

کرونا ویروس جدید (COVID-19) چیزهایی که باید بدانید

1

کرونا ویروس چیست؟

کرونا ویروس جدید 2019 نوع جدیدی از کرونا ویروس است که به عنوان علت شیوع بیماری تنفسی (که بر تنفس تأثیر میگذارد) موسوم به (COVID-2019) شناخته شده است.

2

نشانه های کرونا ویروس چیست؟

علائم شایع گزارش شده م میتواند شامل تب، سرفه یا تنگی نفس باشد. بیشتر افراد مبتلا به COVID-2019 علائم خفیفی دارند. افرادی که بیشتر در معرض ابتلا به حالت شدید این بیماری هستند، کسانی هستند که مشکلات دیگری از جمله بیماری مزمن ریه.

3

کرونا ویروس چگونه پخش میشود؟

این ویروس احتمالاً از طریق یک شخص به شخصی دیگر بین افرادی که با یکدیگر در تماس نزدیک هستند (در حدود 6 فوت) و از طریق قطرات تنفسی که فرد آلوده سرفه یا عطسه میکند، گسترش مییابد. ممکن است با لمس کردن یک سطح آلوده و سپس لمس کردن دهن، بینی و چشم های خود، ویروس را منقبض کنید. تحقیقات اخیر نشان داده است که ویروس میتواند از 3 ساعت الی 2 یا 3 روز در بعضی از سطوح زندگی کند.



Created by the
UNM Refugee and
Immigrant Well-being
Project (RIWP).
Last updated on
03-19-20.

4

چه کسانی بیشتر در معرض خطر کرونا ویروس هستند؟

هر کسی میتواند به کورونا ویروس مبتلا شود. افرادی که بیشتر در معرض ابتلا به حالت شدید این بیماری هستند، افراد مسن که 60 سال یا بالاتر دارند یا مشکلات دیگری نظیر بیماری مزمن ریه، بیماری قلبی، دیابت یا ضعف سیستم ایمنی دارند.

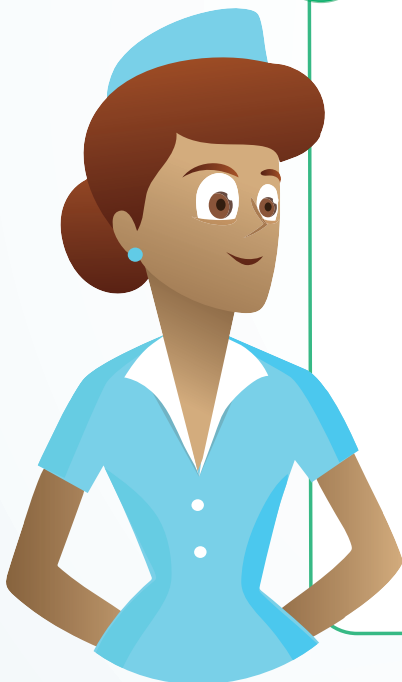
برای تمام سوالات و
نگرانی های صبحی در
نیو مکسیکو به شماره
1-855-600-3453
تماس بگیرید

چگونه متوانم خودم و دیگران را در برابر کروناویروس محافظت کنم؟

- دست های خود را به دفعات و حداقل به مدت 20 ثانیه با صابون و آب گرم بشویید. در صورتی که آب و صابون در اختیارندارید از ضدعفونی کننده دست با پایه الکل استفاده کنید
- در هنگام سرفه یا عطسه، جلوی دهان و بینی خود را با دستمال کاغذی یا آستین خود بگیرید. از دستانتان استفاده نکنید.
- با دست های شسته نشده، چشم ها، بینی یا دهان خود را لمس نکنید.
- دست ندهید. در عوض دست تکان بدهید یا آرنج هایتان را به هم بزنید.
- در هنگام باز کردن دروازه ها، لمس کردن سوئیچ های برق، روشن یا خاموش کردن نل آب درخارج از منزل (مثال، تشناب عمومی) دستکش بپوشید و در صورت امکان از تاول کاغذی استفاده کنید و سعی کنید از تماس این سطوح با دست خود داری کنید.
- دمای بدن خود را دقیق تر بررسی کنید و مراقب علائم سرماخوردگی یا آنفولانزا باشید.
- واکسن آنفولانزا بزنید. اگرچه واکسن آنفولانزا شما را در برابر COVID-19 محافظت نمیکند، اما به جلوگیری از آنفولانزاکه علائم مشابهی با این کروناویروس دارد کمک میکند. همچنین احتمال بستر شدن در شفاخانه یا مراجعه به داکتر، شفاخانه یا کلینک که جاهای مهم انتقال ویروس میباشد، را کاهش میدهد. افراد که از سن 60 بالا هستند باید به همین دلایل واکسین پنومونی را دریافت کنند.

