

آنچه باید درباره COVID-19 بدانید

کرونا ویروس جدید

- کرونا ویروس‌ها، خانواده‌ای از ویروس‌ها هستند که باعث بیماری‌های خفیف مانند سرماخوردگی، تا بیماری‌های جدی‌تر مانند ذات‌الریه می‌شوند.
- عفونت‌های ایجاد شده توسط این ویروس جدید در بسیاری از کشورها از جمله ایالات متحده آمریکا گزارش شده است. برای مشاهده فهرست به روز مناطق آلوده به این ویروس، به سایت [cdc.gov/coronavirus](https://www.cdc.gov/coronavirus) مراجعه کنید.
- به نظر می‌رسد که ویروس از فردی به فرد دیگر منتقل می‌شود، اما در حال حاضر مشخص نیست که چگونه این ویروس به راحتی گسترش می‌یابد.
- علائم معمول گزارش شده شامل تب، سرفه و تنگی نفس است.
- بیشتر افراد (80%) مبتلا به COVID-19 احساس می‌کنند که به سرماخوردگی شدید یا آنفلوآنزا مبتلا هستند. برخی از افراد به بستری شدن نیاز دارند. افرادی که بیشتر در معرض خطر ابتلا به نوع شدید بیماری قرار دارند عبارتند از افراد سالخورده یا کسانی که از شرایط عدم سلامتی دیگری رنج می‌برند.

مردم نیویورک چه کار باید بکنند؟

- مردم نیویورک باید به زندگی روزمره خود پردازند، اما نکات احتیاطی خاصی را رعایت کنند:
- واکسن آنفلوآنزا را دریافت کنید - خیلی دیر نشده است. اگرچه واکسن آنفلوآنزا شما را در برابر COVID-19 محافظت نمی‌کند، اما به جلوگیری از ابتلا به آنفلوآنزا که دارای علائم مشابهی با این کروناویروس است کمک می‌کند.
 - به هنگام سرفه و عطسه، دهان خود را با دستمال یا آستین خود (نه دست‌ها) بپوشانید.
 - دست‌ها را به طور مرتب و حداقل به مدت 20 ثانیه با صابون و آب گرم بشویید.
 - اگر صابون و آب در دسترس نیست، از یک ضدعفونی کننده دست حاوی الکل استفاده کنید.
 - چشم‌ها، بینی یا دهان خود را با دست‌های شسته نشده لمس نکنید.
 - اگر بیمار هستید، در خانه بمانید.
 - اگر تب دارید، سرفه می‌کنید و/یا دچار تنگی نفس هستید، و اخیراً به یکی از مناطقی که [ویروس کرونا در آنجا شیوع پیدا کرده است](#) سفر کرده‌اید، و یا با شخصی که اخیراً به یکی از این مناطق سفر کرده است در ارتباط بوده‌اید، به پزشک خود مراجعه کنید.
 - اگر این علائم را دارید اما سابقه سفر ندارید، در خانه بمانید و با پزشک خود تماس بگیرید.
 - اگر لازم است با ارائه دهنده خدمات مراقبتی تماس بگیرید، شماره 311 را شماره گیری کنید.
 - کارکنان بیمارستان در مورد وضعیت مهاجرت سؤال نخواهند کرد. دریافت مراقبت بهداشتی جزء «منافع عمومی» مربوط به معاینه با هزینه عمومی نمی‌باشد.

در حال حاضر، لازم نیست شما مردم نیویورک:

- رفت و آمد در شهر را محدود کنید.
- از اجتماع عمومی یا حمل و نقل عمومی اجتناب کنید.
- نحوه تهیه غذا و یا محل تهیه آن را تغییر دهید.
- اگر بیمار نیستید، از ماسک استفاده کنید. استفاده از ماسک تنها در صورت تجویز ارائه دهنده خدمات مراقبتی بهداشتی توصیه می‌شود.

با وضعیتی رو به رو هستیم که به سرعت در حال تغییر است. لطفاً جهت دریافت جدیدترین اطلاعات به سایت [nyc.gov/health/coronavirus](https://www.nyc.gov/health/coronavirus) مراجعه کنید.

