

## معلومات عمومی در مورد کووید ۱۹

### 1. کووید ۱۹ چیست؟

ویروس کرونا که به تازگی کشف شده است (کووید ۱۹) نوعی از ویروس نوظهور است که از یک شخص به شخص دیگر انتقال می یابد. این ویروس از کشور چین آغاز و در حال حاضر به ایالات متحده امریکا و چندین کشور دیگر منتقل شده است. متخصصین صحتی نگران این مسئله هستند که این ویروس جدید احتمال ایجاد بیماری های شدید و ذات الریه (سینه بغل) در برخی از افراد - به ویژه افراد بالای سن 60 سال یا کسانی که سیستم دفاعی بدنشان ضعیف شده است - گردد.

### 2. کووید ۱۹ چگونه شیوع می یابد؟

متخصصین صحتی هنوز هم در حال آموختن و جمع آوری اطلاعات بیشتر در مورد چگونگی شیوع این بیماری هستند. در حال حاضر تصور میشود که این ویروس به طرق ذیل شیوع پیدا میکند:

- از طریق قطرات تنفسی معلق در هوا که ناشی از سرفه و یا عطسه شخص مصاب به ویروس در هوا بخش شده است.
- بین افراد که در تماس نزدیک با یکدیگر هستند (در فاصله کمتر از ۶ فیت)
- تماس دهان، بینی و چشمان با دست الوده به ویروس که به واسطه لمس اشیاء یا سطوح ملموس به ویروس الوده گردیده است.

### 3. کووید ۱۹ به چی حد جدی است؟

اکثریت علائم ناشی از بیماری کووید ۱۹ خفیف بوده که با تب و سرفه همراه میباشند. تعداد کثیر از مبتلایان به ویروس کرونا نیاز به درمان خاص یا بستری شدن در شفاخانه را ندارند. فیصدی اندک از مردم بطور شدید بیمار شده به مشکلات شش (ریه) و تنگی نفس مانند ذات الریه (سینه و بغل) دچار میشوند. افراد مسن و اشخاص با مشکلات وخیم صحتی، احتمال وخیم شدن بیماری در آنها بیشتر است.

### 4. اعراض و اعلام آن چیست؟

اعراض و علائم گوناگون در مورد افراد مبتلا به کووید ۱۹ گزارش شده است، در برخی علائم خفیف و در بعضی شدید. اعلام این بیماری ممکن است بین ۲ الی ۱۴ روز بعد از در معرض قرار گرفتن ویروس مشاهده گردد. افراد با اعراض و علائم ذیل ممکن است کووید ۱۹ داشته باشند، سرفه، نفس تنگی و یا مشکل در تنفس، تب، لرزه، درد عضلات، گلو دردی، از دست دادن حس ذائقه و بویایی میتواند از جمله علائم این بیماری باشد. این لیست تمامی علائم ممکنه بیماری کووید ۱۹ نیست. لطفاً در صورت بروز هر گونه علائم جدی یا نگران کننده با داکتر معالج تان مشورت کنید.

### 5. چه زمان میتوانم به دنبال مشوره و ارزیابی صحتی باشم؟

اگر علائم مشابه کووید ۱۹ دارید، نخست با داکتر معالج خود به تماس شوید. به بخش عاجل نروید. بخش های عاجل باید به افراد دیگر که نیاز به کمک های حیاتی دارند رسیدگی کنند. اگر دچار تنفس تنگی شده اید بدین معنی نیست که شما مصاب به ویروس کرونای هستید، در این حالت باید به ۹۱۱ تماس بگیرید.

اگر سن شما بالاتر از ۶۰ سال است و مشکلات جدی مانند دیابت (شکر)، امراض قلبی و تنفسی دارید، با همکاری داکتر معالج تان پلان و راهکاری برای شناسایی خطرات احتمالی ناشی از بیماری کووید ۱۹ که صحت شما از نقطه نظر مصاب شدن به ویروس کرونا به مخاطره میندازد تهیه و در نحوه مدیریت علائم بیماری و جلوگیری از مصاب شدن اقداماتی لازم مد نظر گرفته شود. در صورت داشتن علائم بیماری کووید ۱۹ فوراً با داکتر معالج تان به تماس شوید.

