

سوالات متداول درباره COVID-19 و نیویورکی‌های سالمند که در خانه زندگی می‌کنند

COVID-19 همچنان در حال سرایت در جوامع محلی ماست اما اقداماتی وجود دارد که می‌توانید برای حفاظت از خود و عزیزانتان انجام دهید. از آخرین اطلاعات آگاه باشید و از منابع و مطالب زیر برای حفظ سلامت و ایمنی استفاده کنید. اگر 65 سال یا بیشتر سن دارید یا دچار بیماری زمینه‌ای هستید، شما در معرض خطر بیشتر ابتلا به بیماری شدید COVID-19 قرار دارید و باید تا حد ممکن در خانه بمانید.

اصول اولیه درباره COVID-19

COVID-19 چگونه منتقل می‌شود؟

- این ویروس به احتمال زیاد به افرادی که با یک فرد آلوده به COVID-19 در تماس نزدیک هستند (در فاصله حدود 6 فوت)، منتقل می‌شود. این ویروس از طریق قطره‌های ریزی که موقع سرفه یا عطسه، یا موقع آواز خواندن یا صحبت کردن فرد به اطراف پخش می‌شود، انتقال می‌یابد.
- افرادی که به COVID-19 مبتلا هستند اما علائمی ندارند هم همچنان می‌توانند ویروس را منتقل کنند.
- امکان ابتلا به COVID-19 از طریق لمس سطوح آلوده به ویروس و سپس دست زدن به دهان، بینی یا چشم‌ها وجود دارد، اما این روند، تاکنون به عنوان روش اصلی انتقال ویروس شناخته نشده است.

نشانه‌های COVID-19 چیست؟

- افراد مبتلا به COVID-19، مجموعه گسترده‌ای از علائم را گزارش کرده‌اند، از علائم خفیف گرفته تا بیماری شدید. بعضی از افراد هیچ علائمی ندارند.
- علائم ممکن است بین دو تا 14 روز پس از قرار گرفتن در معرض ویروس ظاهر شوند.
- افرادی که دارای علائم زیر هستند، ممکن است به COVID-19 دچار باشند (این لیست حاوی همه علائم احتمالی نیست):
 - تب یا لرز
 - سرفه
 - تنگی نفس یا دشواری در تنفس
 - خستگی
 - درد عضلانی یا بدنی
 - سردرد
 - از دست دادن حس چشایی و بویایی به تازگی
 - گلو درد
 - احتقان یا آبریزش بینی
 - حالت تهوع یا استفراغ
 - اسهال
 - بزرگسالان مسن‌تر همچنین ممکن است علائمی مانند سردرگمی یا عدم آگاهی از موقعیت را نشان دهند یا زمین بخورند

چه کسی در معرض خطر ابتلا به COVID-19 یا یک بیماری شدید قرار دارد؟

- بیماری شدید یعنی فرد مبتلا به COVID-19 ممکن است نیاز به بستری شدن، مراقبت‌های ویژه یا ونتیلاتور برای کمک به تنفس پیدا کند، یا حتی ممکن است فوت کند. افرادی که در معرض خطر بیشتر ابتلا به بیماری شدید هستند باید توجه خاص‌تری به کنترل شخصی سلامت خود داشته باشند و اگر دچار هرگونه علائمی شدند، با تامین‌کننده خدمات درمانی و بهداشتی خود تماس بگیرند.

- افرادی که به طور منظم با فرد مبتلا به COVID-19 در تماس و ارتباط نزدیک هستند، مانند افرادی که در یک خانه زندگی می‌کنند، مراقبان و شریک‌های زندگی نزدیک، در معرض خطر بیشتری برای آلوده شدن به ویروس قرار دارند.
- افراد 50 ساله به بالا، در معرض خطر بیشتر ابتلا به بیماری شدید COVID-19 قرار دارند (بیشترین خطر متوجه افراد 65 ساله به بالاست). همچنین افرادی که دچار بیماری‌های زمینه‌ای، از جمله موارد زیر هستند نیز در معرض خطر بیشتری قرار دارند:
 - بیماری مزمن کلیوی
 - COPD (بیماری مزمن انسدادی ریه)
 - سیستم ایمنی سرکوب شده (سیستم ایمنی ضعیف) مرتبط با پیوند اعضای بدن
 - چاقی مفرط (شاخص توده بدنی [BMI] معادل 30 یا بیشتر)
 - عارضه جدی قلبی، مانند نارسایی قلبی، بیماری شریان کرونری یا کاردیومیوپاتی (بیماری ماهیچه قلب)
 - کم‌خونی داسی‌شکل
 - دیابت ملیتوس نوع 2

حفظ سلامت

برای کمک به پیشگیری از COVID-19 چه کار می‌توانم بکنم؟

هیچ واکسن یا دارویی برای پیشگیری از COVID-19 وجود ندارد، با این حال تحقیقات برای هر دو در حال انجام است. توصیه‌هایی که در ادامه شرح داده شده‌اند، می‌توانند به حفاظت از شما و دیگران در برابر ابتلا به بیماری کمک کنند.

