

# معلومات درباره کووید-19

برای اشخاص تازه وارد به  
ایالات متحده



برای شنیدن با تلفون های خود  
اسکن کنید

# خلاصه



کووید-19 یک مریضی جدی است.

شما می توانید از خودتان و دیگران در برابر کووید-19 محافظت کنید.

بخاطر محافظت بهتر واکسین های کووید-19 خود را بگیرید.

انجام دادن تست کووید-19 اجتماعات ما را مصون تر نگه میدارد.

اگر مریض هستید در خانه بمانید و خود را تست کنید.

به ارایه دهنده مراقبت های صحی خود زنگ بزنید اگر احتمال دارد که بشکل خطرناک مریض شوید.

حین سفر به ایالات متحده مصون بمانید.

شما می توانید در ایالات متحده مراقبت های صحی دریافت کنید.





# کووید-19 یک مریضی جدی است

## « کووید-19 یک مریضی جدی است.»

کووید-19 یک مریضی است که توسط یک ویروس که از طریق هوا از یک شخص به شخص دیگر پخش می شود، به وجود می آید. بیش از 1 میلیون نفر بر اثر کووید-19 در ایالات متحده جان خود را از دست داده اند و هنوز هم افراد زیادی هر روز مریض می شوند. حکومت های ایالتی و محلی ممکن است قوانین متفاوتی در مورد کووید-19 داشته باشند.

کارمند کیس اداره اسکان مجدد شما می تواند به شما کمک کند قوانین اجتماع جدید خود را در مورد کووید-19 بدانید و معلوماتی در مورد شیوه مصون نگه داشتن خود و خانواده تان پیدا کنید.

شما هر زمانی می توانید به کووید-19 مصاب شوید، من جمله در جریان سفر. شما می توانید به کووید-19 مصاب شوید و ممکن است آن را ندانید زیرا ممکن است اصلاً احساس مریضی نکنید. این امر باعث می شود تا آن را به افراد دیگر بشمول خانواده، دوستان و اجتماع خود انتقال دهید.

خوشبختانه راه های زیادی برای محافظت از خود و دیگران وجود دارد.





## « شما می توانید از خودتان و دیگران در برابر کووید-19 محافظت کنید.

### وقتی بیرون از خانه می باشید دور بینی و دهان خود ماسک بپوشید:

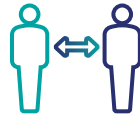
- پوشیدن ماسک در مکان های عامه سرپوشیده از شما و دیگران در برابر کووید-19 محافظت می کند.
- وقتی از ماسک استفاده می کنید، احتمال اینکه ویروس را از هوا تنفس کنید، کمتر می باشد.
- ممکن است مبتلا به کووید-19 باشید و آن را ندانید، زیرا همه احساس مریضی نمی کنند. در این صورت، استفاده از ماسک باعث می شود که احتمال انتقال ویروس به دیگران کمتر شود.
- از یک دواخانه محلی خود پرسان کنید ممکن است ماسک های رایگان داشته باشند.

### ماسک ها باید به درستی استفاده شوند تا موثر واقع شوند:

- ماسک را دور بینی و دهان خود بپوشید
- اطمینان حاصل کنید که هوا از بالا یا دو جهت وارد نمی شود
- ماسک خود را با دست های پاک روی دهان و بینی خود بگذارید و با دستان پاک دور کنید
- به ماسک که در صورت تان است، دست نزنید
- ماسک قابل استفاده مجدد خود را حداقل روزانه پاک کنید
- ماسک یکبار مصرف خود را فقط یک بار استفاده کنید
- ماسک های مرطوب و کثیف خود را هرچه زودتر با یک ماسک پاک و خشک عوض کنید.
- به اطفال 2 ساله و بزرگتر بگویید که ماسک بپوشند.

### فضا و فاصله را بیشتر کنید

بخاطر جلوگیری از مبتلا شدن به کووید-19، شما باید از رفت و آمد به جاهای پر ازدحام جلوگیری کنید یا فاصله میان خود و دیگران را مراعات کنید.



### هوای تازه بگیرید

کووید-19 میان افراد موجود در یک مکان سر بسته نسبت به مکان های بیرونی زودتر سرایت می کند. در بیرون وقت خود را سپری کنید، یا با باز گذاشتن کلکین ها و استفاده از پکه ها، اجازه بدهید هوای تازه وارد مکان های داخلی شوند.