اگر علائم کووید 19 را دارید و در معرض تماس شخص که ویروس کووید در او تثبیت گردیده، قرار گرفته اید به اداره که خدمات صحتی برایتان ارائه میدهد (داکتر معالج تان) تماس بگیرید. اگر تحت حمایت اداره خدمات صحتی نیستید، میتوانید به مرکز خدمات کووید 19 کینگ کاونتی بین ساعات 8 صبح الی 7 شام به شماره 2064773977 به تماس شوید.

برای ملاقات با داکتر و یا گرفتن بیمه صحتی به کمک نیاز دارید؟ به برنامه Community Health Access Program(CHAP) 1 (800) 756-5437 و یا به شماره تلفونی 711 اداره Help Me Grow Washington به تماس شوید.

## 6. چطور میتوانم خود را از کووید 19 محافظت کنم؟

مهم است تا همه برای کاهش شیوع ویروس کرونای جدید اقدام کنند، بخصوص آن عده اشخاص که بیشتر آسیب پذیر هستند. اقدامات که برای جلوگیری از شیوع بیماری های انفلوونزا و سرماخوردگی میگیرید، میتواند شما را از مبتلا شدن به ویروس کرونا نیز محافظت کند:

- دستان خود را مکرراً با آب و صابون برای مدت 20 ثانیه بشوئید. در صورت عدم دسترسی به آب و صابون، از محلول ضد عفونی کننده دست استفاده کنید.
- از دست زدن به چشم ها، بینی و دهان خود با دستان ناشسته اجتناب ورزید.
- از تماس با اشخاصیکه بیمار خودداری کنید. بخصوص اگر سن شما 60 و یا بالاتر از آن است و بیماری جدی وخیم صحتی دارید.
- زمانیکه بیمار هستید در خانه بمانید و حد اقل 6 فیت از دیگران فاصله بگیرید.
- زمانیکه سرفه میکنید و یا عطسه میزنید، دهن و بینی خود را با یک دستمال کاغذی و یا در صورت نبود دستمال از آستین خود برای پوشاندن بینی و دهانتان در هنگام عطسه زدن استفاده کنید.
- زمانیکه بیرون از خانه میروید، یک ماسک صورت پارچه یی (تکه یی) ببوشید تا دهن و بینی تان را ببوشاند.

اگر به خارج از کشور سفر می کنید، تازه ترین هشدارهای سفر در رابطه به کووید 19 را بررسی (مطالعه) کنید و رهنمود صحتی (بهداشتی) CDC را دنبال کنید.

در حال حاضر، هیچ نوع واکسین برای جلوگیری از بیماری کووید 19 در دسترس نیست.

## 7. کووید 19 چگونه درمان میگردد؟

هیچ دارویی به طور خاص برای کووید 19 تأیید نگردیده است. در بیشتر افراد مبتلا به این بیماری علائم خفیف کووید 19 مشاهده گردیده است که با نوشیدن مایعات، استراحت و استفاده از داروهای ضد درد و تب بهبود یافتن. هر چند، در برخی از موارد سبب ایجاد بیماری های سینه و بغل (ذات الریه) در مبتلایان میگردد که نیاز به مراقبت صحتی عاجل و بستری شدن در شفاخانه را دارند.

## 8. آیا نیاز به پوشیدن ماسک صورت (پوشش روی) دارم؟

در محدوده کینگ کاونتی به شما اکیداً توصیه میگردد تا زمانیکه در محلات سر پوشیده عمومی هستید و به احتمال در تماس با یک شخص دیگری قرار میگیرید باید دهان و بینی خود را با استفاده از ماسک ببوشانید. همچنان جداً توصیه میگردد تا از ماسک پارچه یی (تکه یی) مخصوصاً در فضاهای عمومی باز پر ازدحام استفاده شود مانند مارکیت ترکاری که دهاقین محصولات خود را برای فروش میاورند و یا پارک های تفریحی که شما نمیتوانید فاصله فیزیکی 6 فیت را دیگران همواره مراعت نمایید.

