

ویروس کرونای جدید (COVID-19): رهنمود برای مراقبت کنندگان

خلاصه تغییرات 9 مارچ 2021

- معلومات جدید برای افراد واکسین شده اضافه گردیده است.

پلان

در صورتیکه شما مراقب کسی باشید که به علت COVID-19 دارای خطر بلند مریضی شدید باشد، باید امور ذیل را رعایت نمایید:

- برای ارائه درخواست در مورد ادویه اضافی لازم برای استفاده در مورد اینکه در صورت نیاز شما و عزیزتان برای مدت طولانی در خانه بمانید، با ارائه دهنده مراقبت های صحتی تماس بگیرید.
- در صورتیکه شما نمیتوانید ادویه اضافی دریافت نمایید، استفاده سفارش پستی برای ادویه را در نظر داشته باشید.
- تضمین نمایید که جهت معالجه تب و سائر علائم شما دارای ادویه جات که بدون نسخه قابل خرید اند و لوازم طبی (کاغذ نرم، و غیره) می باشید.
- تضمین نمایید شما دارای لوازم طبی کافی هستید (اکسیجن، کنترل ادرار، دیالیز، پانسمان زخم) و برای دریافت مواد بیشتر پلان حمایتی بگیرید.
- تضمین نمایید عزیزان شما دارای اقلام غذایی فاسد نشدنی در دسترس می باشد.
- در صورتیکه شما مریض میشوید تعیین نمایید چه کسی میتواند از عزیز شما مراقبت نماید. با دیگران از طریق تلیفون یا ایمیل در تماس باشید. شما ممکن نیاز داشته باشید از دوستان، اعضاء خانواده، همسایگان، کارکنان صحتی اجتماعی، و غیره کمک درخواست نمایید.
- یک لیست تماس اضطراری ایجاد نمایید.

از احتیاط کار بگیرید

- شما و عزیزان تان هر دو باید یک پوشاک تکه پی صورت بپوشید. پوشاک تکه پی صورت عبارت از هر چیزی است که بتواند بصورت کامل دهن و بینی تان را پوشانده و اطراف صورت و زیر زنج تان را در بر بگیرد. باید از دو یا بیشتر از دو لایه تکه پی که بصورت محکم بافته شده باشد و دارای بندها یا تسمه های در اطراف سر یا عقب گوش ها تان قرار گیرد، ساخته شده باشد. (معلومات بیشتر در مورد پوشاک صورت را در اخیر این بخش مشاهده کنید).
- محیط مراقبتی خود را پاک نگهدارید. اشیاء و سطوح که اغلب لمس می شوند را تمیز و ضد عفونی کنید (به عنوان مثال، میزها، دستگیر دروازه، سوئیچ های چراغ، دسته، میزهای کاری، توالت، نل آب، دست شویی و تلیفون های موبایل). ضد عفونی کنندگان راجستر شده EPA را که کشنده COVID-19 هستند مشاهده کنید.
- دستان تان را مرتب با صابون و آب برای مدت حداقل 20 ثانیه بشوید، خصوصاً بعد از اینکه بینی را پاک میکنید، سرفه می کنید، یا عطسه می زنید، و یا اینکه در یک محل عامه بوده باشید.
- در صورتیکه صابون و آب در دسترس نباشد، از ضد عفونی کننده دست که حداقل 60% الکل داشته باشد، استفاده نمایید.
- از تماس با روی، بینی، و چشمان اجتناب نمایید.

- تا حد امکان، از تماس با سطوح قابلیت تماس بیشتر در مکان های عامه اجتناب نمایید - دکمه های لفت، دستگیر دروازه، دستگیرهای دیگر، دست دادن با مردم، وغیره. در صورتیکه نیاز دارید به یک چیزی تماس بگیرید از یک کاغذ تیشو یا آستین خود برای پوشش دست یا انگشت استفاده کنید.
- در صورتیکه غذای بیشتر نیاز باشد، راه های دریافت غذا در خانه از طریق اعضاء فامیل، اجتماع، یا شبکه های تجارتي در نظر بگیرید.

نظارت

- به علائم احتمالی COVID-19 که شامل تب، سرفه، و تنگی نفس باشد توجه نمایید. در صورتیکه احساس میکنید علائم در حال افزایش است، به داکتر خود تماس بگیرید.
 - در صورتیکه علائم اضطراری هشدار دهنده برای COVID-19 در عزیز شما افزایش یابد هر چه زودتر مساعدت طبي درخواست نمایید. علائم اضطراری هشدار دهنده در بزرگسالان:
 - دشواری در تنفس یا تنگی نفس
 - درد مداوم یا فشار در قفس سینه
 - گیجی جدید یا عدم توانایی برای بیدار شدن
 - لبان یا روی مایل به آبی رنگ
- (این یک لیست همه شمول نیست. برای هر نوع علائم دیگر که جدی یا نگران کننده باشد لطفاً با ارائه کننده مساعدت طبي مشورت نمایید.)

