

# کووید-19

## کووید-19 چیست؟

کووید-19 بیماری است که بر اثر ویروسی موسوم به سارس-کوو-2 ایجاد شده است. اغلب افراد مبتلا به کووید-19 علائم خفیفی دارند، اما برخی افراد به شدت بیمار می‌شوند، در بیمارستان بستری می‌شوند، و حتی فوت می‌کنند. برخی افراد در صورت ابتلا به کووید-19 **بیشتر در معرض خطر ابتلا به بیماری شدید** و بستری شدن در بیمارستان قرار دارند. این شامل افرادیست که واکسینه نیستند، مسن‌تر هستند یا به عارضه‌های پزشکی خاص مبتلاند. برخی افراد مبتلا به کووید-19 از عارضه‌های پسا-کووید — یا «کووید طولانی» رنج می‌برند. این اتفاق ممکن است حتی در افرادی که در زمان ابتلا علائمی خفیف داشتند یا هیچ علائمی نداشتند رخ دهد.

کووید-19 می‌تواند موجب یک بیماری نادر اما جدی به نام سندرم التهابی چند سیستمی (MIS) شود. این عارضه‌ای است که در آن قسمت‌های مختلف بدن ملتهب می‌شوند. این عارضه می‌تواند قلب، ریه‌ها، کلیه‌ها، مغز، پوست، چشم، یا اعضای دستگاه گوارشی را تحت تأثیر قرار دهد. MIS ممکن است چند هفته پس از ابتلای فرد به کووید-19 آغاز شود. MIS در کودکان شایع‌تر است (MIS-C)، اما در بزرگسالان نیز تشخیص داده شده است (MIS-A).

حتی جوانان سالمی که به هیچ عارضه پزشکی مبتلا نیستند ممکن است لازم شود در بیمارستان بستری شوند، به عوارض طولانی‌مدتی دچار شوند که می‌تواند بر سلامت روحی و جسمی و کیفیت زندگی آنها تأثیر بگذارد، یا در اثر کووید جان خود را از دست بدهند. هیچ روشی وجود ندارد که از قبل بگوییم چه کسی به بیماری شدید ناشی از کووید-19، MIS یا کووید طولانی مبتلا خواهد شد. اما می‌دانیم که دریافت واکسن از خطر ابتلا به این عوارض می‌کاهد.

## عارضه‌های پسا-کووید-19 یا «کووید طولانی» چیست؟

عارضه‌های پسا-کووید علائم جدید، بازگشتی یا ادامه‌داری هستند که ممکن است هفته‌ها یا ماه‌ها پس از ابتلا به کووید-19 طول بکشند. افرادی مبتلا به کووید-19 طولانی، حامل ویروس زنده در بدن خود نیستند و دیگر نمی‌توانند کووید-19 را به دیگران سرایت دهند. آنها ممکن است انواع مختلف و/یا ترکیبی از علائمی را تجربه کنند که ممکن است در طول زمان‌های مختلفی اتفاق بیفتد. علائم اغلب شامل خستگی مفرط، تنگی نفس، درد مفاصل و/یا درد قفسه سینه است. علائم اغلب افراد با گذشت زمان رفته‌رفته بهبود می‌یابد. برخی افراد ممکن است به علائمی دچار شوند یا همچنان علائمی داشته باشند که شرح و کنترل آنها دشوار است و برای ماه‌ها و به‌طور بالقوه سال‌ها ادامه می‌یابد.

کووید طولانی در افرادی شایع‌تر است که به بیماری شدید کووید-19 مبتلا بودند، اما حتی افرادی که علائمی خفیف داشتند یا فاقد علائم بودند ممکن است به کووید طولانی مبتلا شوند. دریافت واکسن کووید-19 کمک می‌کند از خطر ابتلا به کووید طولانی کاسته شود. اگر فکر می‌کنید شما یا فرزندتان به کووید طولانی یا یک عارضه پسا-کووید مبتلا هستید، با پزشک خود صحبت کنید.

جهت کسب اطلاعات بیشتر، به صفحه وب CDC با عنوان **عارضه‌های پسا-کووید** و صفحه وب اداره بهداشت عمومی کالیفرنیا با عنوان **پرسش و پاسخ عارضه‌های پسا-کووید** مراجعه نمایید.

