

ویروس کرونای جدید (کووید-19)

اداره بهداشت عمومی شهرستان لس آنجلس راهنمای فاصله گذاری اجتماعی یا فیزیکی

بروز رسانی های اخیر:

10/28/20: رهنمودهایی در خصوص گردهمایی های کوچک و لینک هایی برای افراد علامت دار، و کسانی که در انزوا و قرنطینه هستند افزوده شد.

اداره بهداشت عمومی از همه درخواست می کند با اجرای طرح فاصله گذاری اجتماعی (که با عنوان فاصله گذاری فیزیکی نیز شناخته می شود) به کاهش سرعت شیوع ویروس کرونا جدید در جامعه ما کمک کنند. این به معنای ایجاد تغییراتی در زندگی روزمره ماست تا از خود و دیگران، بخصوص افرادی که بیشتر در معرض خطر هستند محافظت کنیم.

توجه: افرادی که بیمار هستند یا با شخصی که به کووید-19 مبتلا بوده تماس داشته اند، باید اقدامات جدی تری در مقایسه با فاصله گذاری فیزیکی انجام داده تا خطر ابتلا دیگران به این بیماری را کاهش دهند. افرادی که علائمی مشابه کووید-19 دارند باید با ارائه دهنده خدمات درمانی خود تماس گرفته و انجام آزمایش کووید-19 را مدنظر قرار دهند (برای اطلاع از علائم بیماری به نشانی ph.lacounty.gov/covidcare مراجعه نمایید). افراد مبتلا به کووید-19 باید خود را منزوی نمایند و برای دستورالعمل های انزوا به نشانی ph.lacounty.gov/covidisolation مراجعه کنند). کسانی که جزو مخاطبین نزدیک مبتلایان کووید-19 هستند، باید قرنطینه شوند (برای دستورالعمل های قرنطینه مخاطبین نزدیک به نشانی ph.lacounty.gov/covidquarantine مراجعه کنید).

فاصله گذاری اجتماعی یا فاصله گذاری فیزیکی چیست؟

این عبارت به معنای در خانه ماندن، پرهیز از جمعیت و در صورت امکان حفظ حداقل 6 فوت فاصله از دیگران می باشد.

چرا از همه خواسته می شود تا فاصله گذاری فیزیکی را رعایت کنند؟

هنگامی که فرد مبتلا به کووید-19 سرفه، عطسه یا صحبت می کند، قطرات ریز از بینی یا دهان او می تواند مسافت 3-6 فوت را در هوا طی کند. افراد دیگر ممکن است با تنفس این قطرات ریز، یا فرود آن بر چشم، بینی، یا دهانشان مبتلا شوند. همچنین این احتمال وجود دارد که فرد با لمس سطح یا شیء ویروسی و سپس لمس دهان، بینی، یا چشم ها، به کووید-19 مبتلا شود اما تصور نمی شود که چنین اتفاقی طریقه اصلی شیوع ویروس باشد. برخی افراد بدون بروز هیچ گونه علائمی به کووید-19 مبتلا می شوند اما همچنان می توانند باعث شیوع این بیماری به سایرین شوند.

هرچه مدت زمان کمتری در فاصله 6 فوتی از یکدیگر قرار بگیریم، و با افراد کمتری در ارتباط باشیم، احتمال اینکه بتوانیم سرعت شیوع کووید-19 را کاهش دهیم، افزایش می یابد.

دستورات قانونی اصلاح شده تا امکان بازگشایش مجدد کسب و کارها، خدمات و مناطق تفریحی را در شهرستان لس آنجلس فراهم سازد. برای مشاهده آخرین اطلاعات به نشانی ph.lacounty.gov/media/Coronavirus/reopening-la.htm مراجعه نمایید. با وجود اینکه از زمان لغو فرمان در خانه بمانیم، حال از امکان بیشتری می توان بازدید نمود، اما همچنان بهترین روش محافظت در برابر کووید-19 عبارت است از محدود کردن تعداد افراد مختلفی که با آنها در ارتباط نزدیک هستید، رعایت فاصله گذاری فیزیکی، شستن مکرر دست های خود، پرهیز از لمس چشم، بینی و دهان خود با دست های نشسته، و پوشیدن پوشش صورت تمیز هنگام تماس با افراد خارج از خانوارتان. شرکت در فعالیت های سرپوشیده همراه با فردی که احتمال می رود مبتلا باشد، می تواند خطر مواجهه شما با کووید-19 را، خصوصاً در فضاهایی با تهویه ضعیف افزایش دهد. به همین دلیل حضور در فضای آزاد ایمن تر است.

چگونه فاصله گذاری فیزیکی را اجرا کنم؟

- تا حد امکان در خانه بمانید.
- از حضور در هر مکانی که افراد زیادی در آن تجمع کرده اند، خودداری کنید.

