

راهنمای جامعه

بالا رفتن نشانگر خطر کووید از رنگ زرد



[COVID19.lincoln.ne.gov](https://www.lincoln.ne.gov/covid19)

Updated July 27, 2021

CITY OF
LINCOLN
NEBRASKA



بالا رفتن نشانگر خطر کووید از رنگ زرد: خطر متوسط شیوع کووید در جامعه راهنمایی برای افرادی که واکسینه نشده اند

عموم مردم افرادی که واکسینه نشده اند	خارج از منزل - کار، اجتماعی، در ملا عام	در منزل
واکسن بزنید <u>Vaccine Info</u>	در اولین فرصت واکسن بزنید <u>Vaccine Info</u>	در اولین فرصت واکسن بزنید <u>Vaccine Info</u>
فاصله جسمی افرادی که واکسینه نشده اند	<ul style="list-style-type: none"> • حداقل 6 فوت با کسی که خارج از خانه است در محیط های داخلی و خارجی فاصله بگیرید. • فعالیت های فردی خارج از خانه مانند پیاده روی، دوچرخه سواری و غیره مقبول است . • از تعاملات نزدیک با افراد مسن خودداری کنید • از تعاملات نزدیک با افراد دارای بیماریهای مزمن ، به ویژه افرادی که ممکن است دارای نقص ایمنی باشند ، خودداری کنید • دستورالعمل های سفر سی دی سی را دنبال کنید. <u>CDC Travel Guidelines</u> 	<ul style="list-style-type: none"> • افراد بدون علائم نیازی به گذاشتن فاصله ندارند ، مگر اینکه ، تحت قرنطینه قرار گیرند. • فعالیتهای خارج از خانه با فاصله مقبول است.
ماسک های صورت افرادی که واکسینه نشده اند	<ul style="list-style-type: none"> • در محیط های بسته از ماسک استفاده کنید • در محیط های شلوغ و عمومی از ماسک استفاده کنید • در صورت دارای علائم بیماری از ماسک صورت استفاده کنید 	<ul style="list-style-type: none"> • افراد بدون علائم نیازی به ماسک صورت ندارند ، مگر اینکه ، تحت قرنطینه قرار گیرند. • ماسک صورت برای افراد دارای علائم بیماری .
شستن دستها افرادی که واکسینه نشده اند	<ul style="list-style-type: none"> • بصورت مرتب دستها را حداقل به مدت 20 ثانیه بشویید مخصوصا بعد از تماس با سطوحی که در معرض تماس زیاد باشند، عطسه / سرفه و دست زدن به صورت یا قبل از خوردن غذا. • در صورت شستن دستها غیر ممکن باشد از ضد عفونی دستها استفاده کنید. 	<ul style="list-style-type: none"> • مرتباً دستها را حداقل به مدت 20 ثانیه بشویید مخصوصا بعد از تماس با سطوحی که در معرض تماس زیاد باشند، عطسه / سرفه / دست زدن به صورت یا قبل از خوردن غذا.
مراقبت علائم بیماری افرادی که واکسینه نشده اند	<ul style="list-style-type: none"> • در صورت ابتلا به علائم آنفلوانزا یا کووید ، ماسک بزنید ، آزمایش بدهید ، در خانه بمانید. و با ارائه دهنده خدمات بهداشتی تماس بگیرید. • تماس با افراد دارای علائم بیماری را به حداقل برسانید. 	<ul style="list-style-type: none"> • مراقب علائم شبیه کووید باشید. • در صورت ابتلا با علائم مانند کووید ، ماسک بزنید ، آزمایش بدهید ، از دیگران دور شوید و با ارائه دهنده خدمات بهداشتی تماس بگیرید.
ضد عفونی کردن افرادی که واکسینه نشده اند	<ul style="list-style-type: none"> • انتقال میکروب از طریق تماس زیاد با سطوح آگاه باشید. • از تماس دست برهنه با سطوحی که در معرض تماس زیاد باشند خودداری کنید. • برای جلوگیری از دست زدن با دست برهنه، از حوله کاغذی یا لباس بعنوان مانع استفاده کنید. • پس از تماس با سطوحی که در معرض تماس زیاد هستند، دست ها را بشویید یا از ضد عفونی کننده دست استفاده کنید. • افزایش ضد عفونی کردن، مخصوصا برای سطوحی که مورد تماس زیاد قرار می گیرند (دستگیرهای درب، کلیدهای برق، وغیره). 	<ul style="list-style-type: none"> • افزایش ضد عفونی کردن، مخصوصا برای سطوحی که مورد تماس زیاد قرار می گیرند (دستگیرهای درب، کلیدهای برق، وغیره).

