

# خوش آمدید

اطلاعاتی درباره کووید-19

U.S. Department of  
Health and Human Services  
Centers for Disease  
Control and Prevention



---

## خوش آمدید!

به کمک این بسته می‌توانید سلامت خود و خانواده‌تان را در دوران همه‌گیری کووید-19 پس از ورود به ایالات متحده حفظ کنید. این بسته را نزد خود نگه دارید زیرا حاوی اطلاعات مهمی درباره کووید-19 است که شما و خانواده‌تان باید از آنها آگاه باشید.

---

کووید-19 نوعی بیماری ویروسی است که از فردی دیگر منتقل می‌شود. آمار ابتلا و تلفات کووید-19 در بیشتر جوامع ایالات متحده گزارش شده است. دولت‌های ایالتی و محلی قوانین مختلفی برای مقابله با کووید-19 دارند و برخی از آنها ممکن است مسافران تازه-بازگشته را ملزم به تحمل قرنطینه 14 روزه کنند. مأمور پرونده نهاد اسکان دوباره به شما در یافتن اطلاعات مربوط به کووید-19 در جامعه جدید کمک خواهد کرد.

احتمال ابتلا به کووید-19 در جریان سفر وجود دارد. ممکن است احساس سلامت کنید و نشانه خاصی نداشته باشید ولی همچنان عامل انتقال کووید-19 به دیگران باشید. شما و همراهان سفرتان (شامل کودکان) تا 14 روز پس از قرار گرفتن در معرض ویروس ممکن است کووید-19 را به بستگان، دوستان و جامعه منتقل کنید.

### بنابراین، برای محافظت از خود و دیگران به این نکات احتیاطی توجه کنید:



در خارج از منزل برای پوشاندن بینی و دهان خود از ماسک استفاده کنید.



در خارج از منزل، فاصله حداقل 2 متری (6 فوتی) را با دیگر افرادی که عضو خانوار شما نیستند، حفظ کنید. لازم است که این نکته را همه جا، محیط‌های رویاز و سرپوشیده، رعایت کنید.



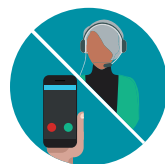
از نزدیک شدن به افرادی که، به دلیل بیماری شدید، احتمال دچار شدن آنها به کووید-19 بالاتر است خودداری کنید. برای این که بدانید چه کسانی پرخطر محسوب می‌شوند، به «افرادی که به دلیل بیماری شدید با احتمال بیشتری در معرض ابتلا قرار دارند»، که به زبان شما تهیه شده است، مراجعه کنید.

<https://bit.ly/nativelanguage>



در صورت امکان، تا 14 روز پس از بازگشت از سفر در خانه بمانید. برای دریافت راهنمایی در زمینه تامین نیازهای اساسی خانوار در جامعه محلی، به «انجام دادن کارهای ضروری» که به زبان شما تهیه شده است، مراجعه کنید.

<https://bit.ly/nativelanguage>



پرسش‌های خود را با مأمور پرونده نهاد اسکان دوباره در میان بگذارید.



در صورت بیمار شدن، ابتدا به پزشک تلفن کنید و سپس به مطب مراجعه کنید.



مراقب سلامت خود باشید: مراقب نشانه‌های کووید-19 باشید و اگر احساس ناخوشی می‌کنید، دمای بدن خود را اندازه بگیرید.



دست‌های خود را مرتباً بشویید یا از ماده ضد عفونی‌کننده دست که حاوی حداقل 60% الکل باشد استفاده کنید.

مراقب نشانه‌های کووید-19 باشید که ممکن است شامل موارد زیر باشد:



نشانه‌های بیماری ممکن است از خفیف تا شدید متغیر باشد و 2-14 روز پس از قرارگیری شما در معرض ویروس عامل بیماری کووید-19 ظاهر شود. این فهرست، همه نشانه‌های احتمالی را شامل نمی‌شود. در صورت مشاهده علائم شدید یا نگران کننده دیگر، با پزشک تماس بگیرید.

