

از خود و دیگران در برابر کووید-19 محافظت کنید

کووید-19 در سراسر شهرستان لس آنجلس افراد را مریض می‌کند. این بیماری در افرادی که با هم تماس نزدیک دارند از طریق قطرات تنفسی تولید شده هنگام سرفه، عطسه، یا صحبت کردن فرد مبتلا منتشر می‌شود. کووید-19 همچنین می‌تواند توسط افرادی که علائمی نشان نمی‌دهند انتشار یابد.

1. علائم آن چیست؟

- سرفه، تب، مشکل تنفسی علائم شایع هستند. سایر علائم عبارتند از لرز، خستگی، درد عضلات و بدن، سردرد، گلو درد، تهوع یا استفراغ، اسهال، گرفتگی یا آبریزش بینی، و از دست دادن ناگهانی حس چشایی یا بویایی. این لیست شامل تمام علائم احتمالی نیست.
- اکثر افراد مبتلا به کووید-19، علائم خفیفی دارند و خود به خود بهتر می‌شوند.
- اما افرادی که مسن‌تر هستند یا مشکلات سلامتی دارند ممکن است به‌شدت بیمار شوند. اگر هر کدام از این علائم را دارید، درباره آزمایش‌دهی، قرنطینه و مراقبت با یک ارائه دهنده خدمات درمانی صحبت کنید.

2. چگونه می‌توانم از خود و دیگران محافظت کنم؟

- واکسینه شوید. واکسیناسیون کووید-19 از خطر ابتلایان به عفونت شدید و مرگ، و نیز سرایت بیماری به دیگران را کاهش می‌دهد.
- ماسک بزنید. بسیاری از تیم‌های امداد رسان ماسک توزیع می‌کنند. اگر نمی‌توانید یکی از آنها بگیرید، برای پوشاندن بینی و دهان خود از روسری یا پارچه‌ای دیگر استفاده کنید.
- حداقل به فاصله 6 فوت از هر فرد دیگری بایستید. عده‌ای از افراد بیمار آن را بروز نمی‌دهند، پس هر زمان که می‌توانید از تماس نزدیک خودداری کنید.
- دستان خود را مرتباً به مدت 20 ثانیه با آب و صابون بشویید یا از ضد عفونی کننده دست حاوی 60% الکل استفاده کنید.
- از لمس چشم‌ها، بینی یا دهانتان خودداری کنید.



- اگر بیش از 65 سال دارید، مشکلات سلامت دارید یا باردار هستید، در نظر داشته باشید که تا پایان همه‌گیری در یک پناهگاه شبانه‌روزی یا سایر اقامتگاه‌ها بمانید. آنها خدماتی دارند تا به شما کمک کنند بیمار نشوید.
 - سرفه یا عطسه خود را با یک دستمال بپوشانید، و سپس دستمال را در سطل بیندازید. اگر دستمال ندارید، از آستین خود استفاده کنید (نه دستان خود).
 - نوشیدنی، غذا، پیپ، سیگار، ملافه و پتو را به اشتراک نگذارید.
 - اگر با افراد دیگر مشترکاً از یک فضا استفاده می‌کنید، در زمان خواب سرهایتان در جهت مخالف یکدیگر باشد.
 - سعی کنید چیزهایی که خودتان یا دیگران زیاد لمس می‌کنید را با یک تمیز کننده خانگی یا دستمال مرطوب الکلی تمیز نمایید.

3. اگر بیمار شوم چه؟

- با پزشک خود تماس بگیرید. اگر پزشک ندارید با شماره 211 تماس بگیرید تا یک پزشک برای خود بیابید. یک پزشک یا کلینیک می‌تواند زمانی که بیمار هستید به شما کمک کند تا مراقبت مورد نیاز را دریافت نمایید.
- به یکی از اعضای تیم امداد رسان یا تیم مراقبت درمانی خیابانی اطلاع دهید که بیمار هستید. آنها می‌توانند به شما کمک کنند تا مراقبت مورد نیاز خود را دریافت کنید، مکان امنی برای ماندن بیابید، یا زمانی که در خیابان هستید اقلامی که برای بهبود خود نیاز دارید تهیه کنید.
- ماسک بپوشید و تا حد امکان فاصله خود با سایر افراد را حفظ کنید.
- اگر احساس می‌کنید حالتان بدتر شده است با 911 تماس بگیرید یا فوراً به اورژانس مراجعه کنید.