

اطلاعات مربوط به کووید-۱۹

به روز رسانی شده در 27 ژانویه 2022

برای رجوع سریع به هر یک از موضوعات این سند، روی یکی از لینک‌های زیر کلیک کنید:

[اطلاعات کلی](#)

[پیشگیری](#)

[راهنمای استفاده از ماسک](#)

[واکسن‌ها و دوزهای یادآور](#)

[حقوق شما](#)

[آموزش](#)

[اشتغال](#)

اطلاعات کلی

جدیدترین اطلاعات در مورد کووید-۱۹ در وبسایت کووید-۱۹ ایالت موجود است:

www.covid19.ca.gov

اطلاعات موجود در وبسایت کووید-۱۹ ایالت شامل موارد زیر می‌شود:

- اطلاعات و جزئیات مربوط به آزمایش‌ها، موارد ابتلا، موارد بستری در بیمارستان و آمار مرگ و میر
- اطلاعات مربوط به نحوه واکسینه شدن یا تزریق دوز یادآور و محل انجام آن
- جدیدترین مقررات، رهنمودها، توصیه‌های مسافرتی، ابزارهای رسانه اجتماعی مخصوص سازمان‌ها و سایر موارد

برای کسب اطلاعات درباره کووید-۱۹ و مطرح کردن سؤالات خود با شماره 833-422-4255 تماس بگیرید. دوشنبه تا جمعه از ساعت ۸ صبح تا ۸ شب و در تعطیلات آخر هفته از ساعت ۸ صبح تا ۵ بعد از ظهر به تماس‌ها پاسخ داده می‌شود.

برخی از کانتی‌ها قوانین متفاوتی در ارتباط با پوشش صورت، فضاهای عمومی و مسافرت دارند. برای کسب اطلاعات بیشتر، می‌توانید لینک مربوط به اداره بهداشت عمومی کانتی خود را در این وبسایت بیابید:

<https://www.cdph.ca.gov/Pages/LocalHealthServicesAndOffices.aspx>

ما بر اساس آنچه به مراکز منطقه‌ای گزارش شده است، داده‌های مربوط به موارد ابتلا، مرگ و میر و واکسیناسیون افراد تحت پوشش مراکز منطقه‌ای را جمع‌آوری کرده‌ایم:

<https://www.dds.ca.gov/corona-virus-information-and-resources/data>

[توجه: از آنجا که بیشتر گزارش‌ها مورد نیاز نیست، لطفاً پاورقی‌ها را بخوانید]

پیشگیری از کووید-۱۹

شما با انجام کارهای زیر می‌توانید از شیوع کووید-۱۹ جلوگیری کنید:

- اگر حالتان خوب نیست در خانه بمانید.
- دست‌ها را به طور مرتب با صابون و آب گرم بشویید.
- هنگامی که نزدیک افراد دیگر هستید، دهان خود را با ماسک یا پوشش صورت ببوشانید.
- از دیگران ۶ فوت (۲ متر) فاصله بگیرید (فاصله‌گذاری اجتماعی)
- واکسیناسیون کامل انجام دهید و همه دوزهای یادآور توصیه‌شده را دریافت کنید.

ممکن است صحبت کردن با دیگران، از جمله خانواده و دوستان، در مورد مزایای دریافت واکسن کووید-۱۹ دشوار باشد. سعی کنید بدون قضاوت کردن گوش دهید و به دلیل نگرانی آنها پی ببرید. نکاتی که باید برای صحبت با دیگران در مورد واکسن به خاطر بسپارید عبارتند از:

- بدون قضاوت کردن به سؤالات گوش دهید

- برای پی بردن به نگرانی‌های شخص، سوالاتی با پایان باز بپرسید
- برای نشر اطلاعات اجازه بگیرید
- به آنها کمک کنید دلیل خود را برای واکنش پیدا کنند
- برای دریافت واکسن به آنها کمک کنید

راهنمای استفاده از ماسک

طبق جدیدترین رهنمودها در ارتباط با استفاده از ماسک، تمام افراد در کالیفرنیا باید تا ۱۵ فوریه ۲۰۲۲ در فضاهای عمومی سرپوشیده و محل‌های کار از ماسک استفاده کنند. پس از آن تاریخ، برای کسب جدیدترین اطلاعات به وبسایت [/https://covid19.ca.gov/masks-and-ppe](https://covid19.ca.gov/masks-and-ppe) رجوع کنید.