در صورتیکه عزیز شما دارای التهاب جهاز تنفسی باشد

- اگر عزیزان تان دارای علائم می باشند، توصیه CDC ر مورد اعضای خانواده، دوستان صمیمی و مراقبت کننده های مریضان تثبیت شده لابراتواری مبتلا به کووید-19 یا مریضان زیر آزمایش در یک مکان غیر مراقبت صحی، را در بخش [مراقبت از یک مریض در خانه](#) دنبال کنید.
 - اطمینان حاصل کنید در فضایی که مراقبت ارائه میکنید جریان هوای مطلوبی داشته باشد، مانند یک ایر کندیشن یا یک کلکین باز، قابل تهویه.
 - تماس را محدود ساخته و در حالیکه از عزیزان تان مراقبت می کنید، تا جاییکه می توانید خود را دور نگه دارید.
 - با فراهم نمودن غذا در یک جعبه از اینکه با دست انتقال کنید و اشیاء را طور انفرادی جمع آوری نمایید، انتقال اشیاء میان خود و عزیز تان را به حد اقل برسانید.
 - به عزیز خود ترمامیتر را با دست بدهید از اینکه آنرا در دهان وی میگذارید.
 - زمانیکه با آنها صحبت می کنید، در فاصله شش فوت دور ایستاد باشید.
 - در طول دوره مریضی، در صورت امکان، عزیزان خود را در یک اتاق خواب نگه دارید و در صورت امکان، حمام را برای استفاده اختصاصی توسط آنها اختصاص دهید.
 - هنگام تمیز کردن اتاق آنها، حتماً قبل از اینکه به سایر اعضای خانواده اجازه استفاده مجدد از اتاق را بدهید، تمام سطوح را ضد عفونی کرده و با مالیدن صاف نمایید.
- Centers for Disease Control and Prevention (مراکز کنترل و جلوگیری از مرض، CDC) اخیراً رهنمود جدیدی را اعلام نموده است که بر اساس آن اشخاص واکسین شده کامل که در معرض شخص مصاب با کووید-19 قرار گرفته باشند و در صورتیکه تمام معیارهای ذیل را برآورده سازند، لازم نیست خود را قرنطین کنند:
- این افراد بصورت کامل واکسین شده باشند (2 هفته یا بیشتر پس از دریافت دوز دوم در سلسله 2-دوز، یا 2 هفته یا بیشتر پس از دریافت یک دوز در واکسین یک-دوز).
 - از قرار گرفتن پسین در معرض کووید-19 علائم از خود بروز نداده باشند.
- اشخاص واکسین شده کامل هنوز باید مراقب علائم را برای مدت 14 روز پس از قرار گرفتن در معرض مرض، باشند. آنان همچنان باید به پوشیدن ماسک، رعایت فاصله اجتماعی ادامه داده و فعالیت های اجتماعی شان را محدود نگه دارند.

استثنای که در این رهنمود وجود دارد اینست که مریضان بستری واکسین شده و افراد ساکن در اماکن مراقبت صحتی باید پس از قرار گرفتن در معرض شخص مصاب به کووید-19 به قرنطین ادامه دهند.

اشخاصی که نتوانند هر دو معیار را برآورده سازند باید به رعایت رهنمود فعلی قرنطین (که تنها به زبان انگلیسی می باشد) پس از قرار گرفتن در معرض شخص مشکوک یا مصاب به کووید-19، ادامه دهند.

هنگامیکه شما بصورت کامل واکسین شده باشید

اشخاص ذیل واکسین شده کامل تلقی می شوند:

- 2 هفته پس از دوز دوم در سلسله 2-دوز، مانند واکسین های Moderna یا Pfizer، یا
 - 2 هفته پس از واکسین یک-دوز، مانند واکسین Johnson و Johnson's Janssen
- تذکر: اگر از زمان تزریق واکسین کمتر از 2 هفته سپری شده باشد، یا اگر هنوز نیاز به دوز دوم داشته باشید، بصورت کامل محافظت نشده اید. تا هنگام واکسین شدن بصورت کامل تمام اقدامات وقایوی را مراعات نمایید.

هرگاه بصورت کامل واکسین شده باشید:

- می توانید بدون پوشیدن ماسک در داخل فضای بسته با اشخاص واکسین شده کامل، گردهم جمع شوید.
- می توانید با اشخاص واکسین نشده از خانواده های دیگر بدون ماسک گردهم جمع شوید (مانند بازدید از آقاری که یکجا زندگی می کنند) مگر اینکه یکی از آن افراد یا شخصی که با آنها زندگی می کند خطر فزاینده مرض شدید کووید-19 را داشته باشد.
- اگر شما در اطراف شخص مبتلا به کووید-19 بوده اید، تا هنگامیکه علائم در شما بروز نکند، لازم نیست از دیگران دور باشید یا آزمایش انجام دهید.
- هرچند، اگر شما در یک مکان گروهی (مانند تأدیب خانه یا نظارت خانه و یا خانه گروهی) زندگی کرده و در اطراف تان شخص مصاب به کووید-19 باشد، با آنها باید مدت 14 روز از دیگران دور بوده و آزمایش انجام دهید، حتی در صورتیکه علائم نداشته باشید.