مراقب سلامت خود باشید: مراقب نشانه‌های کووید-19 باشید و اگر احساس ناخوشی می‌کنید، دمای بدن خود را اندازه بگیرید. **تب 100.4° فارنهایت/38° سانتی‌گراد یا بالاتر است.**

کووید-19 ممکن است سبب بروز تب متناوب شود. برخی افراد اصلاً دچار تب نمی‌شوند. احتمال بروز تب در افراد دچار مشکلات جسمی اساسی، سالخوردگان یا افراد مصرف‌کننده داروهای تب‌بر مانند استامینوفن، پاراستامول یا ایبوپروفن کمتر است.



اگر شخصی دچار نشانه‌های هشدار کووید-19 است، فوری از پزشک کمک بخواهید.

- مشکلات تنفسی
- درد مداوم یا احساس فشار در سینه
- سرگیجه بی‌سابقه
- ناتوانی در بیدار شدن یا بیدار ماندن
- کبودی صورت یا لب‌ها

اگر دچار ناخوشی همراه با تب، سرفه یا نشانه‌های کووید-19، شدید:



اگر مثلاً در زمینه ترجمه یا مراجعه به پزشک به کمک نیاز داشتید، با مأمور پرونده نهاد اسکان دوباره تماس بگیرید.



ممکن است مبتلا به کووید-19 شده باشید؛ بیشتر افراد در خانه و بدون مراقبت پزشکی، بهبود می‌یابند.



در خانه بمانید. تا زمانی که مجاز به خروج از قرنطینه خانگی شوید، از تماس با دیگران خودداری کنید.



اگر محل زندگی شما شلوغ است، اقدامات احتیاطی تکمیلی را برای محافظت از دیگران رعایت کنید.



در صورت دچار شدن به نشانه هشدار اضطراری (شامل تنگی نفس)، با 911 تماس بگیرید تا مراقبت پزشکی اضطراری بلافاصله به شما ارائه شود. آنها را از سفر اخیر و نشانه‌های جسمی خود آگاه کنید.



ارتباط خود با پزشکتان را حفظ کنید. اگر نگران نشانه‌های خود شدید، پیش از مراجعه به پزشک یا بخش اورژانس، از طریق تلفن یا پیامک با آنها تماس بگیرید. آنها را از سفر اخیر و نشانه‌های جسمی خود آگاه کنید.

تعیین کنید که اگر به طور قطع یا احتمالاً به کووید-19 دچار شده‌اید، چه زمانی می‌توانید ارتباطات معمول خود را از سر بگیرید.

اطلاعات بیشتر در <https://bit.ly/endhomeisolation> ارائه شده است.

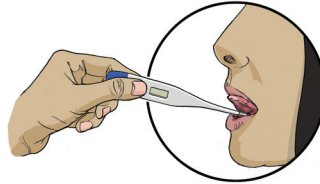
در <https://bit.ly/nativelanguage> اطلاعات بیشتری به زبان خودتان درباره کووید-19 ارائه شده است.

1



با فشار دادن دکمه نزدیک نمایشگر، دماسنج را روشن کنید.

2



نوک دماسنج را زیر زبان‌تان نگه دارید تا صدای بیپ بدهد. دماسنج را گاز نگیرید.

3



دمای بدن را از روی نمایشگر بخوانید.

4



دما را ثبت کنید.

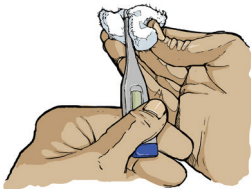
5



**توجه:** برای کودکان زیر 4 سال، دماسنج را زیر بازوی کودک در مرکز ناحیه زیر بغل قرار دهید.

به کارکنان بهداشت عمومی یا پزشک اطلاع دهید که با این روش دمای بدن کودک را اندازه‌گیری می‌کنید.

6



دماسنج را با آب و صابون یا پنبه الکلی تمیز کنید.

## از چه کسی کمک بخواهیم

اگر پرسشی دارید یا در زمینه خاصی به راهنمایی نیاز دارید، با مامور پرونده نهاد اسکان دوباره تماس بگیرید. اطلاعات تماس آنها را که در ادامه درج شده است، یادداشت کنید.

اطلاعات تماس مامور پرونده نهاد اسکان دوباره

نام:

شماره تلفن:



در <https://bit.ly/nativelanguage> اطلاعات بیشتری به زبان خودتان درباره کووید-19 ارائه شده است.