### بشکل مکرر دست های خود را پاک کنید

دست های خود را به مدت حداقل 20 ثانیه با آب و صابون بشویید، مخصوصاً بعد از اینکه در مکان های عمومی قرار گرفتید، یا بعد از افشاندن بینی، سرفه یا عطسه کردن. اگر نمی توانید دست های خود را بشویید، استفاده از ضد عفونی کننده دست گزینه خوبی است.



# واکسین های کووید-19 خود را بگیرید.

## « باخاطر محافظت بهتر واکسین های کووید-19 خود را بگیرید.»

واکسین‌هایی وجود دارند که می‌توانند از شما در برابر مریضی شدید یا بستری شدن در شفاخانه به دلیل کووید-19 محافظت کنند. واکسین‌ها، زرقیاتی هستند که در بازوی شما تزریق می‌شود و به بدن شما یاد میدهد که چگونه با امراض مانند کووید-19 مبارزه کند. واکسین‌های کووید-19 مصون هستند و در ایالات متحده برای بالغان، اطفال و نوزادان موجود است.

واکسین‌ها:

- مصون هستند: ثابت شده است که واکسین‌ها برای افراد از نژادها، قومیت‌ها، سنین و شرایط صحتی مختلف مصون بوده است. احتمال اینکه شما از اثر ابتلا به کووید-19 دچار عوارض جدی شوید بسیار بیشتر از اثرات منفی یک واکسین است. واکسین‌ها برای زنان حامله یا شیرده مصون است.
- موثر هستند: واکسین کووید-19 بسیار خوب کار می‌کند. اکثر اشخاصی که به طور جدی از اثر کووید-19 مریض می‌شوند، واکسین‌های تازه یا آپدیت دریافت نکرده اند. حتی زمانی که مریض هم شوید، واکسین‌ها باز هم از همه افراد واکسین شده در برابر مریضی جدی یا مرگ محافظت می‌کند.

بعضی اشخاص پس از تزریق عوارض جانبی دارند. این یک امر طبیعی است که برای 1-3 روز احساس مریضی کنید. عوارض جانبی به این معنی است که بدن شما در برابر ویروس محافظت ایجاد می‌کند. مزایای واکسین کووید-19 بسیار بیشتر از هرگونه خطر احتمالی عوارض جانبی است.







# واکسین های آپدیت یا تازه را بگیرید

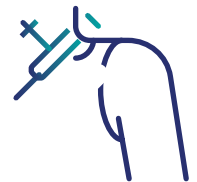
## واکسین های کووید-19 خود را قبل از اسکان مجدد بگیرید

با گرفتن هر دو وز یک واکسین دو دوزه (مانند Moderna، Pfizer یا Novavax)، یا واکسین یک دوزه (مانند Johnson & Johnson)، شما می توانید خود و افراد ماحول خود را از کووید-19 حین سفر به ایالات متحده محافظت کنید. واکسین نمودن همچنین به شما کمک می کند تا از تاخیر در سفر و اسکان مجدد تان جلوگیری کنید.



## با دریافت واکسین های تقویه کننده یا بوسترهای کووید-19 محفوظ بمانید

مهم است که واکسین های آپدیت یا تازه کووید-19 را بگیرید. وقتی که واکسین های تازه یا آپدیت را بگیرید، خیلی احتمال کم است که بشکل جدی مریض شوید، در شفاخانه بستری شوید، یا به دلیل کووید-19 بمیرید. آپدیت بودن به این معنی است که هر دو دوز واکسین دو دوزه را دریافت کنید و سپس هر واکسین تقویه کننده را که برایتان توصیه شده، دریافت کنید.



تقویه کننده ها، واکسین هایی هستند که پس از واکسین شدن کامل دریافت می کنید تا بتوانید در برابر کووید-19 مصون بمانید. شما باید چند ماه پس از دوز دوم واکسین دو دوزه (مانند Moderna، Pfizer یا Novavax)، یا اولین دوز واکسین یک دوزه (مانند Johnson & Johnson) یک تقویه کننده دریافت کنید.



