

آنچه می‌توانید در صورت بالا بودن خطر ابتلای شما به نوع شدید بیماری ناشی از کووید-19 انجام دهید

بر اساس دانسته‌های کنونی ما افرادی که خطر ابتلا به نوع شدید بیماری ناشی از کووید-19 در آنها بالاست، عبارتند از:



- سالمندان
- افراد مبتلا به بیماری‌های زیر در هر سنی:
 - سرطان
 - بیماری مزمن کلیه
 - بیماری‌های مزمن ریوی، اعم از COPD (بیماری انسدادی مزمن ریوی)، آسم (خفیف تا شدید)، بیماری بینابینی ریه، فیبروز کیستیک، و فشار خون ریوی
 - زوال عقل یا سایر بیماری‌های عصبی
 - دیابت (نوع 1 یا نوع 2)
 - سندرم داون
 - بیماری‌های قلب (مانند نارسایی قلب، بیماری عروق کرونر، کاردیومیوپاتی، یا فشار خون بالا)
- عفونت HIV
- حالت نقص ایمنی (سیستم ایمنی تضعیف شده)
- بیماری کبدی
- اضافه وزن یا چاقی
- بارداری
- بیماری سلول داسی شکل یا تالاسمی
- استعمال دخانیات، در زمان حال یا گذشته
- پیوند عضو یا سلول بنیادی خون
- سکتة مغزی یا بیماری عروق مغزی، که روی جریان خون به مغز تأثیر می‌گذارد
- اختلالات مصرف مواد

cdc.gov/coronavirus

اگر بیمار هستید، با ارائه‌دهنده مراقبت بهداشتی خود تماس بگیرید. برای کسب اطلاعات بیشتر درباره مراحل که می‌توانید برای محافظت از خود انجام دهید، به نحوه محافظت از خود در CDC رجوع کنید.



به محافظت از خود و دیگران کمک کنید:



در طول سفر



دست‌هایتان را مرتباً بشوید یا از ضد عفونی‌کننده دست حاوی الکل استفاده کنید.



ماسک بزنید طوری که بینی و دهان شما را کاملاً بپوشاند و به خوبی دو طرف صورت شما را بگیرد، حتی اگر واکسن زده اید.



اگر در طول سفر احساس ناخوشی می‌کنید به IOM و کارکنان شرکت هواپیمایی اطلاع دهید.



از تماس نزدیک (2 متر / 6 فوت) با افرادی که با آنها زنجاری نمی‌کنید، خودداری کنید.



قبل از سفر



برای یک مدت 12 هفته‌ای از او دارو بگیرید.



به ارائه‌دهنده مراقبت‌های بهداشتی خود مراجعه نمایید و سوابق پزشکی‌تان را تهیه کنید.



شما به یک آزمایش ویروسی کووید-19 حداکثر تا 3 روز قبل از سفر یا سند بهبودی* از کووید-19 نیاز خواهید داشت.



در باره گزینه‌های واکسیناسیون کووید-19 با ارائه‌دهنده مراقبت بهداشتی خود صحبت کنید.

*سند بهبودی عبارتست از مدرک جواب مثبت آزمایش ویروسی در 3 ماه اخیر و یک نامه از ارائه‌دهنده مراقبت بهداشتی یا یک مسئول بهداشت عمومی که در آن آمده است شما برای مسافرات مجاز هستید.



اگر بیمار شده اید و فکر می‌کنید به کووید-19 مبتلا هستید:



در صورت داشتن نشانه‌های هشدار اضطراری (اعم از تنگی نفس) بلافاصله برای دریافت مراقبت پزشکی با 911 تماس بگیرید.



با ارائه‌دهنده مراقبت‌های بهداشتی و مسئول پرونده آژانس اسکان مجدد خود تماس بگیرید. اگر به مترجم شفاهی نیاز دارید تا با ارائه‌دهنده خدمات پزشکی شما صحبت کند، مسئول پرونده‌تان می‌تواند به شما کمک کند.



در خانه بمانید. تا حد امکان از تماس نزدیک با دیگران خودداری کنید.



پس از ورود



مراقب ظهور علائم کووید-19 در خود باشید. اگر ناخوش هستید، دمای بدن‌تان را اندازه بگیرید.



برای اطلاع از الزامات و توصیه‌های خاص در منطقه خود، با مسئول پرونده آژانس اسکان مجدد خود تماس بگیرید.



تا زمانی که در مقابل کووید-19 کاملاً واکسینه شوید (2 هفته بعد از دوز آخر خود)، در مراحل مندرج در "در طول سفر" را انجام دهید.



اگر هنوز واکسن نزده اید، از ارائه‌دهنده مراقبت بهداشتی یا مسئول پرونده آژانس اسکان مجدد خود درباره دریافت یک واکسن کووید-19 سوال کنید.