اگر مریض باشم، باید چه کاری انجام دهم؟

- اگر علائم سرماخوردگی یا آنفولانزا مانند سرفه، تنگی نفس، تب یا گلودردی دارید، در خانه بمانید و با پزشک خود تماس بگیرید. اگر نام یا شماره تلفن داکتر خود را نمیدانید برای سکریٹنگ با دپارتمنت صحت نیو میکسکو تماس بگیرید. برای تمام سوالات و نگرانی های مربوط به صحت و سلامتی در نیو میکسیکو به شماره 1-855-600-3453 تماس بگیرید.
- اگر ظرف 24 تا 48 ساعت بهتر نشدید، از پزشک خود مراقبت دریافت کنید.
- از رفتن به میان مردم خودداری کنید. تا زمانیکه بدون تب نباشید به مکتب یا کار نروید حداقل به مدت 72 ساعت بدون استفاده از داروهای کاهش دهنده تب مانند تیلنول یا ایبوپروفن.



ممکن است سازمان صیحي نیو میکسیکو با تغییر اوضاع، توصیه ها را تغییر دهد

- اگر هر یک از موارد زیر صحیح است به NM-DOH به شماره 1-855-600-3453 به تماس شوید:
 - شما در تماس با شخصی بودید که میدانند COVID-19 دارد.
 - شما در طی 14 روز گذشته از چین، ایران، ایتالیا یا کوریای جنوبی بازدید کرده اید (چه علایم داشته باشید یا نه).
- اگر فکر میکنید به اساس علایم و/یا معیارهای بالا شما کوید دارید با دپارتمنت صیحي نیو میکسیکو تماس بگیرید تا به یک نرس سکریننگ به تماس شوید که به علایم شما گوش خواهد داد و شما را بدون توجه به وضعیت مهاجرت یا توانای پرداخت هزینه کمک خواهد کرد.
- کارمندان دپارتمنت صیحي نیو میکسیکو در مورد وضعیت مهاجرت سوال نخواهند کرد. دریافت مراقبت های بهداشتی از جمله مزایای عمومی نیست که بر اساس آزمون تمکن مالی مشخص شود USCIS، آزمایش، تداوی و مراقبت و قیایوی (شامل واکسین ها، اگر واکسین در دسترس باشد) مربوط به کوید COVID-19 را بعنوان بخشی از هزینه عمومی ویزیرش در هنگام تصمیم گیری در نظر نمی گیرد.
- بهتر است قبل از مراجعه مستقیم به شفاخانه بهداشتی صیحي نیو میکسیکو به تماس شده سکریننگ انجام شود تا از ازدحام پیش از حد جلوگیری شود. اما اگر مشکل تنفسی دارید فوراً به شفاخانه بروید.



از همه اجتماعات، حتی از اجتماعات کوچک و فقط با چند دوست جلوگیری کنید

- اگر شما مریض هستید در خانه بمانید.
- اگر شما خوب هستید اما قادر به ماندن در خانه هستید، بهتر است در خانه بمانید.
- اگر به بیماری مزمن ریه، بیماری قلبی، سرطان، دیابت یا ضعف سیستم ایمنی دچار هستید از رفتن به رویدادها و تجمعات غیر ضروری خودداری کنید.
- شما میتوانید که به فروشگاه مواد غذایی یا به داکتر بروید اما فقط در صورتیکه ضرورت داشته باشید.
- اگر کاملاً مجبور هستید به جایی بروید، رفتار صیحي مناسب داشته و به سلامتی خود توجه نمایید.
- برای جلوگیری از قطرات آلوده بهتر است 6 فوت یا بیشتر از افراد فاصله داشته باشیم.
- انزوای اجتماعی برای مدت طولانی میتواند تاثیرات منفی به صحت روانی داشته باشد. از طریق تماس تلفنی، تکست، فیس تایم یا فعالیت های کم خطر مانند قدم زدن با چند نفر یا آشپزی در خانه با چند نفر (در مقابل غذا خوردن در رستوران) و کسانی که دوستشان دارید در ارتباط باشید تغییر جزئی در فعالیت های روزانه ما میتواند تاثیر بزرگی داشته باشد.