- **اگر بیمار هستید، در خانه بمانید.** اگر احساس کسالت می‌کنید، در خانه بمانید و فقط برای دریافت خدمات ضروری پزشکی (شامل **خدمات پزشکی روتین** و **انجام آزمایش برای COVID-19**) و انجام امور ضروری که دیگران نمی‌توانند آنها را برای شما انجام دهند، از خانه خارج شوید. اگر دارای علائم هستید و 65 سال یا بیشتر سن دارید و به یک بیماری زمینه‌ای دچارید، **فوراً با تامین‌کننده خدمات بهداشتی و درمانی خود تماس بگیرید** تا آنها بتوانند وضعیت شما را دقیق‌تر تحت نظر داشته باشند و توصیه‌های لازم درباره آزمایش را به شما ارائه دهند.
- **فاصله‌گذاری فیزیکی را رعایت کنید.** هر وقت که ممکن بود، حداقل 6 فوت از دیگران فاصله داشته باشید.
 - اگر به بیماری زمینه‌ای دچار هستید یا 65 سال یا بیشتر سن دارید، سعی کنید تا حد ممکن برای حفاظت از خود در خانه بمانید، حتی اگر بیمار نیستید، به استثنای زمانی که می‌خواهید خدمات مراقبت پزشکی دریافت کنید (شامل **انجام آزمایش برای COVID-19**) و می‌خواهید امور ضروری خانه را انجام دهید مانند خرید خواربار و اجناس مورد نیاز، یا انجام ورزش‌های انفرادی.
 - هر وقت ممکن بود، از سایر افرادی که بیمار نیستند و در معرض خطر کمتری برای ابتلا به بیماری شدید COVID-19 قرار دارند، بخواهید تا امور ضروری خانه را انجام دهند.
 - اگر نیاز دارید خودتان برای خرید مواد غذایی یا انجام سایر کارهای ضروری بیرون بروید، سعی کنید از مغازه‌هایی خرید کنید که امکان تحویل سفارش در محل دارند یا ساعت‌هایی را به خرید افرادی اختصاص داده‌اند که در معرض خطر ابتلا به بیماری شدیدتر COVID-19 قرار دارند.
 - سعی کنید تا حد امکان از راه دور با دیگران ارتباط برقرار کنید و کار کنید.
- **بهداشت دست‌ها را رعایت کنید.** دست‌های خود را زود به زود با آب و صابون بشویید، خصوصاً وقتی به خانه برمی‌گردید. هر با حداقل به مدت 20 ثانیه دست‌های خود را بشویید یا وقتی آب و صابون در دسترس نبود، از یک ماده ضدعفونی‌کننده الکلی دست استفاده کنید.
 - صورت خود را با دست‌های شسته نشده لمس نکنید.
 - اگر باید سرفه یا عطسه کنید، جلوی بینی و دهان خود را با دستمال کاغذی یا قسمت داخلی آستین خود بپوشانید، نه با دست‌های خود.

- با دیگران دست ندهید. به جای آن دست تکان دهید.
- از پوشش صورت استفاده کنید. هر وقت خانه را ترک می‌کنید، از پوشش صورت استفاده کنید و مطمئن شوید که کاملاً روی بینی و دهان را پوشش می‌دهد.

حتی اگر قبلاً به COVID-19 مبتلا شده باشید، مهم است که شما همچنان اصول فاصله گذاری فیزیکی، توصیه های ارائه شده مربوط به بهداشت مناسب و صحیح دست‌ها را رعایت کرده و از پوشش صورت استفاده کنید. ما هنوز نمی‌دانیم که آیا شما ممکن است دوباره به COVID-19 مبتلا شوید یا خیر.

