

# اگر به COVID-19 مبتلا باشم باید چه کار کنم

روش های محافظت از خود و سایرین در خانه را بیاموزید.



## علائم COVID-19 چیست؟

- مجموعه گسترده‌ای از علائم وجود دارد، از علائم خفیف گرفته تا شدید. بعضی از افراد هیچ علائمی ندارند.
- علائم شایع‌تر عبارتند از تب یا لرز، سرفه، تنگی نفس یا سختی در تنفس، خستگی، درد عضلانی یا بدن درد، سردرد، از دست دادن حس چشایی یا بویایی، گلودرد، گرفتگی یا آبریزش بینی، حالت تهوع یا استفراغ، و اسهال.

## اگر علائم COVID-19 را داشته باشم، چه باید بکنم؟



• **در خانه بمانید!** خانه را ترک نکنید، مگر برای آزمایش COVID-19 و دریافت سایر خدمات پزشکی ضروری 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.



### • با ارائه دهنده خدمات درمانی خود مشورت کنید!

هر وقت امکان داشت، از تلفن یا خدمات پزشکی از راه دور استفاده کنید.



• **آزمایش بدهید!** اگر ارائه دهنده خدمات درمانی شما خدمات آزمایش ارائه نمی‌دهد، برای یافتن یک مرکز آزمایش در نزدیکی خود، به صفحه [nyc.gov/covidtest](https://www.nyc.gov/covidtest) مراجعه کنید یا با شماره **311 تماس بگیرید**. بسیاری از مراکز، آزمایش رایگان انجام می‌دهند.



### • در شرایط اضطراری با شماره **911 تماس بگیرید!**

اگر دچار تنگی نفس، درد یا فشار روی قفسه سینه خود هستید، یا احساس پریشانی دارید و نمی‌توانید هشیار و بیدار بمانید، یا لب یا صورتتان کبود شده است، فوراً به بیمارستان بروید یا با شماره **911 تماس بگیرید**.

### • اگر باید از منزل خارج شوید:

- از حضور در فضاهای شلوغ خودداری کنید.
- حداقل 6 فوت (2 متر) از دیگران فاصله بگیرید.
- از پوشش صورت استفاده کنید.
- پیش از بیرون رفتن، دستان خود را بشویید و وقتی بیرون هستید از ماده ضدعفونی کننده دست استفاده کنید.



## چه کسی بیشتر در معرض خطر ابتلا به بیماری حاد ناشی از COVID-19 است؟

- در میان بزرگسالان، خطر ابتلا به بیماری شدید با بالا رفتن سن بیشتر می‌شود، و بیشترین خطر متوجه سالمندان است.
- افراد در تمام گروه های سنی که دچار مشکلات سلامتی دیگر هستند، مانند:
  - سرطان
  - بیماری مزمن کلیوی
  - COPD (بیماری مزمن انسدادی ریه)
  - سیستم ایمنی تضعیف شده به خاطر پیوند عضو
  - چاقی
  - عارضه جدی قلبی
  - کمخونی داسی شکل
  - دیابت ملیتوس نوع 2
- اگر دچار بیماری زمینه‌ای هستید که خطر ابتلای شما به بیماری شدیدتر COVID-19 را افزایش می‌دهد، یا 65 سال یا بیشتر سن دارید، برای محافظت از خودتان بهتر است تا حد ممکن در خانه بمانید.



## پس از بیماری، چه وقت می توانم منزل را ترک کنم؟

- اگر بیمار بوده اید، در خانه بمانید تا:
  - حداقل 10 روز شروع ظهور علائم شما گذشته باشد
  - در مدت 24 ساعت گذشته، بدون استفاده از داروهای تب‌بر، تب نداشته باشید
  - بیماری کلی شما بهبود یافته باشد
- اگر جواب آزمایش تشخیصی (ویروسی) سواب یا بزاق شما برای COVID-19 مثبت بوده اما هرگز دچار علائم نبوده‌اید، به مدت 10 روز از تاریخ انجام آزمایش در خانه بمانید.



## به کمک نیاز دارید؟

اگر پزشک مختص به خود ندارید اما به پزشک نیاز دارید، با شماره **844-692-4692** تماس بگیرید. شهر نیویورک بدون در نظر گرفتن وضعیت مهاجرتی یا توانایی پرداخت هزینه، خدمات مراقبتی ارائه می دهد.

برای کسب اطلاعات بیشتر، با شماره **311** تماس بگیرید یا به وب سایت [nyc.gov/coronavirus](https://www.nyc.gov/coronavirus) مراجعه کنید.

## اگر دچار COVID-19 یا علائم COVID-19 هستید و با دیگران زندگی می‌کنید:

- فاصله گذاری فیزیکی ایجاد کنید:
  - کسی را به ملاقات نپذیرید.
  - حداقل 6 فوت (2 متر) از دیگران فاصله بگیرید.
  - در صورت امکان در اتاق دیگری بمانید.
  - اگر به صورت مشترک با فردی که بیمار است در یک تختخواب می خوابید، به روشی بخوابید که سر شما در کنار پای وی قرار بگیرد و برعکس، یا روی کاناپه بخوابید.
  - سعی کنید به صورت رایگان در یک هتل پذیرش کننده COVID-19 بمانید. به وب سایت [nyc.gov/covid19hotel](https://www.nyc.gov/covid19hotel) مراجعه کنید یا با شماره **844-692-4692** تماس بگیرید.

### • پوشش دهید:

- از پوشش صورت استفاده کنید، خصوصاً اگر در فاصله کمتر از 6 فوتی (2 متر) با دیگران هستید.
- وقتی سرفه یا عطسه می کنید جلوی صورت خود را با دستمال کاغذی یا قسمت داخلی بازوی خود بپوشانید.

### • نظافت را رعایت کنید:

• دستمال کاغذی را بلافاصله بعد از استفاده، در سطل زباله بیندازید.

• دستان خود را زود به زود به مدت 20 ثانیه با آب و صابون، بشویید خصوصاً پس از عطسه یا سرفه.

• اگر نمی توانید دستان خود را بشویید، از ماده ضدعفونی کننده الکلی دست استفاده کنید.

• به طور مرتب سطوحی که به آن دست می زنید، مانند دستگیره در، کلید برق، شیر آب، دستگیره‌ها، تلفن، و دستگاه کنترل از راه دور را تمیز کنید.

• حوله، ملحفه و لباس را با گرم ترین درجه آب ممکن و شوینده معمول بشویید و کاملاً خشک کنید.

• از غذا یا ابزار غذایی به صورت مشترک با دیگران استفاده نکنید و آنها را پس از هر بار استفاده بشویید.