- افرادی که دلایل مختلفی از جمله آلرژی‌های فصلی، آلودگی و یا محافظت از سایر افراد در برابر سرماخوردگی از ماسک استفاده می‌کنند. نباید افراد را به خاطر استفاده از ماسک مورد آزار و اذیت قرار داد.

مسافری بین‌المللی برای محافظت از خود چه کاری می‌تواند انجام دهند؟

- از سفرهای غیرضروری به مناطق آلوده خودداری کنید. برای مشاهده جدیدترین اطلاعاتی که مربوط به سلامت در سفر، به سایت [cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/travelers](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/travelers) مراجعه کنید.
- اگر اخیراً خارج از ایالات متحده بوده‌اید و علائم تب، سرفه و/یا تنگی نفس را ندارید به زندگی روزمره خود پردازید اما این علائم را در خود بررسی کنید. در صورت بروز آن‌ها، به پزشک خود مراجعه کنید.
- اگر اخیراً خارج از ایالات متحده بوده‌اید و دچار تب، سرفه و/یا تنگی نفس هستید، به پزشک خود مراجعه کنید.
- در صورتی که پزشکتان از شما بخواهد که در خانه بمانید:
 - تا زمانی که حداقل به مدت 72 ساعت بدون استفاده از داروهای تب‌بر مانند تیلنول (Tylenol) یا ایبوپروفن (ibuprofen) تب شما قطع نشده باشد، از رفتن به مکان‌های عمومی، مدرسه و یا سرکار خودداری کنید.
 - به هنگام سرفه و عطسه، دهان خود را با دستمال یا آستین خود بپوشانید و از دست‌های خود برای این کار استفاده نکنید.
 - دست‌ها را به طور مرتب و حداقل به مدت 20 ثانیه با صابون و آب گرم بشویید. اگر صابون و آب در دسترس نیست، از یک ضدعفونی کننده دست حاوی الکل استفاده کنید.

بسیار حائز اهمیت است که ما حقایق را از ترس و محافظت در برابر ننگ جدا کنیم.

اطلاعات زیادی در رسانه‌های اجتماعی و اخبار وجود دارد که مبتنی بر علم یا واقعیت نبوده و توهین‌آمیز، تحقیرآمیز و نژادپرستانه هستند. با اشتراک گذاری فعالانه این پیام و مقابله با اطلاعات نادرست از دوستان، همسایگان و همکاران خود پشتیبانی کنید. اطلاعات مربوط به COVID-19 را از منابع معتبری مانند وزارت بهداشت CDC، NYC و سازمان بهداشت جهانی (WHO) دریافت کنید.

اگر به دلیل نژاد، ملیت اصلی یا سایر ویژگی‌های هویتی دیگر مورد آزار و اذیت قرار می‌گیرید، می‌توانید با شماره 311 تماس بگیرید و با گفتن عبارت human rights (حقوق بشر)، اعمال تبعیض یا آزار را به کمیسیون حقوق بشر NYC گزارش دهید.

اگر دچار استرس هستید یا اضطراب دارید، از طریق شماره (888-692-9355) 888-NYC-WELL با NYC Well تماس بگیرید یا متن WELL را برای 65173 ارسال کنید. NYC Well یک خط تلفن محرمانه جهت ارائه کمک است که مشاورین آموزش دیده، 24 ساعته و 7 روز هفته در آنجا مشغول به کار هستند و می‌توانند خدمات مربوط به پشتیبانی درمانی کوتاه، مشاوره در زمینه بحران و خدمات رفتار درمانی را به بیش از 200 زبان ارائه دهند.

وزارت بهداشت NYC ممکن است توصیه‌های خود را با گسترش وضعیت تغییر دهد.

با وضعیتی رو به رو هستیم که به سرعت در حال تغییر است. لطفاً جهت دریافت جدیدترین اطلاعات به سایت [nyc.gov/health/coronavirus](https://www.nyc.gov/health/coronavirus) مراجعه کنید.