حالا که فرزندانم به مدت سه هفته مکتب ندارند چه کار کنم؟

- ایالت نیو مکسیکو تصمیم گرفته است تا سه هفته تمام مکاتب را ببندند تا تلاش کند سرعت شیوع ویروس را کم کند. این واقعاً مهم است زیرا اگر همه افراد در یک زمان بیمار شوند مراقبت های صحی کافی وجود نخواهد داشت، بنابراین سعی کنید فرزندان خود را در خانه نگه دارید.
- به اطفال خود توضیح دهید که مکتب بسته شدند تا سعی کنند که انتشار این ویروس را در جامعه کاهش دهند. اما اینکه اکثر اطفال علایم وخیم از ویروس کرونا دریافت نکرده اند، این به فرزندان شما کمک میکند تا بیش از حد نگران نباشند.
- صبحانه و نان چاشت رایگان در مکاتب کودکان شما موجود خواهد بود و برای رساندن غذا به افراد که نمی توانند به مکاتب بروند ترتیبات گرفته خواهد شد. همچنان خدمات مراقبت از کودک نیز در دسترس خواهد بود. برای دریافت کمک در مورد مراقبت از کودکان و غذا به شماره 1-833-551-0518 تماس بگیرید. جزییات مربوط به غذای مکتب را در این وب سایت پیدا کنید:
www.aps.edu/news/coronavirus/aps-identifies-89-sites-for-student-meal-pick-ups
- سعی کنید روزانه یک برنامه قبل از وقت برای فرزندان خود تهیه کنید. این به آنها کمک میکند احساس امنیت، پایداری و خوشی کنند. در وقت معین فرزندان تانرا از خواب بیدار کنید. بگزارید لباس های خود را بپوشند و دند آنها را برس کنند و صورت خود را بشویند. سعی کنید در اوقات منظم برایشان غذا بدهید و سعی کنید فعالیت های را برای آنها برنامه ریزی کنید مانند مطالعه، انجام معماها، بازی کردن، هنر، موسیقی، آواز خواندن، قصه گفتن، خیاطی یا هر چیزی دیگری که میتوانید به آن فکر کنید.
- اگر به انترنیت و کمپیوتر دسترس دارید (تلفن یا تابلیت) منابع زیادی آموزشی آنلاین برای اطفال تان وجود دارد:

- Khan Academy: www.khanacademy.org
- Bill Nye the Science Guy: www.billnye.com
- Code.org: www.code.org
- BrainPOP: www.brainpop.com
- National Geographic Kids: kids.nationalgeographic.com

- اگر اطفال تان میتوانند در خارج از خانه بازی کنند بدون اینکه افرادی در آنجا موجود باشند، راهی مناسب برای استفاده از انرژی آنها میباشد اما مطمئن باشید که یک کلان برای نظارت آنها موجود باشد.
- سعی کنید تا اجازه ندهید که اطفال تان تمام وقت در حال تماشای تلویزیون / استفاده از کمپیوتر و بازی های ویدیو گم باشند، برای آنها مهم است تا کارهای دیگر را نیز انجام بدهند علاوه بر سکرین تایم.