برای حفظ سلامت چه کارهای دیگری می‌توانم انجام دهم؟

- با تامین کننده خدمات بهداشتی و درمانی خود در ارتباط باشید و مطمئن شوید که قرارهای ویزیت برای خدمات مراقبتی روتین را برنامه‌ریزی می‌کنید و در آنها حاضر می‌شوید.
- خدمات مراقبتی روتین عبارتند از ملاقات با تامین کننده خدمات درمانی و بهداشتی خود برای یک عارضه مزمن (مانند فشار خون بالا، دیابت یا بیماری قلبی)، معاینات سالانه، واکسیناسیون، غربالگری سلامتی و ویزیت‌های مربوط به سلامت روانی.
 - با اینکه هیچ واکسنی برای محافظت در برابر COVID-19 وجود ندارد، دریافت به موقع و کامل سایر واکسن‌ها برای سلامت عمومی شما مهم است.
 - وقتی واکسن آنفولانزا موجود شد، درباره دریافت واکسن آنفولانزا با تامین کننده خدمات بهداشتی و درمانی خود صحبت کنید. اگر بالای 65 سال سن دارید، از تامین کننده خدمات بهداشتی و درمانی خود بخواهید تا واکسن آنفولانزایی دریافت کنید که به طور ویژه برای افراد همسن و سال شما تولید شده باشد، و حتماً این واکسن را بزنید.
 - از تامین کننده خدمات بهداشتی و درمانی خود بخواهید تا واکسن ذات‌الریه و زونا را دریافت کنید.
 - بسیاری از تامین کنندگان خدمات بهداشتی و درمانی، واکسن‌های آنفولانزا و ذات‌الریه را در دفتر خود دارند. بسیاری از داروسازان نیز واکسن آنفولانزا، ذات‌الریه و زونا را می‌دهند. با داروخانه محلی خود در ارتباط باشید تا بدانید که چه واکسن‌هایی دارند. برای یافتن نزدیکترین جایی که واکسن آنفولانزا دارد، به صفحه «[NYC HealthMap](#)» (نقشه سلامت NYC) مراجعه کنید یا با شماره 311 تماس بگیرید.
- از تامین کننده خدمات بهداشتی و درمانی خود، ذخیره 90 روزه از داروهایی که منظم مصرف می‌کنید را بخواهید. سعی کنید از خدمات داروخانه‌ای استفاده کنید که خدمات تحویل در منزل داشته باشد.
- برای نام‌ریزی خدمات مراقبت دندانپزشکی روتین، با دندانپزشک خود در ارتباط باشید.
- معاینات چشم‌پزشکی خود را به صورت منظم انجام دهید و اگر از عینک یا لنزهای تماسی استفاده می‌کنید، مطمئن شوید که شماره آنها درست است.
- بسیاری از تامین کنندگان می‌توانند از طریق تلفن یا ویزیت‌های خدمات پزشکی از راه دور، به شما کمک کنند، اما ممکن است برای معاینات، واکسیناسیون‌ها و سایر خدمات مراقبتی، نیاز به ویزیت‌های حضوری باشد.
- تامین کنندگان خدمات بهداشتی و درمانی اقدامات تقویت شده‌ای برای کنترل عفونت انجام می‌دهند تا ویزیت‌های حضوری ایمن باشد، از جمله نظافت و ضدعفونی بیشتر، تعیین وقت ویزیت به صورت متناوب و با فاصله، الزام به استفاده از پوشش صورت و اختصاص دادن ساعات خاص به افرادی که بیشتر در معرض خطر ابتلا به بیماری شدید قرار دارند.
- اگر تامین کننده خدمات بهداشتی و درمانی ندارید، یا تامین کننده شما کار نمی‌کند، می‌توانید با مراجعه به صفحه [nyc.gov/health/covidresources](https://www.nyc.gov/health/covidresources) یک مرکز اجتماعی خدمات بهداشتی در نزدیکی خود بیابید که بیماران جدید می‌پذیرد. همچنین می‌توانید برای یافتن یک تامین کننده خدمات بهداشتی و درمانی در نزدیکی خود، با شماره 844-692-4692 یا 311 تماس بگیرید. خدمات مراقبتی برای همه ساکنان نیویورک، صرف‌نظر از وضعیت مهاجرت و توانایی پرداخت موجود است.

مراقب باشید و ریسک زمین خوردن در خانه را کنترل کنید. زمین خوردن می‌تواند باعث بروز آسیب دیدگی‌های جدید یا حتی مرگ شود، و همچنین می‌تواند بر کیفیت زندگی تاثیرگذار باشد.

- هرگونه مورد که باعث بروز خطر زمین خوردن می‌شود را بردارید یا تعمیر کنید. این موارد عبارتند از برداشتن اجسام از روی زمین، درست کردن قالی‌هایی که روی زمین جمع یا شل شده یا پاره شده‌اند، ثابت کردن قالی‌های پهن شده روی زمین با استفاده از چسب مخصوص قالی، و جمع کردن و ثابت کردن سیم‌های برق در کنار دیوار.
- روشنایی خانه را بررسی کنید. لامپ‌های سوخته را هر چه سریعتر عوض کنید، در در راهروهای تاریک، چراغ مخصوص شب نصب کنید، و با نصب پرده یا پشت‌دری برای پنجره‌ها از تابش خیره‌کننده نور جلوگیری کنید.
- به صفحه nyc.gov/health و عبارت «[How to Prevent Falls: A Home Safety Checklist](#)» (نحوه جلوگیری از زمین خوردن: لیست ایمنی در خانه) را جستجو کنید.
 - اگر خانه شما نیاز فوری به انجام تعمیرات جزئی دارد، با مدیر با سرپرست ساختمان خود صحبت کنید، یا با ابزار فروشی محلی خود تماس بگیرید و درباره گزینه خدمات بدون تماس با آنها صحبت کنید.
- بر سلامت پاهای خود نظارت داشته باشید و اجازه ندهید دردناک باقی بمانند. پاهای خود را تمیز و خشک نگه دارید، ناخن انگشتان خود را مرتب کوتاه کنید و اگر هرگونه مشکلی در پاهای خود دارید یا برای کوتاه کردن ناخن‌های خود با مشکل مواجه هستید، به یک پزشک مراجعه کنید.
- از پوشیدن دمپایی‌های با کف سست یا پوشیدن کفش‌هایی که پشت آنها باز هستند، مانند دمپایی لانگشتی، خودداری کنید. با جوراب یا جوراب شلواری در خانه راه نروید، و پابره‌نه راه رفتن در خانه را محدود کنید. کفشهای راحت بپوشید که به خوبی اندازه شما هستند، حتی وقتی در خانه هستید.

