



## آنچه باید درباره کووید-۱۹ بدانید

به‌روزشده در **20/28/12** کمیسیون بهداشت عمومی بوستون (BPHC) این اطلاعات را با دسترسی به اطلاعات جدید روز می‌کند.

### کووید-۱۹ چیست؟

کووید-۱۹ یک بیماری تنفسی جدید است که منشأ آن ویروس کرونای جدیدی است که قبلاً در انسان‌ها دیده نشده بود. کووید-۱۹ چگونه شیوع می‌یابد؟

کووید-۱۹ به راحتی از شخص به شخص، از طریق تماس نزدیک (حدود ۶ فوت یا دو برابر طول دست) با شخصی که مبتلا به کووید-۱۹ است شیوع می‌یابد. این ویروس از طریق قطرات تنفسی ایجادشده هنگام سرفه، عطسه، صحبت کردن یا آواز خواندن شخص مبتلا انتشار می‌یابد. افراد مبتلا به کووید-۱۹ ممکن است تا ۴۸ ساعت قبل از بروز علائم، ویروس را منتقل کنند. بسیاری از افرادی که مبتلا هستند فاقد علائم هستند اما همچنان ممکن است کووید-۱۹ را منتقل کنند.

### نشانه‌ها و علائم کووید-۱۹ چیست؟

- تب یا لرز
- سرفه
- تنگی نفس یا دشوار بودن تنفس
- خستگی
- درد عضلانی یا بدن درد
- سردرد
- از بین رفتن حس چشایی یا بویایی
- گلودرد
- گرفتگی یا آبریزش بینی
- حالت تهوع یا استفراغ
- اسهال

### خطر ابتلای شما به بیماری شدید چیست؟

بعضی از مردم در خطر بیشتری از ابتلا به بیماری شدید کووید-۱۹ قرار دارند. این افراد عبارتند از:

- سالمندان
- افرادی با بیماری‌های زمینه‌ای، شامل اما نه محدود به، بیماری کلیوی مزمن، بیماری مزمن انسدادی ریه (COPD)، سیستم ایمنی تضعیف‌شده، بیماری قلبی، دیابت، چاقی، کم‌خونی داسی‌شکل.

### چه زمانی باید آزمایش دهید؟

در این شرایط باید آزمایش دهید:

- دارای علائم شبیه به علائم کووید باشید
- خطر بروز عوارض ناشی از کووید-۱۹ در شما بیشتر باشد
- با شخصی که مبتلا به کووید-۱۹ است در تماس بوده باشید
- مسافرت کرده یا در گردهمایی‌های بزرگ شرکت کرده باشید
- با افرادی که در خانه‌تان زندگی نمی‌کنند در یک جا جمع شده باشید

آزمایش به‌طور گسترده‌ای در شهر بوستون در دسترس است. اگر مایل به دسترسی به آزمایش کووید-۱۹ هستید، محل‌های آزمایش دادن در این شهر را از اینجا بررسی کنید. آزمایش دادن در محل‌های سیار ما، فارغ از داشتن یا نداشتن علائم یا پوشش بیمه، رایگان و برای عموم در دسترس است.

اگر مریض هستید یا فکر می‌کنید که ممکن است مبتلا به کووید-۱۹ شده باشید، چه باید بکنید؟

- آزمایش دهید!
- جز برای دسترسی به مراقبت‌های پزشکی، از خانه خارج نشوید.
- خود را از افراد دیگر خانمان جدا کنید تا از مریض شدن آنها جلوگیری کنید.
- اگر لازم است که از قرنطینه خارج شوید، ماسک بزنید، ۶ فوت از دیگران فاصله بگیرید، دستانتان را مرتب بشوید و تمام سطوح لمس‌شده را تمیز کنید.
- حتی اگر احساس مریضی نکنید، ممکن است کووید-۱۹ را به دیگران منتقل کنید.
- اگر لازم است که به مطب ارائه‌دهنده مراقبت‌های سلامت یا بخش اورژانس بروید، از قبل تماس بگیرید و به آنها اطلاع دهید که کووید-۱۹ دارید و علائمتان را شرح دهید. ماسک بزنید.

در چه صورت باید مراقبت‌های اضطراری پزشکی دریافت کنید:

اگر هر یک از این علائم را داشتید، فوراً با ۹۱۱ تماس بگیرید:

- مشکل در تنفس
- درد یا فشار مداوم در قفسه سینه
- احساس جدید گیجی (کنفوزیون)
- کبودی لب یا صورت
- ناتوانی در بیدار شدن یا بیدار ماندن



Boston Public Health Commission | Infectious Disease Bureau

1010 Massachusetts Avenue | Boston, MA 02118 | [www.bphc.org](http://www.bphc.org) | 617-534-5611