<p>افراد در معرض خطر یا افراد آسیب پذیر افرادی که واکسینه نشده اند</p>	<p>برای افراد بالای 60 سال، افرادی که دارای بیماریهای مزمن و سایر مردم در معرض خطر شدید کووید 19 قرار دارند:</p> <ul style="list-style-type: none">• در مورد واکسیناسیون و سایر اقدامات محافظتی که باید انجام دهید با ارائه دهنده خدمات بهداشتی خود مشورت کنید.• تا حد امکان در خانه بمانید، جهت دریافت نیازهای به خدمات خارج از خانه اعتماد کنید، از کسانی که در خارج از خانه کار می کنند فاصله بگیرید.• هر زمان که در محیط های عمومی بسته و محیط های شلوغ هستید از ماسک استفاده کنید
--	--

بالا رفتن نشانگر خطر کووید از رنگ زرد: خطر متوسط شیوع کووید در جامعه راهنمایی برای افرادی که کاملاً واکسینه شده اند

عموم مردم	خارج از منزل - کار، اجتماعی، در ملا عام	در منزل
فاصله جسمی افرادی که کاملاً واکسینه شده	<ul style="list-style-type: none"> • حداقل 6 فوت با کسی که خارج از خانه است فاصله بگیرید. • فعالیت های خارج از منزل مانند پیاده روی ، دوچرخه سواری و ... مقبول است • دستورالعمل های سفر CDC Travel Guidelines را دنبال کنید 	<ul style="list-style-type: none"> • افراد بدون علائم نیازی به گذاشتن فاصله ندارند ، مگر اینکه ، تحت قرنطینه قرار گیرند.
ماسک های صورت افرادی که کاملاً واکسینه شده اند	<ul style="list-style-type: none"> • در محیط های بسته از ماسک استفاده کنید • در محیط های شلوغ و عمومی از ماسک استفاده کنید • در صورت بروز علائم از ماسک صورت استفاده کنید 	<ul style="list-style-type: none"> • افراد بدون علائم نیازی به ماسک صورت ندارند ، مگر اینکه ، تحت قرنطینه قرار گیرند. • ماسک صورت برای افراد دارای علائم بیماری .
شستن دستها افرادی که کاملاً واکسینه شده اند	<ul style="list-style-type: none"> • بصورت مرتب دستها را حداقل به مدت 20 ثانیه بشویید مخصوصاً بعد از تماس با سطوحی که در معرض تماس زیاد باشند، عطسه / سرفه و دست زدن به صورت یا قبل از خوردن غذا. • در صورت شستن دستها غیر ممکن باشد از ضد عفونی دستها استفاده کنید. 	<ul style="list-style-type: none"> • مرتباً دستها را حداقل به مدت 20 ثانیه بشویید مخصوصاً بعد از تماس با سطوحی که در معرض تماس زیاد باشند، عطسه / سرفه / دست زدن به صورت یا قبل از خوردن غذا.
مراقبت علائم بیماری افرادی که کاملاً واکسینه شده اند	<ul style="list-style-type: none"> • در صورت ابتلا به علائم آنفلوانزا یا کووید ، ماسک بزنید ، آزمایش بدهید ، در خانه بمانید. و با ارائه دهنده خدمات بهداشتی تماس بگیرید. • تماس با افراد دارای علائم بیماری را به حداقل برسانید. 	<ul style="list-style-type: none"> • از علائم شبیه کووید آگاه باشید . • در صورت بیماری با علائم شبیه کووید ، ماسک بزنید ، از دیگران در خانه خود دور بمانید ، آزمایش بدهید و با ارائه دهنده خدمات بهداشتی تماس بگیرید.
ضد عفونی کردن افرادی که کاملاً واکسینه شده اند	<ul style="list-style-type: none"> • انتقال میکروب از طریق تماس زیاد با سطوح آگاه باشید. • از تماس دست برهنه با سطوحی که در معرض تماس زیاد باشند خودداری کنید. • برای جلوگیری از دست زدن با دست برهنه، از حوله کاغذی یا لباس بعنوان مانع استفاده کنید. • پس از تماس با سطوحی که در معرض تماس زیاد هستند، دست ها را بشویید یا از ضد عفونی کننده دست استفاده کنید. • ضد عفونی کردن طبیعی، مخصوصاً برای سطوحی که مورد تماس زیاد قرار می گیرند (دستگیرهای درب، کلیدهای برق وغیره). 	<ul style="list-style-type: none"> • انتقال میکروب از طریق تماس زیاد با سطوح آگاه باشید. • روشهای ضد عفونی کردن عادی، با در نظر گرفتن سطوحی که مورد تماس زیاد قرار می گیرند (دستگیرهای درب، کلیدهای برق وغیره).
افرادی که در معرض خطر یا افراد آسیب پذیر افرادی که کاملاً واکسینه شده اند	<p>برای افراد بالای 60 سال، افرادی که دارای بیماریهای مزمن و سایر مردم در معرض خطر شدید کووید 19 قرار دارند:</p> <p>هر زمان که در محیط های عمومی بسته و محیط های شلوغ هستید از ماسک استفاده کنید</p> <p>از تعاملات نزدیک با افراد واکسینه نشده خودداری کنید .</p> <p>در مورد واکسیناسیون و سایر اقدامات محافظتی که باید انجام دهید با ارائه دهنده خدمات بهداشتی خود مشورت کنید</p>	

Updated July 27, 2021