اقداماتی که باید در صورت بیماری انجام دهید

- آیا در صورتی که خود یا سایر افراد حاضر در خانه بیمار شوند، کارهای خاصی وجود دارد که بتوانم انجام دهم؟
- جدیدترین لیست مربوط به داروهای که منظم مصرف می‌کنید و همه تامین کنندگان خدمات بهداشتی و درمانی خود را در دسترس داشته باشید، از جمله اطلاعات تماس آنها را.
 - برای رفتن به دفتر تامین کننده خدمات بهداشتی و درمانی خود یا مرکز محلی آزمایش در صورت نیاز، برنامه داشته باشید.
 - بعضی از خدمات رفت و آمد برای قرارهای ضروری پزشکی افراد 60 ساله با بالا وجود دارند که از طریق سازمانهای اجتماعی در دسترس هستند. برای کسب اطلاعات بیشتر، از طریق شماره تلفن 212-244-6469، دوشنبه تا جمعه، ساعت 8:30 صبح تا 5:30 عصر، با «[Aging Connect](#)» (مرکز ارتباط سالمندان)، مرکز اطلاع‌رسانی و ارجاع اداره امور سالمندان NYC (DFTA) برای بزرگسالان مسن‌تر و خانواده‌های آنها تماس بگیرید.
 - بعضی از شرکت‌های بیمه، شامل Medicaid، هزینه خدمات رفت و آمد غیر اضطراری، شامل ویزیت تامین کننده خدمات بهداشتی و درمانی را تامین می‌کنند. برای اطلاع از اینکه طرح بیمه شما چه هزینه‌هایی را پوشش می‌دهد و برای هماهنگ کردن رفت و آمد، با شرکت بیمه خود تماس بگیرید.
 - ترجیحات خود برای خدمات مراقبت پزشکی و انتخاب نماینده خدمات بهداشتی و درمانی برای زمانی که ممکن است خودتان نتوانید ابراز نظر کنید را در نظر بگیرید. برای کسب اطلاعات بیشتر درباره مکتوب کردن خواسته‌های خود در یک سند دستورات از پیش تعیین شده، به صفحه ny.gov مراجعه کنید و عبارت «[advance care planning](#)» (برنامه‌ریزی قبلی مراقبتی) را جستجو کنید.
 - اگر مراقب فرد دیگری هستید، مانند شریک زندگی یا فرزند، یا یک حیوان خانگی، برنامه ریزی کنید که در صورت ابتلای شما به COVID-19، فرد دیگری از آنها مراقبت کند.
 - اگر به کمک یک مراقب نیاز داشتید، تصمیم بگیرید که در صورت بیمار شدن فرد مراقب شما، چه کسی می‌تواند از شما مراقبت کند.
 - تب سنج و ذخیره داروهای بدون نسخه که مصرف آنها خطری ندارد را در دسترس داشته باشید، مانند استامینوفن (Tylenol).

چه وقت و چطور باید خدمات مراقبتی COVID-19 دریافت کنم، از جمله آزمایش برای شناسایی عفونت؟ نظارت و کنترل شخصی بر وضعیت سلامتی و دریافت خدمات پزشکی اضطراری برای COVID-19 و سایر مشکلات سلامتی، بسیار حائز اهمیت است.

اگر علائم خفیف تا متوسط COVID-19 در شما شروع شد فوراً با تامین کننده خدمات بهداشتی و درمانی خود تماس بگیرید تا آنها بتوانند وضعیت شما را دقیقتر تحت نظر داشته باشند و توصیه‌های لازم درباره آزمایش را به شما ارائه دهند.