افراد زیر همواره از پوشیدن ماسک معاف هستند:

- کودکان زیر دو سال. کودکان خردسال به دلیل خطر خفگی نباید از ماسک استفاده کنند.
- افرادی که مبتلا به بیماری جسمی، بیماری سلامت روان یا ناتوانی هستند نباید از ماسک استفاده کنند. از جمله این اشخاص عبارتند از افراد مبتلا به بیماری‌هایی که تنفسشان با پوشیدن ماسک مختل می‌شود یا افراد بیهوش یا ناتوان یا کسانی که نمی‌توانند بدون کمک ماسک را از صورتشان بردارند.
- افرادی که دچار اختلال شنوایی هستند یا با فردی که مشکل شنوایی دارد صحبت می‌کنند و برای برقراری ارتباط باید به دهان طرف مقابل نگاه کنند.
- افرادی که از نظر مراجع قانونگذاری محلی، ایالتی یا فدرال یا بر اساس دستورالعمل‌های ایمنی در محل کار، استفاده از ماسک ممکن است خطرات مرتبط با کار برایشان داشته باشد.

واکسن‌ها و دوزهای یادآور

واکسن‌های کووید-۱۹ ایمن و مؤثر هستند. واکسن جان افراد را نجات می‌دهد و تعداد موارد بستری و مرگ و میر را کاهش می‌دهد. دانشمندان، دولت فدرال و گروهی از کارشناسان در چند کشور غربی ایمنی هر یک از واکسن‌ها را تأیید کرده‌اند. میلیون‌ها تن از مردم کالیفرنیا و دیگر نقاط ایالات متحده واکسن‌های کووید-۱۹ را بدون هیچ مشکلی دریافت کرده‌اند.

برای گرفت وقت دریافت واکسن، می‌توانید:

- با پزشک مراقبت‌های اولیه یا مجری طرح بیمه سلامت خود مشورت کنید.
- به یکی از مراکز محلی مانند CVS، Walgreens، RiteAid، Walmart، Safeway، Albertsons، بعضی از کلینیک‌های پزشکی یا مراکز فوریت‌های درمانی، مراکز بدون نیاز به ترک خودرو (دراپ‌وترو) و سایر مراکز مراجعه کنید. واکسیناسیون در تمام این محل‌ها انجام می‌شود.
- با رجوع به <https://myturn.ca.gov> یا تماس با 833-422-4255 می‌توانید برای دریافت نوبت ثبت نام کنید. هر یک از این گزینه‌ها به شما امکان می‌دهد تا با قابلیت ترجمه به حدود ۲۵۰ زبان بتوانید در هر نقطه از ایالت نوبت دریافت واکسن انتخاب کنید. این وبسایت شامل مراکز دائمی و کلینیک‌های موقت مخصوص گروه‌ها می‌شود و می‌تواند در زمینه رفت و آمد و یا گزینه‌های واکسیناسیون در منزل نیز مفید واقع شود. واکسن کووید-۱۹ و آنفلوآنزا هر دو در اینجا ارائه می‌شود.
- وبسایت فدرال [/https://www.vaccines.gov](https://www.vaccines.gov) نیز می‌تواند در پیدا کردن واکسن کووید-۱۹ و آنفلوآنزا به شما کمک کند.

وضعیت بیمه درمانی یا وضعیت مهاجرتی شما اهمیتی ندارد. هنگام دریافت واکسن، هیچ‌کس در مورد وضعیت مهاجرتی شما سؤال نخواهد کرد.

جدول موجود در وبسایت زیر نشان می‌دهد که چه کسانی واجد شرایط دریافت واکسن هستند. هر فرد ۵ ساله و بالاتر می‌تواند واکسن دریافت کند:

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/recommendations/children-teens.html>

تا زمانی که مبتلا به کووید-19 هستید، واکسن دریافت نکنید. صبر کنید تا بهبود پیدا کنید و معیارهای پایان دادن به قرنطینه را داشته باشید. این دستورالعمل برای افرادی که بین دوز اول و دوم واکسن به کووید-19 مبتلا می‌شوند نیز صدق می‌کند.