ویروس کرونای جدید (کووید-19)

اداره بهداشت عمومی شهرستان لس آنجلس راهنمای فاصله گذاری اجتماعی یا فیزیکی

- فاصله حداقل 6 فوتی را از سایرین حفظ کنید.
- در صورت امکان، از خانه کار کنید یا درس بخوانید.
- از سفرهای غیر ضروری خودداری کنید.
- در صورت امکان، از وسایل نقلیه عمومی خودداری کنید.
- از تماس با افراد دیگر خودداری نمایید - هنگام خوش آمدگویی، به جای دادن از روش‌های دیگری استفاده کنید که نیازی به هیچگونه تماس فیزیکی یا نزدیک شدن به فاصله کمتر از 6 فوت نداشته باشد.

چنانچه مجبور هستید از حمل و نقل عمومی استفاده کنید، خرید کنید، سرکار بروید، یا در سایر فعالیت‌ها شرکت کنید، تدابیری پیشگیرانه برای کاهش خطر ابتلا انجام دهید، مانند:

- مدت زمانی که در تماس نزدیک با سایر افراد هستید، محدود کنید.
- تعداد افراد مختلفی که با آنها وقت می‌گذرانید، محدود کنید.
- تا حد امکان از دیگران فاصله بگیرید، به خصوص اگر آنها سرفه یا عطسه می‌کنند.
- **پوشش پارچه‌ای صورت بپوشید.** مطمئن شوید که از آن بطور صحیح استفاده می‌کنید - برای اطلاعات بیشتر به [راهنمای پوشش‌های پارچه‌ای](#) **صورت** مراجعه نمایید. کودکان زیر 2 سال نباید پوشش‌های پارچه‌ای صورت بپوشند. آنهایی که بین 2 تا 8 سال هستند باید از آن استفاده کنند اما تحت نظارت بزرگسالان تا اطمینان حاصل شود که کودک می‌تواند به راحتی نفس بکشد و دچار اختناق یا خفگی نمی‌شود. هر فردی که مشکل تنفسی دارد یا بیهوش است، یا به طریقی بدون کمک قادر به برداشتن ماسک یا پوشش پارچه‌ای صورت نیست، نباید آن را بپوشد. کسانی که توسط ارائه دهنده خدمات پزشکی به آنان دستور داده شده که پوشش پارچه‌ای صورت نپوشند نیز از پوشیدن آن مستثنی هستند.
- سعی کنید مواقعی که اماکن خلوت‌تر هستند، بیرون بروید.
- تا حد امکان از لمس سطوح در اماکن عمومی خودداری کنید.
- سطوح اغلب لمس شده را به طور منظم تمیز و ضدعفونی کنید.
- دستان خود را مرتب تمیز کنید، مخصوصاً بعد از لمس سطوح در اماکن عمومی و قبل از غذا خوردن و از لمس صورت خود با دستان نشسته خودداری کنید.

گردهمایی با افرادی خارج از خانوارتان

هر چه شما و خانوارتان با افراد کمتری در تماس باشید، خطر ابتلا به کووید-19 کاهش می‌یابد. شما و خانوارتان مجاز هستید همراه با یک یا دو خانوار دیگر، دور هم جمع شوید مشروط بر اینکه:

- گردهمایی در فضای باز باشد و بیش از 2 ساعت طول نکشد
- کلیه افراد پوشش صورت بپوشند
- کلیه افراد حداقل 6 فوت از اعضای غیر خانوار فاصله داشته باشند

اگر انتخاب می‌کنید که این خطر را بپذیرید، ترکیب شدن به دفعات با همان 2-1 خانوار(های) قبلی، از ترکیب شدن با گروه‌های مختلف ایمن‌تر است. برای اطلاعات بیشتر در مورد گردهمایی‌های خصوصی، راهنمای [گردهمایی‌های کوچک خصوصی](#) را مشاهده نمایید.

مواد غذایی و سایر کالاهای ضروری

- یکی از اعضای خانوار را مسئول رفتن به فروشگاه کنید. زمانی که فروشگاه خلوت‌تر است به آن مراجعه کنید و اقلام ضروری بیشتری بخرید تا مجبور نباشید مرتب بیرون بروید، و تا حد امکان حداقل 6 فوت از دیگران فاصله بگیرید.
- شما می‌توانید تا زمانی که همه افراد فاصله گذاری فیزیکی را رعایت می‌کنند، از تحویل پیکی غذا، تحویل ماشین رو، یا تحویل بیرون بر استفاده نمایید. اگر قصد دارید در کافه یا رستوران غذا بخورید، حتماً از کلیه قوانینی که آنان برای فاصله گذاری فیزیکی و کنترل سرایت

ویروس کرونای جدید (کووید-19)

اداره بهداشت عمومی شهرستان لس آنجلس راهنمای فاصله گذاری اجتماعی یا فیزیکی

وضع کرده‌اند، پیروی نمایید. اگر چیزی را برای تحویل با پیک سفارش دادید، در صورت امکان، مراحل پرداخت و انعام را بصورت الکترونیکی انجام دهید و درخواست کنید کالای موردنظر پشت درب منزل شما گذاشته شود. مواد غذایی را از کیسه‌ها و جعبه‌های تحویل شده خارج کنید و بسته بندی آن را دور بیندازید. پس از دست زدن به بسته بندی دستان خود را بشویید.