## « انجام دادن تست کووید-19 اجتماعات ما را مصون تر نگه میدارد.

صحت خود را بخاطر بروز علائم کووید-19 تحت نظارت داشته باشید. امکان دارد که باوجود دریافت واکسین کووید-19 باز هم مریض شوید. علائم کووید-19 شامل موارد ذیل می شود:

- سرفه، نفس تنگی یا مشکل در تنفس
- داشتن تب  $100.4^{\circ}\text{F}/38^{\circ}\text{C}$  یا بالاتر
- فرسودگی (خستگی)
- درد گلو
- ریزش آب بینی یا گرفتگی بینی
- درد عضله یا درد بدن
- استفراغ یا اسهال
- سردرد
- از دست دادن حس ذائقه و شامه

علائم کووید-19 و علائم ریزش فصلی (سرماخوردگی) بسیار باهم مشابه هستند. تنها راه برای اطمینان از اینکه آیا کووید-19، ریزش یا ویروس سرماخوردگی دیگری دارید، انجام دادن تست است.

### تست انجام دهید تا از خانواده و اجتماع خود محافظت کنید

حتی اگر واکسین هم شوید، می توانید به کووید-19 مصاب شوید و شاید این موضوع را ندانید چون شاید اصلاً احساس مریضی نکنید. با انجام تست و دور ماندن از دیگران تا زمانی که نتایج تست خود را بدانید، می توانید به توقف گسترش کووید-19 کمک کرده و از اجتماع خود محافظت کنید. هرکس می تواند تست انجام دهد، بشمول بالغان، اطفال و نوزادان.

شما باید خود را تست کنید:

- اگر کدام علائم دارید
- اگر در نزدیکی کسی بودید که نتیجه تست او مثبت بوده است
- قبل و بعد از سفر
- قبل و بعد از اینکه با افراد زیادی در مکان های سرپسته دور هم جمع شدید
- اگر از سوی مکتب یا محل کار تان خواسته شده باشد.

### بسیاری از محلات تست ارایه می کنند

شما میتوانید در معاینه خانه داکتر، محل تست اجتماعی، محل کار، مکتب و یا دوا خانه خود را تست کنید. بسیاری از دوا خانه ها تست های خانگی را نیز انجام می دهند که می توانید خودتان انجام دهید. از سازمان بین المللی مهاجرت یا اداره اسکان مجدد خود درباره منابع انجام تست در اجتماع خود پرسان کنید.

### انجام دادن تست محرم است

شما میتوانید بدون در نظر داشتن وضعیت مهاجرتی تان یا بدون داشتن بیمه صحتی یا کارت هویت تست را بشکل محرم انجام دهید.

### تست نمودن سریع و مصون است

شما یا یک ارایه دهنده مراقبت های صحتی می تواند یک نمونه از بینی، گلو یا لعاب دهان شما بگیرد. بعضی از تست ها نتایج را فوراً برایتان میدهند، و بعضی شاید یک یا دو روز را در بر بگیرد.








# در خانه بمانید و خود را تست کنید

« اگر مریض هستید در خانه بمانید، البته زمانی که منتظر نتایج خود می مانید، یا اگر نتیجه تست کووید-19 شما مثبت بود.

در خانه ماندن از کار، مکتب یا رویدادهای اجتماعی، هر زمانیکه احساس مریضی میکنید و زمانیکه منتظر نتایج تست خود می مانید، بهتر است بخاطر محافظت از خانواده، دستان و اجتماع در خانه بمانید.

اگر مبتلا به کووید-19 هستید، انجام این کار مهم است، حتی اگر اصلاً احساس مریضی نمی کنید. بسیاری از افراد می توانند علائم کووید-19 را در خانه تداوی کنند. همیشه قبل از مصرف هر گونه دوا با ارایه دهنده مراقبت های صحتی خود مشوره کنید.

## بسیاری از ارایه دهندگان مراقبت های صحتی توصیه می کنند:

- نوشیدن آب زیاد 
- استفاده از دوا، مانند استامینوفین یا ایبوپروفین، باعث کاهش تب می شود 
- استفاده از دواى ریزش (مانند دواى سرفه) تا بیشتر راحت شوید دواى سرفه برای اطفال 6 ساله و بزرگتر مصون است. 
- استراحت بیشتر بخاطر کمک به بدن جهت مبارزه با ویروس 
- ماندن در خانه و دور بودن از دیگران، و پوشیدن ماسک حین بودن در اطراف عزیزان تان. 