## سویه‌های کروناویروس چه هستند؟

مانند تمام ویروس‌ها، سارس-کوو-2 به‌واسطه جهش دائماً تغییر می‌کند. این جهش‌ها روی هم جمع می‌شوند و نسخه‌هایی ایجاد می‌کنند که اندکی با ویروس اصلی تفاوت دارد و «سویه‌ها» نامیده می‌شوند. گاهی اوقات جهش منجر به انتشار آسان‌تر ویروس می‌شود، افراد را بیمارتر می‌کند، یا ویروس را در برابر درمان یا واکسن‌ها مقاوم می‌سازد. واکسن‌های کووید-19 مورد استفاده در ایالات متحده، به پیشگیری از بیماری جدی و مرگ ناشی از ابتلا به سویه‌ها، از جمله سویه امیکرون کمک می‌کنند. جهت کسب اطلاعات بیشتر، تارنمای CDC با عنوان **سویه‌های ویروس** را مشاهده نمایید.

## کووید-19 چگونه منتشر می‌شود؟

ویروس سارس-کوو-2 از طریق قطرات تنفسی و ذرات بسیار ریزی که از دهان و بینی شخص مبتلا به کووید-19 در هوا منتشر شده‌اند، از فردی به فرد دیگر سرایت می‌کند. سپس افراد دیگر این قطرات ریز/ذرات را استنشاق می‌کنند، یا آنها در بینی، دهان، یا چشم‌هایشان فرود می‌آیند.

# کووید-19

هرچه شخصی به فرد مبتلا به کووید-19 نزدیک تر باشد، خطر ابتلای او به بیماری افزایش می‌یابد. این امر به‌خصوص زمانی صادق است که فرد مبتلا در حال صحبت کردن، آواز خواندن، سرفه کردن، فریاد زدن، عطسه کردن، یا نفس نفس زدن باشد. چنانچه فرد در فضاهای بسته با جریان هوای ضعیف باشد، خطر ابتلای او به بیماری نیز بیشتر است. علت این است که ذرات بسیار ریز حاوی ویروس می‌توانند متراکم شده و در هوا پخش شوند. آنها حتی می‌توانند پس از خروج فرد آلوده از اتاق اگر جریان هوا ضعیف باشد، چندین ساعت 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.

جهت کسب اطلاعات بیشتر، به صفحه وب 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. برخی افراد مبتلا به عفونت کووید-19 هرگز دچار علائم نمی‌شوند.

## اگر علائم کووید-19 باشم چه کاری باید انجام دهم؟

اگر علائم کووید-19 دارید، به دور از دیگران، در خانه بمانید و بلافاصله آزمایش کووید-19 دهید. درباره هر یک از علائم نامبرده که برایتان نگران کننده هستند، با پزشک خود صحبت کنید. برای اطلاع بیشتر از اینکه در صورت بیماری چه باید کنید به نشانی [ph.lacounty.gov/covidcare](http://ph.lacounty.gov/covidcare) مراجعه نمایید. جهت اطلاع از نحوه انجام آزمایش کووید-19، به نشانی [ph.lacounty.gov/covidtests/how](http://ph.lacounty.gov/covidtests/how) مراجعه نمایید. اگر در یافتن پزشک به کمک نیاز دارید، با مشاوره تلفنی شبانه‌روزی به شماره 1-1-2 تماس بگیرید یا به نشانی [211LA.org](http://211LA.org) مراجعه نمایید.

## چه زمانی باید برای کووید-19 آزمایش دهم؟

حتی اگر واکسن‌های کووید-19 شما بروز است، مهم است که آزمایش کووید-19 دهید:

- اگر علائم کووید-19 دارید
- اگر مخاطب نزدیک فرد مبتلا به کووید-19 هستید (به تعریف مخاطب نزدیک در زیر مراجعه نمایید)
- همچنین ایده خوبی است که قبل و بعد از شرکت در یک تجمع یا رویداد و قبل و بعد از سفر آزمایش دهید.

جهت کسب اطلاعات بیشتر در مورد زمان و نحوه انجام آزمایش به نشانی [ph.lacounty.gov/covidtests](http://ph.lacounty.gov/covidtests) مراجعه نمایید.