رانندگان و راکبین مترو کینگ کاونتی ملزوم به پوشیدن ماسک هستند. رانندگان مترو مانع سوار شدن مسافریین بدون پوشش صورت نمیکردند. اما با بخش اعلامیه های صوتی در وسایط نقلیه عامه راکبین را از پالسی (خط مشی) پوشش صورت مطلع و آنها را مکرراً هشدار میدهد. افسران امنیتی برای راکبین وسایط که بدون ماسک صورت (پوشش روی) وارد مترو شده اند و فاصله فیزیکی 6 فیت از مسافریین دیگر را رعایت نمی کنند، رهنمود های اداره صحت عامه را در میان میگذارند.

برای موثریت بیشتر، ماسک ها باید بطور مداوم و مناسب پوشیده شوند تا از آلوده ساختن دست و صورت کاربر (استفاده کننده) جلوگیری کند، و ماسک های پارچه یی زمانیکه مرطوب میگردد، باید تبدیل و بعد از شستن استفاده گردد. ماسک های پوشیده شده ممکن با عوامل عفونت زا و یا ویروسها ملوث گردیده باشند که باید تعویض و یا شسته شود.

برای اطلاعات و رهنمودهای بیشتر در مورد استفاده از ماسک در ساحه کینگ کاونتی از سایت انترنتی World Relief بازدید به عمل آورید.

## 9. چرا دیگران را با ماسک های صورت میبینم؟

کینگ کاونتی باشندگان خود را اکیداً توصیه به استفاده از پوشش پارچه بی صورت (ماسک) میکند که بتواند دهان و بینی را در اماکن سرپوشیده عامه و اماکن عمومی داری فضای باز بپوشاند. بخصوص محلاتیکه رعایت فاصله فزیکه ۶ فیت در همه وقت دشوار است. این بدین معنی است، در زمان قدم زدن در بیرون نیاز به پوشیدن ماسک صورت ندارید اما به شما توصیه میگردد تا زمان بازدید از مارکیت ترکاری که دهاقین محصولات خود را برای فروش آورده اند و یا پارک های تفریحی پر تجمع که نمیتوانید فاصله فزیکه را مراعت کنید، صورت خود را توسط ماسک بپوشانید. به شما توصیه میگردد تا در طول مدت که در یکی از این اماکن میباشید باید از ماسک استفاده کنید.

اگر می بینیم که دوستان، همسایگان یا دیگر افراد در جامعه ماسک پوشیده اند، نباید فرض کنیم که آنها مریض هستن یا اینکه به مرض کرونا یا دیگر امراض واگیر دچار شده اند. از ایجاد سوءظن و گمانهای نادرست در مورد اینکه چرا کسی ماسک پوشیده است اجتناب کنیم و از انجام ندادن هرگونه اعمال تبعض امیز یا حرکات نادرست در مقابل افرادی که ماسک میپوشند اطمینان حاصل کنیم

اداره کنترول و پیشگیری امراض (CDC) پیشنهاد میکند که در جوامعی مانند کینگ کاونتی جاییکه عبور و مرور و تماس بین افراد به طور قابل توجهی در محیط جامعه-محور ان وجود دارد، تمامی افراد باید بینی و دهان خود را با یک پارچه بپوشانند تا از انتشار و شیوع ناخواسته ویروس کووید ۱۹ در هنگام تماس با دیگران در بیرون از منزل و در صورتیکه فاصله ۶ فُت را رعایت نمیتوانند، جلوگیری شود.

## 10. آیا امکان دارد دوباره به بیماری کووید ۱۹ مبتلا شوید؟

در حال حاضر مشخص نیست که تا چی مدت زمانی معافیت کووید ۱۹ بعد از سرایت ابتدایی با این بیماری، دوام میابد. ممکن است دوبار به بیماری کووید ۱۹ مبتلا شوید.