ادویه جات دیگری نیز موجود هستند که می توانند به شما کمک کنند تا سریعتر از کووید-19 بهبود پیدا کنید، اما مهم است که فوراً مصرف آنها را شروع کنید، به خصوص اگر در معرض خطر ابتلا به مریضی خطرناک قرار دارید.

- در صورت بدتر شدن علائم کووید-19 برای دریافت این دوا به داکتر یا دواخانه مراجعه کنید.
- اگر به کمک نیاز دارید، مانند نیاز به ترجمان شفاهی بخاطر صحبت کردن با داکتر، با کارمند کیس اداره اسکان مجدد خود تماس بگیرید.







## در حالت اضطراری

اگر هر یک از این علائم شدید را دارید، فوراً به شماره 1-1-9 زنگ بزنید یا به یک مرکز عاجل مراقبت یا شعبه اضطراری شفاخانه مراجعه کنید و کمک مراقبت فوری طبی درخواست کنید.

- مشکل در نفس کشیدن
- درد یا فشار دوامدار قفسه سینه
- گیجی
- بیدار نشدن یا عدم بیدار ماندن
- تغییرات در رنگ جلد تان

## « به ارایه دهنده مراقبت های صحی خود زنگ بزنید اگر احتمال دارید که بشکل خطرناک مریض شوید.

افراد دارای شرایط خاص صحی که در ذیل ذکر گردیده احتمال دارد که به دلیل مصاب شدن به کووید-19 بیشتر مریض شوند.

به این معنی است که آنها احتمال دارد که:

- بستری شوند
- به مراقبت های ویژه نیاز داشته باشند
- بخاطر تنفس به دستگاه تنفس مصنوعی نیاز داشته باشند
- تلف شوند

این امر به افرادی قابل تطبیق است که ایشان:

- 65 ساله یا بزرگتر باشند
- وزن شان بیشتر باشند
- یا حامله باشند
- مبتلا به مرض شکر باشند
- مشکلات قلبی مانند نارسایی قلبی، مریضی عروق کرونر، کاردیومیوپاتی، یا فشار خون بلند(فشار خون بالا) داشته باشند.
- مشکلات ریوی مانند COPD (مریضی انسدادی مزمن ریوی)، نفس تنگی(متوسط تا شدید)، مریضی بینابینی ریه، فیروز کیستیک و فشار خون ریوی
- امراض دیگری مانند سرطان، مریضی مزمن کبد، مریضی مزمن کلیوی، مریضی سلول داسی شکل، ایدز، یا ضعف سیستم معافیت بدن
- دارای اختلال عصبی رشدی مانند فلج مغزی باشند
- یک دستگاه طبی مانند تراکتوستومی، گاستروستومی یا تهویه با فشار مثبت داشته باشند

اگر هر یک از این مشکلات صحی را دارید، در صورت مصاب شدن به کووید-19 با ارایه دهنده مراقبت های صحی خود تماس بگیرید. ایشان ممکن است بتوانند برای کمک به بهبودی به شما کدام دوا بدهند، اما مهم است که فوراً استفاده دوا را شروع کنید.



# حین سفر مصون بمانید

## « حین سفر به ایالات متحده مصون بمانید.

### قبل از پرواز

- به ارایه دهنده مراقبت های صحی خود مراجعه کنید و سوابق صحی خود، بشمول سوابق واکسیناسیون و تست کووید-19 خود را آماده کنید.
- یک بسته از دواهای منظم 12 هفته ای خود را بگیرید.
- واکسین کووید-19 و گزینه های تقویه کننده آن را با ارایه دهنده مراقبت های صحی خود بحث کنید.

### در جریان سفر

- در میادین هوایی، ایستگاه ها و در داخل وسایط حمل و نقل عمومی ماسک بپوشید، حتی اگر واکسین شده باشید.
- اکثراً دست های خود را بشویید یا از ضد عفونی کننده الکول دار دست استفاده کنید.
- اگر در جریان سفر احساس مریضی می کنید کارمند سازمان بین المللی مهاجرت یا خدمه طیاره را در جریان قرار دهید.