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

این یعنی آزمایش ویروس کووید-19 را شناسایی کرده است. به احتمال زیاد شما به کووید-19 مبتلا هستید و قادرید آن را به دیگران منتقل کنید. شما باید به مدت حداقل 5 روز خود را ایزوله کنید (از دیگران دور بمانید). در صورتی که حین انزوا باید در اطراف دیگران باشید، ملزم هستید یک ماسک با محافظت بسیار بالا بپوشید. به‌دقت از دستورالعمل‌های انزوا در نشانی [ph.lacounty.gov/covidisolation](http://ph.lacounty.gov/covidisolation) پیروی کنید.

به مخاطبین نزدیک خود اطلاع دهید که در معرض ابتلا قرار گرفته‌اند. آنها ممکن است مبتلا شده باشند و باید برای کاهش خطر انتشار کووید-19 اقداماتی را اتخاذ کنند. **دستورالعمل‌هایی برای مخاطبین نزدیک** را که به چند زبان در نشانی [ph.lacounty.gov/covidcontacts](http://ph.lacounty.gov/covidcontacts) موجود است، در اختیار آنان قرار دهید. مخاطبین نزدیک، حتی اگر حالشان مساعد باشد یا واکسینه باشند، باید از دستورالعمل‌ها پیروی کنند.

در صفحه [درک نتیجه آزمایش ویروسی خود](#) در نشانی [ph.lacounty.gov/covidtests](http://ph.lacounty.gov/covidtests)، درباره نتایج آزمایش اطلاعات بیشتری بیاموزید.

# کووید-19

## آیا می‌توانم دارو برای درمان کووید-19 دارو دریافت کنم؟

اگر علائم بیماری دارید و نتیجه آزمایش کووید-19 شما مثبت شده و **بیشتر در معرض خطر** ابتلا به بیماری شدید قرار دارید، داروهایی وجود دارند که با مصرف آن کمک می‌کنند در بیمارستان بستری نشوید. اگر سنتان 65 سال به بالاست یا فارغ از سنتان به توصیه یک ارائه دهنده خدمات پزشکی، ممکن است واجد شرایط درمان باشید. برخی از این داروها بصورت خوراکی (درمان دهانی) و برخی بصورت تزریقی مصرف می‌شوند.

روش‌های مختلفی برای دریافت داروهای کووید-19 وجود دارد.

- پزشکتان می‌تواند برای شما نسخه تجویز کند.
- شما می‌توانید از یک طرح فدرال «آزمایش تا درمان» استفاده کنید، یا با خدمات مراقبت سلامت از راه دور اداره بهداشت عمومی تماس بگیرید (شماره 833-540-0473 هفت روز هفته از ساعت 8:00 صبح تا 8:30 شب پاسخگوی شماست). این خدمات آزمایش تا درمان امکان دسترسی به آزمایش کووید-19، ارزیابی و اگر واجد شرایط باشید درمان خوراکی کووید-19 را فراهم می‌آورند.

چنانچه بیشتر در معرض خطر ابتلا به بیماری شدید ناشی از کووید-19 قرار دارید، بلافاصله با پزشک خود یا خدمات آزمایش تا درمان تماس بگیرید، حتی اگر علائم تان خفیف است. تأخیر نکنید: داروها زمانی بهترین عملکرد را دارند که در اسرع وقت پس از آغاز علائم تجویز شوند.

جهت کسب اطلاعات بیشتر راجع به داروها و نحوه دریافت آنها، به نشانی [ph.lacounty.gov/covidmedicines](http://ph.lacounty.gov/covidmedicines) مراجعه نمایید.

## من چه زمانی مخاطب نزدیک فرد مبتلا به کووید-19 تلقی می‌شوم؟

شما در صورتی «مخاطب نزدیک» هستید که ضمن واگرداری فرد مبتلا به کووید-19، مجموعاً 15 دقیقه یا بیشتر طی یک بازه زمانی 24 ساعته، فضای سرپوشیده مشترکی را با او سهیم شده باشید. منازل، اتاق‌های انتظار و هواپیماها نمونه‌هایی از فضاهای سرپوشیده هستند. نمونه‌ای از «مجموعاً 15 دقیقه یا بیشتر» این است که در 24 ساعت حداقل 3 مرتبه مختلف به مدت 5 دقیقه با فرد موردنظر در یک فضای مشترک حضور داشته باشید. توجه: محل‌های کاری یا مدارس ممکن است تعریفی متفاوت از «مخاطب نزدیک» را بکار گیرند.