- در خانه بمانید، مگر برای دریافت خدمات پزشکی ضروری (شامل [خدمات مراقبت پزشکی روتین](#) و [انجام آزمایش برای COVID-19](#)) یا برای تامین نیازهای اولیه مانند خواربار، البته در صورتی که فرد دیگری نمی‌تواند آنها را برای شما تهیه کند.
- در محل کار حاضر نشوید، حتی اگر از کارکنان بخش خدمات ضروری هستید.
- تامین کننده خدمات بهداشتی و درمانی شما ممکن است آزمایش COVID-19 را در مطب خود ارائه دهد. شما همچنین برای پیدا کردن نزدیکترین مرکز آزمایش به خود، با شماره **311** تماس بگیرید یا به صفحه nyc.gov/covidtest مراجعه کنید.
 - تست‌ها در بسیاری از مراکز رایگان هستند.
 - اگر تست شما مثبت شد، تماسی از سوی مرکز ردیابی ارتباط دریافت خواهید کرد تا اطمینان حاصل شود که خدمات پزشکی و حمایتی مورد نیاز خود را دریافت خواهید کرد، از جمله وعده‌های غذایی، داروها و اقامت در هتل در صورتی که نتوانید به صورت ایمن خود را از سایر اعضای خانواده جدا کنید.
 - برای کسب اطلاعات بیشتر درباره گروه آزمایش و ردیابی و مرکز ردیابی ارتباط، به صفحه nyc.gov مراجعه کنید و عبارت «[trace](#)» (ردیابی) را جستجو کنید.
- اگر علائم جدیدی در شما ظاهر شد یا اگر علائمتان تغییر کرد، با تامین کننده خدمات بهداشتی و درمانی خود تماس بگیرید. آنها می‌توانند شما را راهنمایی کنند که آیا به ارزیابی بیشتر نیاز دارید یا خیر.

اگر هر یک از علائم حاد زیر را دارید، فوراً به بخش اورژانس بروید یا با **911** تماس بگیرید:

- مشکلات تنفسی
- درد یا فشار مداوم در قفسه سینه یا شکم
- گیجی جدید یا عدم توانایی بیدار ماندن
- کیبودی لب یا صورت
- سختی در تکلم
- افتادگی ناگهانی صورت یا بی‌حسی در صورت، دست، یا تشنج
- هر نوع درد ناگهانی یا شدید
- خونریزی غیر قابل کنترل
- حالت تهوع یا اسهال شدید یا مداوم
- هرگونه عارضه اورژانسی دیگر

آیا مواقع دیگری وجود دارد که باید آزمایش بدهم؟

بله، همه مردم نیویورک، بدون در نظر گرفتن اینکه علائم دارند یا خیر، باید آزمایش تشخیصی COVID-19 بدهند. دو نوع اصلی از این آزمایش وجود دارد:

- آزمایش‌های **تشخیصی COVID-19** (یا آزمایش ویروسی) آزمایش سواب یا بزاق است که برای تشخیص این مورد به کار می‌رود که آیا فرد در حال حاضر به COVID-19 مبتلاست یا خیر (یعنی آیا هم اکنون بیمار است یا خیر). تست‌ها در بسیاری از مراکز رایگان هستند. شما برای پیدا کردن نزدیکترین مرکز آزمایش به خود، می‌توانید با شماره **311** تماس بگیرید یا به صفحه nyc.gov/covidtest مراجعه کنید.

- آزمایش‌های آنتی بادی COVID-9 (یا تست‌های سرولوژی) آزمایش‌های خونی هستند شناسایی می‌کنند آیا فرد در گذشته به COVID-19 مبتلا شده یا خیر. نتیجه مثبت آزمایش به این معنا نیست که شما در برابر COVID-19 ایمن شده‌اید یا دیگر به آن مبتلا نمی‌شوید.

برای کسب اطلاعات بیشتر درباره آزمایش COVID-19، به صفحه [nyc.gov/health/coronavirus](https://www.nyc.gov/health/coronavirus) مراجعه کرده و عبارت «[COVID-19 Testing: Frequently Asked Questions](#)» (آزمایش COVID-19: سوالات متداول) را جستجو کنید.

- اگر به تازگی آزمایش داده‌اید و نتیجه شما منفی بوده است، باید در شرایط زیر، یک تست دیگر بدهید:
- شما علائم جدید COVID-19 دارید
- شما یا تامین کننده خدمات بهداشتی و درمانی شما نگران مواجهه احتمالی با بیماری هستید، مثلاً حضور در تجمعات شلوغ یا وقت گذراندن با فردی که مورد تایید شده یا احتمالی COVID-19 است
- شما قصد دارید نزد کسی بروید که با شما زندگی نمی‌کند و در معرض بیشترین خطر برای ابتلا به COVID-19 حاد قرار دارد، از جمله افراد 65 ساله به بالا

برای ایمن نگه داشتن همه افراد خانواده‌ام یا افراد دیگر در برابر COVID-19 چه کار می‌توانم بکنم؟ فاصله فیزیکی ایجاد کنید، و مهمان و ملاقات کننده ای را نپذیرید:

- اگر بیمار هستید، حداقل 6 فوت از دیگران فاصله بگیرید.
- افراد بیمار را از خود یا کسانی که در معرض بیماری حاد هستند جدا کنید.
- صندلی‌ها و سایر مبلمان را جا به جا کنید تا فاصله فیزیکی حفظ شود.
- در صورت امکان، افرادی که بیمار هستند باید به صورت جداگانه از دیگر افراد حاضر در خانه که بیماری نیستند، غذا بخورند یا به آنها غذا داده شود.