اگرچه ممکن است پس از ابتلا به کووید-19 بدن شما بهتر بتواند با عفونت‌های ناشی از کووید-19 مبارزه کند، اما واکسیناسیون و دوزهای یادآور محافظت بیشتری فراهم می‌کنند. با واکسینه شدن، محافظت بهتری در برابر کووید-19 خواهید داشت.

لطفاً برای انتخاب واکسن از بین گزینه‌های موجود، اطلاعات مندرج در اینجا را مطالعه کنید:

<https://www.cdph.ca.gov/Programs/CID/DCDC/CDPH%20Document%20Library/COVID-Which-Vaccine-is-Right-for-Me-Fact-Sheet.pdf/19>

همه باید قبل از واکسیناسیون رضایت خود را اعلام کنند. قبل از واکسینه کردن افراد زیر ۱۸ سال، فردی که واکسیناسیون یا تزریق دوز یادآور را انجام می‌دهد باید از والدین، قیم یا فرد دیگری که سرپرست قانونی او محسوب می‌شود رضایت (کتبی، تلفنی یا ویدیویی) دریافت کند. افراد زیر سن قانونی که گواهی عدم سرپرستی دارند از این الزام مستثنی هستند.

لطفاً اگر ایمنی بدنتان به دلیل سایر بیماری‌ها ضعیف شده است، این اطلاعات را بررسی کنید:

<https://www.cdph.ca.gov/Programs/CID/DCDC/Pages/COVID-ThirdVaccineDoseQandA.aspx/19>

برخی از افراد هیچ عارضه جانبی ناشی از واکسیناسیون یا دوز یادآور تجربه نمی‌کنند. برخی از عوارض جانبی شناخته‌شده واکسن‌ها معمولاً خفیف هستند و عبارتند از تب، لرز، درد بازو یا ورم محل تزریق و خستگی. این عوارض پس از چند ساعت یا چند روز از بین می‌رود. افرادی که سابقه واکنش‌های ناشی از حساسیت به واکسن آنفلوآنزا یا سایر واکسن‌ها دارند باید قبل از دریافت واکسن کووید-19 با پزشک خود مشورت کنند.

سازمان غذا و داروی فدرال (FDA) برای افرادی که علائم خفیف کووید-19 دارند اما (به دلیل سن یا وضعیت سلامتی) در معرض خطر ابتلای شدید و نیاز به بستری در بیمارستان هستند، برخی درمان‌ها را تأیید کرده است. برای افرادی که در معرض خطر جدی ابتلا به بیماری شدید هستند، FDA مجوزهای استفاده اضطراری (EUA) از برخی داروهای کووید-19 از جمله آنتی‌بادی مونوکلونال و داروهای خوراکی ضد ویروس را صادر کرده است:

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/your-health/treatments-for-severe-illness.html>

اطلاعات بیشتر:

1. اگر درباره خودتان و واکسن سوآلی دارید، با پزشک خود صحبت کنید.
2. هیچ واکسنی، برای هیچ بیماری، ۱۰۰ درصد مؤثر نیست. واکسن‌ها به بدن شما آموزش می‌دهند که ویروس یا بیماری را بشناسد و با آن مبارزه کند. حدود دو هفته طول می‌کشد تا واکسن‌ها محافظت کامل را فراهم کنند.
3. هیچ واکسنی نمی‌تواند کووید را به شما منتقل کند و نتیجه تست شما را مثبت کند.
4. دریافت واکسن برای افراد باردار نیز بی‌خطر است.
5. در واکسن‌ها هیچ‌گونه ریز تراشه، باتری یا دستگاه ردیابی وجود ندارد.

حقوق شما

دریافت‌کنندگان خدمات مراکز منطقه‌ای در ارتباط با دریافت خدمات و انتخاب مراقبت‌های پزشکی خود از حقوق مشخصی برخوردارند، مگر اینکه قانوناً شخص دیگری را برای انجام این موارد انتخاب کرده باشند. اگر فکر می‌کنید حقوقتان را از شما دریغ کرده‌اند، دفتر حمایت از حقوق مشتریان (OCRA) ممکن است بتواند به شما کمک کند. از راه‌های زیر می‌توانید با آنها تماس بگیرید:

- برای کالیفرنیا شمالی 1-800-390-7032 (TTY 877-669-6023)
- برای کالیفرنیا جنوبی 1-866-833-6712 (TTY 877-669-6023)