### بعد از سفر

- 3-5 روز بعد از ورود تست انجام دهید و متوجه علائم کووید-19 باشید.
- اگر واکسین های تازه دریافت نکردید، از ارایه دهنده مراقبت های صحی یا کارمند اداره اسکان مجدد در مورد گزینه های واکسین کووید-19 و تقویه کننده آن پرسان کنید.





## « شما می توانید در ایالات متحده مراقبت های صحی دریافت کنید.

اداره اسکان مجدد شما با شما در قسمت اسناد تان کمک می کند تا مصارف مراقبت های صحی را بپردازید و اولین وعده ملاقات مراقبت های صحی خود را در ایالات متحده تنظیم کنید.

لطفاً تمام اسناد طبی و واکسیناسیون تان را درین وعده ملاقات با خود بیاورید.

**دواخانه ها، معاینه خانه ها یا کلینیک ها، و شفاخانه ها همه مکان هایی هستند که می توانید از آنها مراقبت های صحی دریافت کنید.**

- اگر مشکل شما جزئی یا معمولی است، به دواخانه مراجعه کنید و دوا را بخاطر تداوی مرضی تان در خانه بدست بیاورید. مشکل خود را برای کارمند دواخانه تشریح کنید تا به شما در انتخاب تداوی مناسب کمک کند.
- اگر قادر به تداوی مرضی تان در خانه نیستید، به معاینه خانه یا کلینیک مراجعه کنید.
- اگر حالت اضطراری دارید، با 1-911 تماس بگیرید یا به یک مرکز مراقبت فوری یا شعبه عاجل شفاخانه مراجعه کنید.

**بعضی از دواها نیاز به نسخه دارند و بعضی دیگر نیازی به نسخه ندارند.**

نسخه ها جوازهای خاصی هستند که داکتران می توانند به شما بدهند تا بتوانید دواي مورد نیاز خود را از دواخانه خریداری کنید. بسیاری از دواها بدون نسخه قابل دسترس هستند، اما بعضی دیگر این طور نیستند.



لطفاً سازمان بین المللی مهاجرت (یا اداره اسکان مجدد خویش را اگر در ایالات متحده هستید) در جریان قرار دهید اگر شما به اندازه کافی ادویه جات در اختیار ندارید تا برای اولین ماه تان در ایالات متحده کفایت کند.



**مراقبت های صحی در ایالات متحده می تواند هنگفت باشد، ولی گزینه های پرداخت موجود است.**

برنامه های دولتی مصارف مراقبت های صحی را برای پناهندگان در ابتدای ورود و برای افراد کم درآمدی که واجد شرایط برنامه ها هستند، پرداخت می کند. سایر افراد برای پرداخت هزینه های صحی خود به بیمه صحی خصوصی متکی می باشند.



**شما حق دارید که مراقبت های صحی را به زبان خودتان دریافت کنید.**

معاینه خانه ها و کلینیک های داکتران ترجمان های شفاهی دارند که می توانند به شما در درک و تامین ارتباطات با کارمندان طبی کمک کنند. اگر کدام چیزی را در مورد مرضی یا تداوی خود نمی دانید، از کارمند طبی پرسان کنید.



**مراقبت های صحی محرم و خصوصی است.**

داکتر، کلینیک یا دواخانه ای شما نمی توانند معلومات راجع به مراقبت های صحی شما را با هیچ کسی - حتی با خانواده شما- بدون اجازه شما شریک سازد.





## « از کجا می توانم کمک بگیرم.

به کارمند کیس ارایه دهنده مراقبت های صحتی اداره اسکان مجدد خود زنگ بزنید اگر کدام سوال دارید یا در قسمت کدام چیزی به کمک نیاز دارید. جزئیات معلومات تماس آن ها را که در ذیل ذکر شده در نزد خود ثبت کنید.

### معلومات تماس ارایه دهنده مراقبت های صحتی

اسم: \_\_\_\_\_

شماره تلفون: \_\_\_\_\_ - \_\_\_\_\_ - \_\_\_\_\_

### معلومات تماس کارمند کیس اداره اسکان مجدد

اسم: \_\_\_\_\_

شماره تلفون: \_\_\_\_\_ - \_\_\_\_\_ - \_\_\_\_\_

برای معلومات مزید درباره کووید-19 در زبان خودتان مراجعه کنید به <https://nrcrim.org/translations>