

# خوش آمدید

معلومات درباره کوید-19

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



---

## خوش آمدید!

این بسته به شما کمک می‌کند شما و فامیلتان در دوران شیوع کووید-19 بعد از ورود به ایالات متحده صحت‌مند بمانید. این بسته بشمول معلومات مهم درباره کووید-19 است که شما و فامیلتان باید از آنها مطلع باشید و آن را پیش خود نگه دارید.

---

کووید-19 نوعی مرض و ابرسی است که از فردی به فرد دیگر منتقل می‌شود. آمار مصاب شده‌ها و تلفات کووید-19 در اغلب جوامع ایالات متحده راپور شده است. دولت‌های و لاییتی و محلی قوانین مختلفی برای مقابله با کووید-19 دارند و برخی از آنها ممکن است مسافران که تازه عودت کرده‌اند برای مدتی در قرنطین نگه دارند. مامور دوسیه سازمان اسکان مجدد به شما در پیدا کردن معلومات کووید-19 در جامعه جدید کمک خواهد کرد.

ممکن است در سفر به کووید-19 مصاب شده باشید. ممکن است فکر کنید صحتمندید و علائم خاص نداشته باشید ولی هنوز عامل شیوع کووید-19 به سایرین باشید. شما و مسافران همراهمان (بشمول اطفال) الی 14 روز بعد از اینکه در معرض و ابرس باشید ممکن است کووید-19 را به اقارب، دوستان و جامعه منتقل کنید.

### بنابراین، به این احتیاطات توجه کنید تا از خود و سایرین محافظت کنید:



در خارج از منزل بینی و دهان خود را با ماسک پوشانید.



در خارج از منزل، حداقل 2 متری (6 فوت) از سایر اشخاص که عضو فامیلتان نیستند، فاصله بگیرید. لازم است که این نکته را همه جا، ماحول‌های باز و محصور، رعایت کنید.

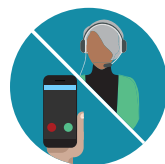


از اشخاص که به دلیل مریضی حاد، احتمال مصاب شدن آنها به کووید-19 بلندتر است دوری کنید. برای این که بدانید کدام اشخاص پرخطر هستند، به «افرادی که به دلیل مریض حاد با احتمال بیشتری در معرض مصاب شدن قرار دارند»، که به لسان شما تهیه شده است، رجوع کنید.

<https://bit.ly/nativelanguage>



در صورت امکان، بعد از عودت از سفر الی 10 روز در خانه بمانید. با کارگر دوسیه سازمان اسکان مجدد در تماس شوید تا معلومات درباره ضروریات خاص ساحه‌تان پیدا کنید.



سوالات خود را با مامور دوسیه سازمان اسکان مجدد مطرح کنید.



در صورت مریضی، اول با داکتر خود در تماس شوید و سپس به مطب مراجعه کنید.



مراقب صحت خود باشید: مراقب علائم کووید-19 باشید و اگر ناخوش شدید، حرارت بدن خود را اندازه بگیرید.



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

## مراقب علایم کووید-19 باشید که ممکن است بشمول ذیل باشد:



علایم مریضی ممکن است از خفیف الی حاد متغیر باشد و 14-2 روز بعد از در معرض و ایروس عامل مریضی کووید-19 بودن ظاهر شود. این لست بشمول همه علایم نیست. اگر علائم حاد یا مشوش کننده داشتید با داکتر در تماس شوید.

مراقب صحت خود باشید: مراقب علایم کووید-19 باشید و اگر ناخوش شدید، حرارت بدن خود را اندازه بگیرید.  
**تب 100.4° فارنهایت/38° سانتیگراد یا بالاتر است.**

کووید-19 ممکن است باعث تب متناوب شود. برخی افراد اصلاً تب ندارند. احتمال بروز تب در افراد با مشکلات جسمی اساسی، سالخوردگان یا مصرفکنندگان دواهای تببر مانند استامینوفن، پاراستامول یا ایبوپروفن کمتر است.



اگر شخص علایم خطر کووید-19 را داشت، طرز عاجل تقاضای مراقبت طبی کنید.

- |  |  |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>مشکلات تنفسی</li> <li>درد مداوم یا احساس فشار در سینه</li> <li>گیجی بی سابقه</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>ضعف وقت بیدار شدن یا بیدار ماندن</li> <li>کبودی صورت یا لبها</li> </ul> |
|--|--|

اگر ناخوشی همراه با تب، سرفه یا علائم کووید-19 داشتید:



اگر مثلاً برای ترجمان یا مراجعه به داکتر به کمک ضرورت داشتید، با مامور دوسیه سازمان اسکان مجدد در تماس شوید.



ممکن است به کووید-19 مصاب شده باشید؛ بیشتر افراد در خانه و بدون مراقبت طبی، تداوی می‌شوند.



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



اگر محل زندگی شما شلوغ است، احتیاطات مکمل را برای محافظت از دیگران رعایت کنید.



اگر علائم اخطار عاجلی (بشمول نفس تنگی) را دارید با 911 در تماس شوید تا مراقبت طبی عاجلی بلافاصله به شما ارائه شود. به آنها از سفر اخیر و علائم جسمی‌تان بگویید.



ارتباط خود با داکترتان را حفظ کنید. اگر از علائم خود تشویش دارید، قبل از مراجعه به داکتر یا بخش مراقبت عاجلی، ذریعه تلفن یا با پیغام با آنها در تماس شوید. به آنها از سفر اخیر و علائم جسمی‌تان بگویید.

بفهمید اگر حتماً یا احتمالاً به کووید-19 مصاب شده‌اید، چه وقت می‌توانید نزدیک دیگران باشید.

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

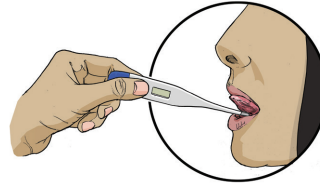
در <https://bit.ly/nativelanguage> معلومات بیشتری به لسان خودتان درباره کووید-19 ارائه شده است.

1



با فشردن دکمه نزدیک نمایشگر،  
دماسنج را روشن کنید.

2



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

3



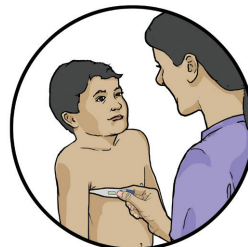
حرارت بدن را از روی  
نمایشگر بخوانید.

4



حرارت را ریکارد کنید.

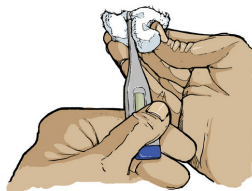
5



**توجه:** برای اطفال کوچکتر از 4  
سال، دماسنج را زیر بازوی طفل در  
مرکز ناحیه زیر بغل قرار دهید.

به کارکنان صحت عامه یا داکتر  
اطلاع دهید که با این روش حرارت  
بدن طفل را اندازه‌گیری می‌کنید.

6



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



## از کجا کمک بخواهیم

اگر سوال دارید یا به راهنمایی خاصی ضرورت دارید، با مامور دوسیه سازمان اسکان مجدد در تماس شوید. معلومات تماس آنها را که در ادامه درج شده است، ریکارد کنید.

معلومات تماس مامور دوسیه سازمان اسکان مجدد

نام:

نمبر تلفون:



در <https://bit.ly/nativelanguage> معلومات اضافه به لسان خودتان درباره کووید-19 ارائه شده است.



