

شهروندان نیویورک، در خانه بمانید: آنچه باید درباره کووید-19 بدانید

همه گیری گسترده کووید-19 (بیماری کروناویروس 2019) در نیویورک در حال رخ دادن است. کووید-19 نوعی بیماری تنفسی (تاثیرگذار بر تنفس) است که عامل آن کروناویروس جدید است. نشانه‌های آن ممکن است از خفیف، مانند گلودرد، تا شدید، مانند سینه‌پهلو، متغیر باشد. بیشتر افراد مبتلا برای درمان نشانه‌های خود به مراقبت پزشکی نیاز ندارند. به کمک یکدیگر می‌توانیم سرعت شیوع را کاهش دهیم و از افراد مستعد ابتلا به بیماری شدید و کادر درمانی خود در برابر بیماری محافظت کنیم.

همه گیری به این معناست که کووید-19 در NYC منتشر شده است و ما باید طوری رفتار کنیم که گویی همه در معرض ابتلا به این بیماری هستیم. اگر بیمار هستید، باید در منزل بمانید. در حال حاضر، همه ساکنان نیویورک باید وضع سلامت خود را به دقت پایش کنند. فقط افراد بسیار بیمار باید به پزشک مراجعه کنند. ما باید مطمئن شویم که افراد مبتلا به بیماری شدید می‌توانند، در صورت لزوم، در بیمارستان یا بخش مراقبت‌های ویژه بستری شوند. حتی اگر بیمار نیستید، تا جایی که می‌توانید در منزل بمانید: دورکاری کنید، در منزل درس بخوانید و از روابط و رویدادهای غیرضروری پرهیز کنید.

کووید-19 چگونه منتقل می‌شود؟

- فرد آلوده می‌تواند این ویروس را از طریق سرفه یا عطسه به افراد نزدیک (در محدوده تقریباً 6 فوتی) خود منتقل کند.
- ویروس بین افرادی که مسافت نکرده‌اند یا با فرد آلوده دیگری ارتباط نداشته‌اند نیز جابجا می‌شود.
- دانشمندان درباره مدت زنده ماندن کووید-19 روی سطوح گوناگون اختلاف نظر دارند ولی این ویروس می‌تواند روی سطوحی که مردم مرتباً با آنها تماس دارند، زنده بماند. اگر فرد چشم، بینی یا دهان خود را با دست آلوده لمس کند، این ویروس ممکن است منتقل شود.
- مقامات بهداشت عمومی هنوز در حال بررسی ویروس عامل کووید-19 هستند، ولی این باور وجود دارد که افراد دچار نشانه (سرفه یا عطسه) با احتمال بیشتری ویروس را به دیگران منتقل می‌کنند.

چه کسانی بیشتر در معرض ابتلا به کووید-19 هستند؟

- افراد بالای 50 سال یا افراد دچار بیماری‌های دیگر، شامل بیماری مزمن ریه، بیماری قلبی، دیابت، سرطان یا ضعف سیستم ایمنی، بیشتر در معرض ابتلا به بیماری شدید قرار دارند.
- افرادی که مرتباً با افراد مبتلا یا مستعد ابتلا به کووید-19 در ارتباط هستند نیز در معرض ابتلا قرار دارند. افراد همخانه، پرستاران شاغل در منزل یا شرکای جنسی مشمول این قاعده هستند.

کووید-19 چه نشانه‌هایی دارد؟

- نشانه‌های رایج گزارش شده شامل این موارد است:
 - تب (دمای بدن بالاتر از 100.4 درجه F یا 38 درجه C)
 - سرفه
 - تنگی نفس (دشوار تنفس)
 - گلودرد
- اگر به هریک از این نشانه‌ها دچار شوید، و اینها ناشی از بیماری‌های قبلی مانند آسم یا آمفیزم نباشد، ممکن است دچار کووید-19 شده باشید و باید در منزل بمانید.

چه کسی باید تحت آزمایش کووید-19 قرار بگیرد؟

- آزمایش فقط باید برای افرادی که بستری شدن آنها به دلیل بیماری شدید مانند سینه‌پهلو ضروری است، صورت بگیرد. این روال از کادر درمانی محافظت می‌کند و بر گزینه‌های درمان تاثیر می‌گذارد.
- در این مقطع، اگر به نشانه‌های مرتبط مبتلا باشید، باید خود را آلوده به کووید-19 فرض کنید. نتیجه مثبت آزمایش بر توصیه‌هایی را که پزشک ارائه می‌کند، تغییر نمی‌دهد. بهترین اقدام، ماندن در منزل است.