پوشش دهید:

- وقتی در فاصله 6 فوتی (2 متری) از دیگران قرار دارید، از [پوشش صورت](#) استفاده کنید.
- وقتی سرفه یا عطسه می‌کنید جلوی دهان و بینی خود را با دستمال بپوشانید یا در قسمت داخلی آرنج خود سرفه و عطسه کنید. از دست‌های خود برای این کار استفاده نکنید.

نظافت را رعایت کنید:

- دستمال کاغذی را بلافاصله بعد از استفاده، در سطل زباله بیاندازید.
- دستان خود را زود به روز به مدت 20 ثانیه با آب و صابون بشویید، خصوصاً پس از عطسه یا سرفه. اگر آب و صابون در دسترس نبود، از ضدعفونی کننده الکلی دست استفاده کنید.
- به طور مرتب سطوحی که زیاد لمس می‌شوند، مانند دستگیره در، کلید برق، شیر آب، تلفن، کلید، اسباب بازی های مورد علاقه کودکان و دستگاه کنترل از راه دور را تمیز کنید.
- حوله، ملحفه و لباس و پوشش‌های پارچه‌ای صورت را با گرم ترین درجه آب ممکن و شوینده معمول بشویید و کاملاً خشک کنید.
- از بشقاب، لیوان، فنجان یا کارد و چنگال و قاشق به صورت اشتراکی استفاده نکنید و آنها را پس از هر بار استفاده بشویید.

من یا افراد دیگر در خانه به COVID-19 مبتلا هستیم، اما نمی‌توانیم خود را از سایر اعضای خانواده جدا کنیم. چه کار می‌توانم بکنم؟

NYC برای افرادی که به COVID-19 مبتلا هستند یا جایی زندگی می‌کنند که فرد مبتلا به COVID-19 سکونت دارد و در عین حال نمی‌توانند خود را از سایرین در خانه جدا کنند، اتاقهای رایگان هتل تامین می‌کند. اگر به این خدمات نیاز دارید، بین ساعات 9 صبح تا 9 شب، با شماره 311 یا 844-692-4692 تماس بگیرید. یک تامین کننده خدمات بهداشتی و درمانی وضعیت شما را ارزیابی کرده و شما را در صورت نیاز به هتل ارجاع خواهد داد.

- در هتل، شما به صورت 24 ساعته و 7 روز هفته توسط پرستاران و پزشکان بالینی تحت کنترل خواهید بود، به حمایت سلامت و آسایش روانی دسترسی خواهید داشت، و می‌توانید برای در ارتباط ماندن با عزیزانتان، تماس‌های داخلی بگیرید.
- مراقبان (چه افرادی که به COVID-19 مبتلا هستند چه کسانی که از فرد مبتلا به COVID-19 مراقبت می‌کنند) معمولاً می‌توانند همراه فردی که مراقب او هستند در هتل بمانند.

مراقبت از سلامت روحی خود

این شرایط دشواری است. چگونه می‌توانم استرس، اضطراب و انزوای اجتماعی خود را کنترل کنم؟

- تحت فشار شدید قرار گرفتن، ناراحتی، اضطراب و ترس یا تجربه سایر علائم ناراحتی روحی طبیعی هستند که ممکن است باعث ایجاد مشکلات خواب یا تلاش برای کنار آمدن با شرایط از طریق مصرف الکل و مواد دیگر شوند.
- با استفاده از تماس تلفنی، رسانه‌های اجتماعی و تماس تصویری، با دوستان و عزیزان خود در ارتباط باشید.
- اگر بیمار نیستید، برای ورزش انفرادی بیرون بروید، اما به خاطر داشته باشید که از پوشش صورت استفاده کنید، حداقل 6 فوت با دیگران فاصله داشته باشید و دستان خود را زود به زود بشویید.
- برای مشاهده ابزار آنلاینی که به شما کمک می‌کنند وضعیت سلامت و آسایش عاطفی خود را مدیریت کنید، به «[App Library](#)» (لیست اپ‌ها) در صفحه [nyc.gov/nycwell](https://www.nyc.gov/nycwell) مراجعه کنید.
- NYC Well، یک سرویس رایگان و محرمانه حمایت رفتاری است، و مشاوران آموزش دیده آن به صورت 24 ساعته، 7 روز هفته آماده ارائه خدمات مشاوره کوتاه و ارجاع به خدمات مراقبتی هستند. با شماره 888-692-9355 تماس بگیرید.
- برای کمک در زمینه قرنطینه شخصی و تنهایی، می‌توانید با تماس با مرکز ارتباط سالمندان DFTA به شماره 212-244-6469، از خدمات رایگان و منظم تماس‌های احوالپرسی اجتماعی از سوی یک داوطلب استفاده کنید.

