

دریافت مراقبت‌های پزشکی موردنیاز

اگرچه COVID-19 همچنان در حال گسترش یافتن در جوامع ما است، اما دریافت مراقبت‌های پزشکی خطری ندارد، به شرطی که برای محافظت از خود و دیگران اقداماتی انجام دهید. اکنون زمان خوبی برای دریافت مراقبت‌هایی است که شاید در زمان توقف فعالیت‌ها در شهر نیویورک (NYC) آنها را به‌تأخیر انداخته بودید.

دریافت مراقبت‌های پزشکی خطری ندارد.

- درمانگاه‌ها و بیمارستان‌ها در حال انجام اقداماتی برای حفظ ایمنی بیماران و کارمندانشان هستند. این اقدامات بسته به نوع مرکز متفاوت است و می‌تواند شامل فاصله انداختن و وقت ملاقات‌ها، بیرون نگه داشتن افراد تا وقتی که نوبتشان شود، الزامی کردن پوشش صورت، و غربالگری همه بیماران برای علائم COVID-19 شود.
- اکثر درمانگاه‌ها و وقت ملاقات آزاد دارند و آماده‌اند شما یا فرزندتان را به‌صورت حضوری ببینند.
- اگر مراجعه حضوری لازم نباشد، ممکن است از تلفن یا کنفرانس ویدیویی استفاده شود.

علائم بیماری را نادیده نگیرید.

- برای همه علائم جدیدی که در شما بروز می‌کند مراقبت دریافت کنید، مهم نیست به COVID-19 مربوط باشند یا نه.
- اگر در وضعیت اضطراری پزشکی قرار گرفتید، از جمله مشکل در نفس کشیدن، مشکل در صحبت کردن، درد یا فشار در ناحیه قفسه سینه، یا بی‌حسی در صورت، دست، یا پا، با ۹۱۱ تماس بگیرید.

معاینات سلامتی و واکسیناسیون منظم خود را انجام دهید.

- بزرگسالان: به‌یاد داشته باشید هر سال برای پایش فشار خون، قند خون و وزن بدن، و همچنین برای غربالگری به‌منظور تشخیص سریع سرطان و دیگر بیماری‌ها در معاینه سالیانه سلامتی خود شرکت کنید و واکسن‌ها را به‌طور منظم دریافت کنید.
- کودکان: مطمئن شوید کودکان معاینه‌های پایش سلامت و واکسن‌های زمان‌بندی‌شده را دریافت کنند.
- همه افراد: از ابتدای سپتامبر، برای مقابله با آنفولانزا واکسن دریافت کنید.
- برای کسب اطلاعات درباره مکان‌های دریافت واکسن، بخش زیر را ببینید.

برای بیماری‌های مزمن مراقبت دریافت کنید.

- برای بیماری‌هایی که شما را در معرض خطر عوارض شدید COVID-19 قرار می‌دهند (از جمله دیابت، چاقی مفرط، بیماری قلبی یا بیماری ریوی)، مراقبت‌های منظم دریافت کنید و نسخه داروها را تجدید کنید.

اگر علائم COVID-19 را داشتید با ارائه‌دهنده‌تان تماس بگیرید.

- اگر علائم خفیف تا متوسط COVID-19 را داشتید یا علائم‌تان شدیدتر شد به ارائه‌دهنده مراقب‌های بهداشتی خود اطلاع دهید. برای کسب اطلاعات بیشتر درباره علائم COVID-19، به [nyc.gov/health/coronavirus](https://www.nyc.gov/health/coronavirus) مراجعه کنید و مطلب «Symptoms and What to Do When Sick» (علائم و اقداماتی که باید در صورت ابتلا به بیماری انجام دهید) را ببینید.

مراقبت‌های بهداشتی برای همه در دسترس است.

- خدمات مراقبتی برای همه، صرف‌نظر از وضعیت مهاجرت یا توانایی پرداخت در دسترس است.
- مراقبت‌های پزشکی کم‌هزینه یا رایگان برای همه در مراکز مراقبت‌های بهداشتی (NYC Health + Hospitals) اداره بهداشت + بیمارستان‌های شهر نیویورک) در دسترس است.
- بیمه سلامت کم‌هزینه از طریق [NY State of Health](https://www.ny.gov/health) در دسترس است. برای کسب اطلاعات بیشتر، با شماره ۸۵۵-۳۵۵-۵۷۷۷ یا شماره ۳۱۱ تماس بگیرید.
- اگر به ارائه‌دهنده مراقبت‌های بهداشتی نیاز دارید، با شماره ۸۴۴-۶۹۲-۴۶۹۲ یا ۳۱۱ تماس بگیرید.

- واکسن رایگان برای کودکان زیر ۲ سال در اداره بهداشت + بیمارستان‌های شهر نیویورک در دسترس است. برای گرفتن وقت ملاقات با شماره ۴۶۹۲-۶۹۲-۸۴۴ تماس بگیرید.
- برای پیدا کردن مکان‌های دیگر در سراسر شهر نیویورک که برای کودکان و بزرگسالان خدمات واکسن ارائه می‌دهند، **NYC Health Map** (نقشه سلامتی شهر نیویورک) را جستجو کنید یا با ۳۱۱ تماس بگیرید. بسیاری از داروخانه‌های زنجیره‌ای و مستقل نیز واکسن ارائه می‌دهند. برای کسب اطلاعات بیشتر با داروخانه محل‌تان تماس بگیرید.
- آزمایش COVID-19 رایگان در سراسر شهر نیویورک در دسترس است. برای پیدا کردن یک مرکز نزدیک به خود، به nyc.gov/covidtest مراجعه کنید.

سهم خود را انجام دهید.

- هنگام رفتن به مطب ارائه‌دهنده و هنگامی که در مطب پزشک یا درمانگاه هستید از پوشش صورت استفاده کنید.
- بر وضعیت سلامتی خود نظارت داشته باشید و اگر علائم COVID-19 را دارید، از قبل به ارائه‌دهنده‌تان اطلاع دهید؛ شاید لازم باشد آن‌ها اقدامات احتیاطی بیشتری انجام دهند.

7.8.20

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