قطع نظر از وضعیت واکسین شدن تان، باید اقداماتی را هنگام بودن در اماکن عامه جهت حفاظت از خود و دیگران مراعات نمایید. این شامل پوشیدن ماسک، رعایت فاصله حداقل 6 فوت (2 متر) از دیگران و دور بودن از اماکن مزدحم و هوای بسته می شود. برعلاوه، هنوز باید از گردهمایی های متوسط و بزرگ دوری اختیار کرده و به مراقبت از علائم کووید-19 ادامه دهید، به ویژه هنگامیکه در اطراف تان شخص مصاب موجود بوده باشد.

منبع [Centers for Disease Control and Prevention](#)

معلومات بیشتر در مورد ماسک

پوشاک های بیشتر محافظتی مانند ماسک یا دستگاه های تنفسی مصنوعی در محل کاری لازم خواهد بود. اشخاص دچار مشکلات رشدی، رفتاری یا طبی که مانع پوشیدن ماسک شان می شوند، می توانند از یک محافظ چهره با یک دستمال استفاده کنند. اطفال ساکن مراکز مراقبت اطفال، اردوگاه های روزانه و اماکن K-12 نیز می توانند از محافظ چهره استفاده نمایند.

رهنمود از Centers for Disease Control and Prevention (CDC) توصیه استراتژی ها برای بهترسازی ماسک جهت مؤثر سازی بیشتر کاهش گسترش کووید-19. این استراتژی ها شامل پوشیدن ماسک تکه پی در بالای ماسک جراحی طبی، گره کردن حلقه های گوش ماسک جراحی طبی، استفاده از نصب کننده ماسک، یا استفاده از یک پارچه نایلون در بالای ماسک می شود. برعلاوه، Department of Health (وزارت صحت) استفاده از ماسک های دارای دریچه یا منفذ یا دستمال های گلدان و ساق بند را توصیه نمی کند. مهم است تا ماسک را در اماکن عامه پوشیده و در کنار آن اقدامات مؤثر صحت عامه مانند واکسین شدن، رعایت فاصله اجتماعی، حفظ الصحه دستان، و انزوانشینی و قرنطین را ادامه داد.

معلومات و منابع بیشتر COVID-19

در مورد وضعیت فعلی کووید-19 در واشنگتن، اعلامیه های والی انسلی، [علائم](#) (تنها به زبان انگلیسی)، [جگونگی گسترش آن](#) (تنها به زبان انگلیسی)، و [چگونه و چه زمان باید آزمایش انجام داد](#) (تنها به زبان انگلیسی)، معلومات تازه بدست آورید. برای معلومات بیشتر [سؤالات متداول](#) (تنها به زبان انگلیسی) را مشاهده نمایید.

نژاد/قومیت یا ملیت اشخاص به خودی خود آنان را در معرض خطر بیشتر کووید-19 قرار نمی دهد. هرچند، اطلاعات فاش می سازند که جوامع متفاوت نژادی بصورت نابرابر متأثر از کووید-19 اند. این به علت تأثیرات نژادپرستی و به ویژه نژادپرستی ساختاری می باشد که به بعضی از گروه ها فرصت های کمتر حفاظت از خود و جوامع شان را می دهد. [ننگ به مبارزه علیه مرض کمک نمی کند](#) (تنها به زبان انگلیسی). برای جلوگیری از گسترش شایعات و معلومات نادرست، تنها معلومات درست را شریک سازید.

- [وزارت صحت ایالت واشنگتن شیوع کروناویروس جدید 2019 \(کووید-19\)](#) (تنها به زبان انگلیسی)
- [WA State Coronavirus Response \(COVID-19\)](#)
- [اداره یا ناحیه محلی صحت تان را پیدا کنید](#) (تنها به زبان انگلیسی)
- [CDC کروناویروس \(کووید-19\)](#)
- [منابعکاهش ننگ](#) (تنها به زبان انگلیسی)

آیا در مورد کووید-19 [سؤالی بیشتری دارید؟](#) به خط گرم مان زنگ بزنید: **1-800-525-0127**، دوشنبه - جمعه 6 ق.ظ تا 10 ب.ظ، آیا سؤالی بیشتری دارید؟ به خط گرم معلومات کووید-19 مان زنگ بزنید: **1-800-525-0127** دوشنبه - 6 صبح تا 10 شب، سه شنبه - یکشنبه و رخصتی های دولتی 6 ق.ظ تا 6 ب.ظ. برای خدمات ترجمه، هنگام پاسخ دادن آنها کلید # را فشار داده و زبان تان را بگویید. برای معلومات در مورد صحت خود تان، آزمایش کووید-19 یا نتایج آزمایش، لطفاً با یک مراقبت کننده صحتی به تماس شوید.

برای درخواست این سند به شکل دیگر، به شماره **1-800-525-0127** تماس بگیرید. مراجعین ناشنوا یا دچار مشکلات شنوایی، لطفاً به شماره **711 (Washington Relay)** (تنها به زبان انگلیسی) تماس گرفته یا به civil.rights@doh.wa.gov ایمیل نمایند.