اداره بهداشت NYC ممکن است توصیه‌ها را برحسب شرایط تغییر دهد.

- اگر بیماری شما خفیف باشد، با ماندن در منزل می‌توانید جان دیگر ساکنان نیویورک را نجات دهید زیرا بدین ترتیب منابع درمانی به افرادی که بیشتر به آنها نیاز دارند اختصاص می‌یابد. با ماندن در منزل از دیگران مراقبت کنید.

اگر دچار نشانه‌های کووید-19 شوم، چه باید بکنم؟

- اگر نشانه‌های شما خفیف تا متوسط است، در منزل بمانید. در این حالت نباید به دنبال خدمات پزشکی یا آزمایشگاهی باشید. با ماندن در منزل، احتمال انتقال بیماری به دیگران، از جمله کادر درمانی که وجود آنها برای مراقبت از افراد به شدت بیمار ضروری است، کاهش می‌یابد.
- اگر بیش از 50 سال دارید یا دچار بیماری مزمن هستید، با پزشک‌تان مشورت کنید. آنها ممکن است بخواهند که شما را دقیق‌تر معاینه کنند.
- اگر نشانه‌های شما پس از سه تا چهار روز برطرف نشود یا بدتر شود، باید به پزشک مراجعه کنید.
- حداقل هفت روز پس از بروز نشانه‌ها، در منزل بمانید. مطمئن شوید که به مدت سه روز، بدون مصرف داروی تب‌بر، مانند تیلنول و ایبوپروفن، بدون تب مانده‌اید. همچنین، مطمئن شوید که سرفه و گلودرد شما پیش از بازگشت به روال روزانه برطرف شده باشد. اگر دچار تب نبوده‌اید، به مدت حداقل سه روز پس از شروع برطرف شدن نشانه‌ها، در منزل بمانید.
- اگر قرار است به پزشک مراجعه کنید، در صورت امکان، از ماسک صورت استفاده کنید. اگر ممکن است، سوار خودرو شخصی شوید، روی صندلی عقب بنشینید و شیشه را پایین بکشید.
- اگر دچار نشانه‌های شدیدتر، مانند دشواری تنفس و تب شدید، باشید، باید به بخش اورژانس مراجعه کنید. اگر به کمک فوری نیاز داشتید، با 911 تماس بگیرید.

اگر در منزل بیمار شوم، چه باید بکنم؟ خود را مبتلا به کووید-19 فرض کنید!

- جز برای دریافت مراقبت پزشکی یا رفع نیازهای اساسی، مانند خرید خواروبار، از منزل خارج نشوید.
- از رفتن به مدرسه یا محل کار خودداری کنید.
- از وسایل حمل‌ونقل عمومی استفاده نکنید. از خودرو اشتراکی یا تاکسی استفاده نکنید.
- خود را، تا حد ممکن، در منزل قرنطینه کنید. در اتاق جداگانه‌ای بمانید. در صورت وجود، از دستشویی مستقل استفاده کنید.
- اگر از دستشویی مشترک استفاده می‌کنید، سطوح پرکاربرد را پس از هر نوبت استفاده ضدعفونی کنید.
- اگر نزدیک شدن به دیگران ضرورت یابد، باید (در صورت وجود) از ماسک صورت استفاده کنید.
- دستهای خود را مرتباً و به مدت حداقل 20 ثانیه با آب و صابون بشویید.
- در هنگام عطسه یا سرفه کردن، دهان و بینی خود را با دستمال کاغذی یا آستین بپوشانید. برای پوشاندن عطسه یا سرفه از دست خود استفاده نکنید. دستمال کاغذی مصرف‌شده را بلافاصله دور بیندازید و سپس دستهایتان را بشویید.
- سطوح پرکاربرد، مانند پیشخوان، دستگیره در، وسایل دستشویی و تلفن، را تمیز کنید. این سطوح را پس از هر بار استفاده، یا حداقل یک بار در روز، تمیز کنید. از افشانه یا دستمال نظافت خانگی استفاده کنید.
- از وسایل شخصی مانند لیوان، فنجان، ظروف غذاخوری و حوله به صورت مشترک استفاده نکنید.
- از پذیرش مهمان در منزل خودداری کنید.

