در صورت بیمار شدن، در منزل بمانید، از دیگران فاصله بگیرید و بیماری خود را به آگاهی‌آشنایان نزدیک برسانید. دستورالعمل مندرج در بخش «اگر بیمار و دارای نشانه‌های بیماری هستید» نکات ذکر شده در صفحه قبل را رعایت نمایید

1. زمان شروع نشانه‌ها را ثبت کنید:

تاریخ: _____ ساعت: _____ وز: _____

2. همه افرادی را که از زمان بیمار شدن شما و در مدت 48 ساعت پیش از بیمار شدن در منزل شما حضور داشته‌اند، فهرست کنید:

3. دیگر طرف‌های نزدیک خود را فهرست کنید:

(افرادی که 6 قدم در مدت 15 دقیقه یا بیشتر زمانیکه شما مریض بودید بشمول ۴۸ ساعت قبل از اینکه علائم مریضی در شما بروز نماید.)

در محل کار:

در خودرو:

نزدیک منزل:

در مکان‌های دیگر:

4. با نزدیکان‌تان در ارتباط باشید

با افراد پیش‌گفته تماس بگیرید و بیماری خود را به اطلاع آنها برسانید. با تبادل اطلاعات با دیگران، می‌توانید سرعت شیوع بیماری را کاهش دهید.