- اگر شما بیشتر در معرض خطر ابتلا به کووید-19 قرار دارید، درخواست کنید که مواد غذایی و سایر اقلام ضروری بوسیله خانواده، همسایه‌ها، یا سرویس پیک درب منزل شما تحویل شوند. با 1-2-1 تماس بگیرید و یا در صورت نیاز به کمک در دریافت غذا و سایر اقلام ضروری به [صفحه منابع](#) اداره بهداشت عمومی (ph.lacounty.gov/media/Coronavirus/resources.htm) مراجعه نمایید.

توصیه‌ها

- در مورد گزینه‌های کار از خانه با کارفرمای خود صحبت کنید.
- در خانه یا فضای باز ورزش کنید - شما می‌توانید پیاده روی کنید، بدوید، یا دوچرخه سواری کنید مشروط به اینکه به فاصله 6 فوت از سایر افراد باشید.
- از انزوا خودداری کنید و با استفاده از تکنولوژی و تلفن، مرتب با دوستان و اقوام خود در ارتباط باشید.
- از یکدیگر مراقبت کنید - حال دوستان، اقوام، و همسایگانی که در برابر بیماری شدید آسیب پذیر هستند یا مشکلات حرکتی دارند، جویا شوید. پیشنهاد کمک دهید، در حالی که خود همچنان از دستور العمل‌های فاصله گذاری فیزیکی پیروی می‌کنید.
- اگر بیمار هستید، پیش از مراجعه به پزشک یا دندان‌پزشک، با آنها تماس بگیرید. جهت اطلاع از اینکه آیا خدمات پزشکی از راه دور یا مشاوره تلفنی ارائه می‌شود، وبسایتشان را بررسی کنید یا با آنها تماس بگیرید.
- آخرین اطلاعات دقیق درباره ویروس جدید کرونا را از منابع معتبر دریافت کنید.

استرس

- فاصله گذاری فیزیکی استرس‌زا است. [صفحه وب کووید-19](#) اداره سلامت روان شهرستان لس آنجلس (LACDMH) و صفحه وب 211LA به نشانی 211la.org/resources/subcategory/mental-health منابعی محلی را در راستای رفع احتیاجات و مشکلات بهداشت روان و سلامت ارائه می‌دهد. راهنما و منابع همچنین در صفحه وب [مقابله با استرس](#) مرکز کنترل و پیشگیری بیماری (CDC) موجود است.
- برای دریافت کمک، با پزشک خود صحبت کنید یا با مشاوره تلفنی مرکز تماس 24/7 اداره بهداشت روان شهرستان لس آنجلس به شماره (800) 854-7771 تماس بگیرید.

گزارش دادن شرم اجتماعی

این شهرستان متعهد است اطمینان دهد که با تمام ساکنین مبتلا به کووید-19 با احترام و شفقت برخورد می‌شود. ما باید حقایق را از ترس جدا کرده و افراد را از شرم اجتماعی محافظت کنیم. شیوع این بیماری بهانه‌ای برای گسترش نژاد پرستی و تبعیض نیست. اگر شما یا کسی که می‌شناسید در معرض تبعیض بر پایه نژاد، ملیت اصلی و یا سایر هویت‌های ملی قرار گرفتید، لطفاً آن را گزارش دهید. شما می‌توانید جرایم نفرت محور، اقدامات نفرت محور، و حوادث زورگویی در شهرستان لس آنجلس را، صرف نظر از اینکه جرمی رخ داده است یا خیر، گزارش کنید. با خط اطلاعاتی شهرستان لس آنجلس به شماره 1-1-2 که بصورت 24/7 در دسترس است، تماس حاصل فرمایید یا گزارش را بصورت آنلاین ارسال کنید به: <https://www.211la.org/resources/service/hate-crimes-reporting-22>.

منابع

اگر در یافتن خدمات اجتماعی، اقلام ضروری مانند غذا و دارو، یا مراقبت‌های پزشکی به کمک احتیاج دارید با شماره 1-1-2 تماس حاصل بگیرید یا به [وبسایت منابع](#) اداره بهداشت عمومی مراجعه نمایید. اگر می‌خواهید در رابطه با سلامت روحی خود با کسی صحبت کنید، با پزشک خود یا با مشاوره تلفنی مرکز تماس 24/7 اداره بهداشت روان شهرستان لس آنجلس به شماره (800) 854-7771 تماس بگیرید.

ویروس کرونای جدید (کووید-19)

اداره بهداشت عمومی شهرستان لس آنجلس راهنمای فاصله گذاری اجتماعی یا فیزیکی

برای دریافت اطلاعات قابل دانلود و چاپ به زبان های مختلف درباره موضوعات زیر، به صفحه اینترنتی کروناویروس اداره بهداشت عمومی به آدرس <http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/> مراجعه کنید:

- [نظافت در خانه](#)
- [شستشوی دست](#)
- [راهنمای پوشش های پارچه ای صورت](#)
- [دستورالعمل های قرنطینه خانگی](#) برای افرادی که در تماس نزدیک با کووید-19 بوده اند
- [دستورالعمل های انزوای خانگی](#) برای افراد مبتلا به کووید-19
- [راهنمای مراقبت خانگی](#) برای افرادی که بیمار هستند