- یا می‌توانید مستقیماً با نماینده مرکز منطقه‌ای خود به شماره مندرج در صفحه پیوندهای کارکنان OCRA تماس بگیرید:
<https://www.disabilityrightsca.org/what-we-do/programs/office-of-clients-rights-advocacy-ocra>

آموزش

اداره فدرال مراکز کنترل بیماری‌ها (CDC) و اداره بهداشت عمومی کالیفرنیا (CDPH) دستورالعمل‌هایی را برای بازگشایی ایمن مدارس از مهد کودک تا پایه دوازدهم صادر کرده است. اداره‌های آموزش و پرورش محل معمولاً راهنمایی‌های بیشتری در مورد نحوه اجرای الزامات فدرال و ایالتی ارائه می‌دهند. لطفاً اگر سوالی دارید، با اداره آموزش و پرورش محل خود تماس بگیرید. فهرست ادارات آموزش و پرورش و مدارس کالیفرنیا را می‌توانید در اینجا پیدا کنید:
<https://www.cde.ca.gov/SchoolDirectory/Topic>

اشتغال

اژانس کار و نیروی کار کالیفرنیا اطلاعات، منابع و آموزش‌های آنلاینی را در مورد موضوعاتی از کمک‌های مالی گرفته تا ایمنی در محل کار برای کارکنان و کارفرمایان ارائه می‌دهد:
<https://www.labor.ca.gov/coronavirus2019>

در محل کار، کارفرمایان همچنان مشمول استانداردهای اضطراری موقت Cal/OSHA در زمینه کووید-۱۹ (ETS) یا در برخی محل‌های کار، استاندارد Cal/OSHA در زمینه بیماری‌های قابل انتقال از طریق آئروسول (ATD) خواهند بود و در ارتباط با الزامات مضاعف باید از این مقررات پیروی کنند. در اینجا آخرین اطلاعات در مورد استانداردهای محل کار کالیفرنیا آمده است:
<https://www.dir.ca.gov/dosh/coronavirus>

در راهنمای واکسیناسیون مخصوص کارفرمایان (<https://saferatwork.covid19.ca.gov/employer-vaccination-toolkit/>) تمام اطلاعاتی که برای موارد زیر نیاز دارید آمده است:

- همکاری با ارائه‌دهندگان محلی برای انجام واکسیناسیون در بیرون از محل
- درخواست کلینیک سیار در محل کار
- کمک به کارکنان برای پیدا کردن و رزرو نوبت واکسن
- ترویج و به اشتراک گذاشتن منابعی مفید برای واکسیناسیون کارکنان

افرادی که در بعضی از مشاغل خاص فعالیت دارند باید واکسینه شوند و احتمالاً دوز یادآور نیز دریافت کنند، مگر اینکه معافیت پزشکی داشته باشند یا این کار با عقاید مذهبی آنها متناقض باشد یا در وضعیت خاصی کار کنند. در کالیفرنیا، این افراد شامل کارکنان مراقبت‌های درمانی، افرادی که در محیط‌های جمعی کار می‌کنند، کارمندان دولت ایالتی و معلمان و کارکنان مدارس در سطوح مهد کودک تا کلاس دوازدهم می‌شوند. اگر فردی از رعایت این الزامات معاف باشد، ممکن است باز هم لازم باشد حداقل هفته‌ای یک بار آزمایش بدهد، ماسک بپوشد و از سایر تجهیزات محافظتی مانند دستکش یا ضد عفونی‌کننده استفاده کند. جزئیات و شرایط زیادی در این زمینه وجود دارد، بنابراین لطفاً برای اطلاع از رهنمودهای فعلی و دستورات مربوط به سلامت عمومی ایالت، به وبسایت اداره بهداشت عمومی کالیفرنیا رجوع کنید:

<https://www.cdph.ca.gov/Programs/CID/DCDC/Pages/Guidance.aspx>

کارفرما می‌تواند از شما بخواهد مدرکی مبنی بر دریافت واکسن کووید-۱۹ و یا دوز یادآور ارائه دهید. کارفرما نمی‌تواند اطلاعات مربوط به وضعیت سلامتی یا بیماری (ها) را از شما درخواست کند. اطلاعات مربوط به گواهی واکسیناسیون در اینجا موجود است:
<https://www.cdph.ca.gov/Programs/CID/DCDC/Pages/COVID-19/Vaccine-Record-Guidelines-Standards.aspx>