\*فرد مبتلا به کووید-19 از 2 روز قبل از آغاز علائم تا پایان انزوای خود، واگردار تلقی می‌شود (به این معنی که می‌تواند کووید-19 را به دیگران سرایت دهد). اگر نتیجه آزمایش کووید-19 او مثبت شده اما هیچگونه علائمی نداشته است، فرد از 2 روز قبل از انجام آزمایش تا پایان انزوای خود، واگردار تلقی می‌شود.

## اگر من مخاطب نزدیک فرد مبتلا به کووید-19 باشم، چه کاری باید انجام دهم؟

در شهرستان لس آنجلس، چنانچه مخاطب نزدیک فرد مبتلا به کووید-19 هستید و علائمی ندارید، نیازی نیست خود را قرنطینه کنید. شما ملزم هستید آزمایش کووید-19 دهید و بر سلامت خود نظارت کنید و به مدت 10 روز ماسکی با محافظت بسیار بالا بپوشید. از **تمامی دستورالعمل‌های** مخاطبین نزدیک در نشانی [ph.county.gov/covidquarantine](http://ph.county.gov/covidquarantine) پیروی کنید.

اگر در یک محیط پر خطر زندگی یا کار می‌کنید، برای افراد معین الزامات تکمیلی وجود دارد. به‌منظور بازگشت خود به محل کار یا مدرسه، ممکن است نیاز باشد از مقررات مختلفی تبعیت کنید. همچنین، ممکن است در این محیط‌ها تعریفی متفاوت از «مخاطب نزدیک» بکار گرفته شود. برای آشنایی بیشتر، به **مخاطبین نزدیک: محیط‌های پر خطر، محل‌های کاری، مدارس** مراجعه نمایید.

## چه زمانی واکسن‌های کووید-19 من بروز است؟

زمانی واکسن‌های کووید-19 شما بروز است که تمامی دوزهای توصیه شده در سری اولیه، و آخرین دوز تقویتی توصیه شده برای شما توسط CDC را دریافت کرده‌اید. جهت مشاهده موعد تزریق هر دوز، به نشانی [ph.lacounty.gov/covidvaccineschedules](http://ph.lacounty.gov/covidvaccineschedules) مراجعه نمایید. با مراجعه به **واکسن‌های کووید-19 خود شامل تقویتی‌ها را بروز نگاه دارید** تارنمای CDC، بیشتر بیاموزید.

## کووید-19

## 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 نزدیک به خود به نشانی [ph.lacounty.gov/howtogetvaccinated](http://ph.lacounty.gov/howtogetvaccinated) مراجعه نمایید. 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 6 ماه به بالا، بدون در نظر گرفتن وضعیت مهاجرت شان، قرار می گیرد.

## آیا می توان برای پیشگیری از کووید-19 دارو دریافت کنم؟

بله، در صورتی که به دلایل پزشکی نتوانید واکسن کووید-19 دریافت کنید یا به نقص ایمنی متوسط یا شدید مبتلا هستید. داروی مورد نظر، که Evusheld نام دارد، قبل از قرارگیری در معرض کووید-19 مصرف می شود. این دارو برای پیشگیری از ابتلا تجویز می شود. افراد 12 سال به بالایی که حداقل 88 پوند وزن دارند، از طریق تزریق این دارو را دریافت می کنند. جهت کسب اطلاعات بیشتر گزاره برگ های Evusheld FDA را مشاهده نمایید و با پزشک خود صحبت کنید.