ابتلای من به کووید-19 تایید شده است یا من بیمار بوده‌ام و ممکن است مبتلا به کووید-19 باشم. چه مدت باید در منزل بمانم؟

- اگر، واقعاً یا احتمالاً، دچار کووید-19 شده باشید، باید به مدت هفت روز پس از بروز نشانه‌ها، و به مدت سه روز پس از برطرف شدن تب، بدون استفاده از داروی تب‌بر، مانند تیلنول و ایبوپروفن، و برطرف شدن نشانه‌های سرفه یا گلودرد، در منزل بمانید.
- اگر دچار تب نبوده‌اید، به مدت حداقل سه روز پس از شروع برطرف شدن نشانه‌ها، در منزل بمانید.

چگونه می‌توانم مانع ابتلای خودم و دیگران به کووید-19 شوم؟

- از رویدادها، سفر یا معاشرت‌های غیرضروری بپرهیزید. تا حد ممکن در منزل بمانید.
- دستها را مرتباً و به مدت حداقل 20 ثانیه با آب و صابون بشویید. اگر آب و صابون در دسترس نباشد، باید از ضدعفونی‌کننده

اداره بهداشت NYC ممکن است توصیه‌ها را برحسب شرایط تغییر دهد.

- الکی دست استفاده کنید.
- در هنگام عطسه یا سرفه کردن، دهان و بینی خود را با دستمال کاغذی یا آستین بیوشانید. از دست خود برای این کار استفاده نکنید.
- از لمس کردن چشم، بینی یا دهان با دست آلوده خودداری کنید.
- از دست دادن پرهیزید. در عوض، دست تکان دهید یا آرنج‌های خود را به یکدیگر نزدیک کنید.
- وضع جسمی خود را محتاط‌تر از حالت معمول برای وجود نشانه‌های سرماخوردگی یا آنفولانزا پایش کنید.
- شعاع حریم شخصی بین خودتان و دیگران را افزایش دهید. به این حریم فاصله اجتماعی می‌گویند.

فاصله اجتماعی (جسمی) را چگونه رعایت کنم؟

- تا حد ممکن در منزل بمانید.
- فاصله فیزیکی بین خودتان و دیگران را افزایش دهید.
- در صورت امکان، حداقل 6 فوت از دیگران فاصله بگیرید.
- از حضور در مکان‌های شلوغ پرهیزید.
- در صورت امکان، دورکاری کنید.
- از سفرهای غیرضروری خودداری کنید.
- از تعاملات اجتماعی غیرضروری پرهیزید.

برای کمک به دیگر ساکنان نیویورک چه کاری می‌توانم انجام دهم؟

- اگر احساس بیماری می‌کنید، در منزل بمانید.
- اگر احساس بیماری نمی‌کنید، تا حد ممکن در منزل بمانید و فاصله اجتماعی (فیزیکی) را رعایت کنید.
- اگر بیمار نیستید و حال شما پس از سه تا چهار روز بهتر شده است، نیازی به شرکت در آزمایش کووید-19 ندارید. اگر دچار نشانه‌های خفیف یا متوسط هستید، مراجعه به پزشک ضرورتی ندارد. بدین ترتیب دیگر ساکنان نیویورک که بیماری آنها شدیدتر است، به مراقبت لازم دسترسی خواهند داشت.
- از احتکار ماسک صورت خودداری کنید. ارائه‌دهندگان خدمات درمانی برای حفظ سلامت و مراقبت از افراد به شدت بیمار به ماسک صورت نیاز دارند.

برای کسب اطلاعات و راهنمایی بیشتر:

- برای دریافت اخبار لحظه‌ای، عبارت COVID را با پیامک به شماره 692-692 بفرستید. نرخ پیام و داده ممکن است اعمال شود.
- برای مشاهده منابع و اطلاعات بیشتر، به nyc.gov/coronavirus مراجعه کنید.
- اگر به ارائه‌دهنده نیاز دارید، می‌توانید از خدمات «اداره بهداشت و بیمارستان‌های NYC» که برای همه ساکنان نیویورک، صرف‌نظر از وضعیت مهاجرت، وضعیت بیمه یا توانایی پرداخت در نظر گرفته شده است، استفاده کنید. با 844-NYC-844-4692 (4NYC) یا 311 تماس بگیرید.
- اگر احساس اضطراب، استرس یا سردرگمی می‌کنید، با مشاوران ورزیده NYC Well، خط راهنمای محرمانه شهر، تماس بگیرید. شماره 888-692-9355-888 (NYC-WELL) در اختیار شماست. همچنین می‌توانید عبارت WELL را با پیامک به شماره 65173 بفرستید. امکان گفتگوی آنلاین از طریق nyc.gov/nycwell نیز وجود دارد.