چه چیزی دیگری میتوانم انجام دهم ؟

- به کاهش ازدحام جمعیت کمک کنید سعی کنید وقتی به فروشگاه مواد غذایی یا جاهای مورد نیاز خود بروید که ازدحام مردم کمتر باشد.
- اگر خانواده یا دوستانی دارید که بیماری مزمن دارند، در صورتی که بیمار هستید با آنها ملاقات نکنید.
- تمام سفرهای غیر ضروری به خارج از ایالت یا کشور را کنسل کنید.
- وسایل مورد نیاز خود را با دقت، به تدریج و اساساً خریداری کنید تا هم لازم نیست که وحشت زده شده و خریداری زیاد کنید.
- دوستی داشته باشید که مرتباً شما را چک کند به خصوص اگر تنها زندگی میکنید، روزانه با یکدیگر به تماس باشید (یا روز دو بار اگر مریض هستید) و برای سناریوهای مختلف برنامه ریزی کنید. (مثلاً اگر یکی از شما مریض شدید چگونه دیگری میتواند بدون تماس مستقیم به شما غذا یا دوا را تحویل دهد).
- اگر تنها زندگی نمیکنید یک اتاق را آماده سازید و برنامه ریزی کنید در صورتیکه فردی در خانه شما مریض شود و نیاز به انزوا داشته باشد، فکر کنید چگونه این شخص بدون تماس مستقیم با دیگران چیزهای مورد نیاز خود را دریافت خواهد کرد (مثال، دوا، آب و غذا).
- خانه خود را پاک و ضد عفونی نموده سطح آن را به طور مرتب با محصولات ضد عفونی کننده ضد عفونی کنید. برای معلومات در مورد اینکه از کدام نوع مواد ضد عفونی استفاده کنید یا چگونه میتوانید خودتان محلول بلیچ کننده را تهیه نمایید به این سایت مراجعه کنید:
www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prepare/prevention.html
- در این وقت دشوار به یاد داشته باشید که چیزهای خوب زندگی را تجلیل کنید. در خانه خود رقص کنید، کتاب بخوانید از یکدیگر قدر دانی کنید و جرعه ای برای تغییر مثبت باشید.

من نگران پول کافی برای خانواده ام هستم



ایالات نیو میکسیکو بیمه بیکاری (پرداخت هفتگی) را برای افرادی که بیکار شده اند، بیکار هستند یا در هوسکیپینگ، رستورانها از آنها تقاضای کار نمیشود و دیگر تجارت های که با ویروس کرونا متاثر شده اند در دسترس قرار میدهد نیو میکسیکو کسانی که بیکار هستند (یا افرادی که در حال حاضر مرخص شده اند یا ساعات کاری را نمی گیرند) یا دنبال کار هستند از این مقررات قانونی مستثنی هستند. شما میتوانید از این www.dws.state.nm.us/COVID-19-Info استفاده کنید فواید در.

در مورد آزار و اذیت یا تبعیض مرتبط با کروناویروس چه باید کرد؟

- تفکیک قائل شدن بین حقیقت و ترس و محافظت در برابر ننگ اجتماعی بسیار مهم است. در رسانه های اجتماعی و برخی از گزارش های خبری اطلاعات زیادی در مورد کروناویروس منتشر میشود که مبنی بر حقیقت نیستند.
- با به اشتراک گذاشتن این برگه اطلاعات برای مقابله با اطلاعات غلط از دوستان، همسایگان و همکاران خود حمایت کنید.
- اطلاعات را از منابع قابل اعتماد مانند دپارتمان صحت نیومکسیکو و یامراکز کنترل بیماری کسب کنید.
- با یکدیگر مهربان باشید و به نگرانی های دیگران توجه کنید! هر شخص و نظر آنها اهمیت دارد
- اگر به دلیل نژاد، ملیت یا سایر هویت های خود مورد آزار و اذیت قرار گرفته اید، با شماره 311 تماس بگیرید و تبعیض یا آزار را به کمیسیون حقوق گزارش دهید.
- اگر استرس یا اضطراب را تجربه میکنید میتوانید به مراکز بحران آگورا به شماره 505-277-3031 یا 855-505-4505 تماس بگیرید. آگورا یک رهنمای محرمانه است که 24/7 مشاورین مسلکی داشته که میتوانند منابع و ارتباطات لازم برای صحت روانی را به زبان انگلیسی فراهم کنند همچنان شما میتوانید با 1-866-HELP-1-NM یا پروگرام صحت پناهندگان به شماره 505-476-3076 به تماس شوید.

از کجا میتوانم اطلاعات بیشتری کسب کنم؟

برای کسب اطلاعات بیشتر به وبسایت زیر مراجعه کنید:

- cv.nmhealth.org
- www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov

برای هر گونه کمک، سوال، نگرانی یا ترجمانی به لیدران جامعه تماس بگیرید:

- Sara Afghani: 505-235-3204 (پشتیبانی، ارد)
- Mohammed Alkwaz: 505-235-1774 (Arabic)
- Martin Ndayisenga: 505-225-4344 (Kirundi, Kingarwanda, Swahili, French)
- Margarita Galvis: 505-803-8020 (Spanish)
- Norma Casas: 505-514-5273 (Spanish)
- Ivette Miramontes: 505-600-1422 (Spanish)

این اطلاعات از وزارت صحت نیو یارک اصلاح شده است

(www1.nyc.gov/site/doh/index.page) و جولی مک موری (flattenthecurve.com).