## چگونه می توانم از خود و دیگران در برابر ابتلا به کووید-19 محافظت کنم؟

- وضعیت واکسن های کووید-19 خود را بروز نگاه دارید. همه دوزهای واکسن کووید-19 از جمله دوز(های) تقویتی را دریافت کنید. این کار بهترین روش محافظت از خود در برابر ابتلا به بیماری شدید و مرگ ناشی از کووید-19 است. واکسن همچنین از خطر کووید-19 طولانی می کاهد.
  - ماسکی بپوشید که متناسب اندازه صورت است و به خوبی فیلتر می کند. برای اطلاعات بیشتر به نشانی [ph.lacounty.gov/masks](http://ph.lacounty.gov/masks) مراجعه نمایید.
  - اگر واجد شرایط هستید، برای پیشگیری از ابتلا به کووید-19 دارو دریافت کنید (به مطالب بالا رجوع نمایید).
  - از مکان هایی که کووید-19 راحت تر در آن منتشر می شود پرهیز کنید، از جمله اماکن شلوغ سرپوشیده، فضاهای بسته با جریان هوای ضعیف و محیط هایی که افراد در آن از فاصله ای نزدیک با هم صحبت می کنند.
  - جریان هوا را بهبود بخشید. درها و پنجره ها را باز کنید و از فضاهای سرپوشیده با جریان هوای ضعیف پرهیز کنید. جهت کسب اطلاعات بیشتر، به صفحه وب اداره بهداشت عمومی کالیفرنیا با عنوان نکاتی برای کاهش خطر کووید-19 در فضاهای سرپوشیده و صفحه CDC با عنوان بهبود تهویه در خانه خود مراجعه نمایید.
  - در صورت امکان، برای انجام فعالیت های اجتماعی و تناسب اندام، فضاهای باز را انتخاب کنید.
  - به دفعات دستان خود را بشوید 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.
- نکات بیشتر برای کاهش خطرات ناشی از کووید-19 را در نشانی [ph.lacounty.gov/reducerisk](http://ph.lacounty.gov/reducerisk) مشاهده 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 شوید. 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 سلامت 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. در صفحه وب <http://dmh.lacounty.gov/resources>، نکاتی برای کمک به مدیریت پریشانی خاطر و بهبود سلامت عاطفی شما ذکر شده است.

# کووید-19

ساکنان شهرستان لس آنجلس به [iPrevail.com](http://iPrevail.com) (من چیره می شوم) یک منبع آنلاین سلامت روان برای کمک به پریشانی خاطر روزانه زندگی، دسترسی رایگان دارند. پس از یک ارزیابی کوتاه، شما به پشتیبانی شخصی سازی شده متصل می شوید که می تواند شامل چت به محض درخواست با مربیان همتا، درس هایی با سرعت فردی جهت بهبود تندرستی و گروه های پشتیبان انجمنی باشد. [iPrevail](http://iPrevail.com) (من چیره می شوم) بصورت 24/7 و به زبان انگلیسی و اسپانیایی در دسترس است.

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

اطلاعات نادرست بسیاری درباره کووید-19 وجود دارد. 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](http://ph.lacounty.gov/coronavirus)
- واکسیناسیون کووید-19:

○ برای سؤالات متداول و گزاره برگ ها، اطلاعات مربوط به چگونه واکسینه شویم، و موارد دیگر، به [VaccinateLACounty.com](http://VaccinateLACounty.com) مراجعه نمایید.

- [اداره بهداشت عمومی کالیفرنیا](#)
- [مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری ها](#)
- [سازمان جهانی بهداشت \(WHO\)](#)

اگر سؤالاتی دارید یا برای دریافت واکسن ها، معالجه یا منابع نیازمند کمک هستید، با مرکز تماس اداره بهداشت عمومی به شماره **1-833-540-0473**، پاسخگویی روزانه از 8 صبح تا 8:30 شب، یا شماره **1-1-2** (خط شبانه روزی) تماس بگیرید.

## مراقب کلاهبرداری های کووید-19 باشید

با ادامه همه گیری کووید-19، کلاهبرداران همچنان در تلاش هستند با فریب، پول افراد را بدست آورند. برای آشنایی بیشتر در خصوص نحوه اجتناب از یک کلاهبرداری و آنچه باید در صورتی که قربانی کلاهبرداری هستید انجام دهید، به صفحه وب [کلاهبرداری ها و فریب کووید-19](#) اداره بهداشت عمومی مراجعه نمایید.