منابع دیگر شهر برای کمک به حفظ ایمنی و سلامت شما

اگر در خانه خود احساس ناامنی کنم، یا اگر احساس کنم به من بی‌توجهی می‌شود، فردی به من فشار وارد می‌کند یا به من زورگویی می‌کند، باید چه کنم؟

- از طریق شماره 212-442-3103، بین ساعات 9 صبح تا 5 عصر، با مرکز منابع مخصوص قربانیان جرائم مرتبط با سالمندان در DFTA تماس بگیرید.
- با مراکز امور قضایی خانواده NYC تماس بگیرید که به بازماندگان خشونت خانگی و جنسیتی، شامل بدرفتاری با سالمندان، خدمات اجتماعی حیاتی، خدمات حقوق مدنی و کمک در زمینه امور قضایی ارائه می‌دهند. خدمات برای بازماندگان از طریق تلفن، در روزهای دوشنبه تا جمعه، ساعت 9 صبح تا 5 عصر موجود است.

○ Bronx: 718-508-1220

○ Brooklyn: 718-250-5113

○ Manhattan: 212-602-2800

○ Queens: 718-575-4545

○ Staten Island: 718-697-4300

- مرکز NYC در زمینه امداد بدرفتاری با سالمندان برای افراد تحت تاثیر («NYC Elder Abuse Center Helpline for Concerned Persons») به شماره 212-746-6905، دوشنبه تا جمعه، ساعت 9 صبح تا 5 عصر.

- در تمام ساعات دیگر با تلفن امداد 24 ساعته/7 روز هفته NYC تماس بگیرید که توسط Safe Horizon اداره می‌شود: 800-621-4673.

- اگر شرایط اضطراری پزشکی را تجربه می‌کنید، با شماره 911 تماس بگیرید.

اگر برای تامین مواد غذایی در خانه مشکل داشته باشم، باید چه کنم؟

- مراکز تامین مواد غذایی سازمان آموزش و پرورش، از روی دوشنبه تا جمعه، سه وعده غذای رایگان در روز تامین می کنند. نیازی به ثبت نام یا شناسایی وجود ندارد. یکی از اعضای خانواده یا یک دوست که در معرض خطر کمتری برای ابتلا به بیماری حاد COVID-19 است، می تواند وعده های غذایی را برای شما بگیرد و تحویل دهد. برای یافتن یک مرکز تامین مواد غذایی در نزدیکی خود، به صفحه nyc.gov/getfood مراجعه کنید یا با شماره 311 تماس بگیرید.
- اگر نمی توانید برای گرفتن مواد غذایی بیرون بروید، کسی نمی تواند مواد غذایی را برای شما بیاورد و شما قادر نیستید از خدمات خصوصی تحویل در محل استفاده کنید، NYC وعده های غذایی اضطراری را به شما تحویل خواهد داد. برای کسب اطلاعات بیشتر، به صفحه nyc.gov/getfood مراجعه کنید یا با شماره 311 تماس بگیرید.

من نگران تامین سرمایش مورد نیاز و حفظ ایمنی در خانه در طول فصل تابستان هستم. چه کار می توانم بکنم؟

- موجهای گرما فقط باعث ناراحتی و سختی نیستند- آنها می توانند باعث بروز بیماری های ناشی از گرما یا مرگ و بدتر شدن بیماری های فعلی شوند. استفاده از سیستم تهویه مطبوع هوا بهترین راه محافظت از خود است. پنکه برای در امان ماندن از گرما در طول فصل گرم تابستان کافی نیست.
- اگر سیستم تهویه مطبوع هوا دارید، مطمئن شوید که به درستی کار می کند. در طول موج گرما، سیستم خود را روی 78 درجه فارنهایت یا خنکی «کم» تنظیم کنید تا از گرما در امان بمانید و در مصرف انرژی برق و قبض آن صرفه جویی کنید.
- باز گذاشتن پنجره ها و استفاده از سیستم تهویه مطبوع هوا می تواند ریسک ابتلا به COVID-19 را کاهش دهد. اگر فرد مبتلا به COVID-19 در خانه شماست، باز گذاشتن پنجره ها یا استفاده از سیستم تهویه مطبوع هوا می تواند باعث افزایش گردش هوا شده، که ممکن است با کاهش مقدار ویروس در هوا، به قطع روند سرایت COVID-19 کمک کند. اگر پنجره ها را باز می گذارید و مراقب کودکان خردسال هستید، مراقب باشید که حفاظ پنجره ها نصب شده است.
- اگر سیستم تهویه مطبوع هوا ندارید:
 - اگر حائز شرایط درآمدی و سایر معیارها هستید، برای دریافت سیستم رایگان تهویه مطبوع هوا در برنامه کمک هزینه انرژی خانگی (HEAP) درخواست ارائه دهید. به صفحه nyc.gov/hra مراجعه کنید و عبارت «[HEAP Cooling Application](https://nyc.gov/heap-cooling-application)» (تقاضانامه خدمات سرمایش HEAP) را جستجو کنید یا برای کسب اطلاعات بیشتر بین ساعات 9 صبح و 5 عصر با شماره 212-331-3126 تماس بگیرید. تقاضانامه ها به چندین زبان موجود هستند.
 - با رعایت اصول ایمنی به خانه کسی بروید که از سیستم تهویه مطبوع هوا استفاده می کند. در نظر بگیرید که برای رهایی از گرما، می توانید به کدام یک از دوستان یا اعضای خانواده سر بزنید.
 - اگر نمی توانید به خانه کسی که می شناسید بروید، با شماره 311 تماس بگیرید تا یک مرکز خنک سازی در شهر نیویورک در طول دوران گرما پیدا کنید.
- به پیش بینی های آب و هوایی در طول دوران گرما دقت کنید. از وضعیت های اضطراری مطلع باشید و به پیامهای هشدار دولتی توجه کنید.
 - با مراجعه به صفحه nyc.gov/notifynyc یا تماس با شماره 311، برای استفاده از «Notify NYC» (برنامه اطلاع رسانی NYC) درخواست ارائه دهید.
- برای کسب اطلاعات بیشتر درباره ایمن ماندن در فصل گرما، به صفحه nyc.gov/health/heat مراجعه کنید.
- طوفانهای تابستانی و هوای گرم گاهی می توانند باعث قطع شدن برق شوند.
 - اگر از تجهیزات پزشکی برقی استفاده می کنید، این موضوع را به شرکت تامین برق خود اطلاع دهید. آنها می توانند به شما بگویند که آیا باید منتظر مشکلات برق رسانی در منطقه خود باشید یا خیر. حتی اگر هزینه خدمات شهری در اجاره بهای شما در نظر گرفته شده باشند، شما همچنان واجد شرایط دریافت این خدمات از سوی تامین کننده خدمات شهری خود هستید.
 - برای شرایط اضطراری آماده باشید. مطمئن شوید که باتری یدکی یا کپسول اکسیژن اضافی در دسترس دارید تا در صورت نیاز از آن استفاده کنید.

- برای کسب اطلاعات بیشتر درباره قطعی برق و آمادگی برای آن، به صفحه [nyc.gov/health](https://www.nyc.gov/health) مراجعه کنید و عبارت «[power outage](https://www.nyc.gov/health)» (قطعی برق) را جستجو کنید.

من در زمینه سایر خدمات محلی یا مسائلی مانند امور مالی، مسکن یا خدمات شهری به کمک نیاز دارم. از کجا می توانم اطلاعات و منابع بیشتر دریافت کنم؟

- برای کسب اطلاعات عمومی درباره خدمات و حمایت‌های شهری، شامل امور مالی و حمایت از مصرف کنندگان، مسکن و خدمات شهری، خدمات بهداشتی و ایمنی، به [nyc.gov/agingcovid](https://www.nyc.gov/agingcovid) مراجعه کنید.
- شما همچنین می توانید اطلاعات بیشتر درباره منابع محلی در محله خود، مانند کلینیک‌های خدمات مراقبت اولیه، داروخانه‌ها، خواربار فروشی‌ها و مراکز تامین غذای رایگان، سازمان‌های اجتماعی و کمک مالی و حقوقی را در صفحه [nyc.gov/health/covidresources](https://www.nyc.gov/health/covidresources) بیابید.
- جهت درخواست برای خدمات مدیریت منابع انسانی (HRA) NYC، شامل SNAP و کمک نقدی، به صفحه [nyc.gov/accesshra](https://www.nyc.gov/accesshra) مراجعه کنید یا [اپ موبایل ACCESS HRA](https://www.nyc.gov/accesshra) را دانلود کنید. اگر نمی توانید به وب سایت دسترسی داشته باشید، با شماره 311 تماس بگیرید.

برای کسب اطلاعات عمومی درباره بیماری COVID-19 به [nyc.gov/health/coronavirus](https://www.nyc.gov/health/coronavirus) یا [cdc.gov/covid19](https://www.cdc.gov/covid19) مراجعه کنید.

7.28.20

اداره بهداشت NYC ممکن است در صورت تغییر و تحول اوضاع توصیه‌ها را تغییر دهد.