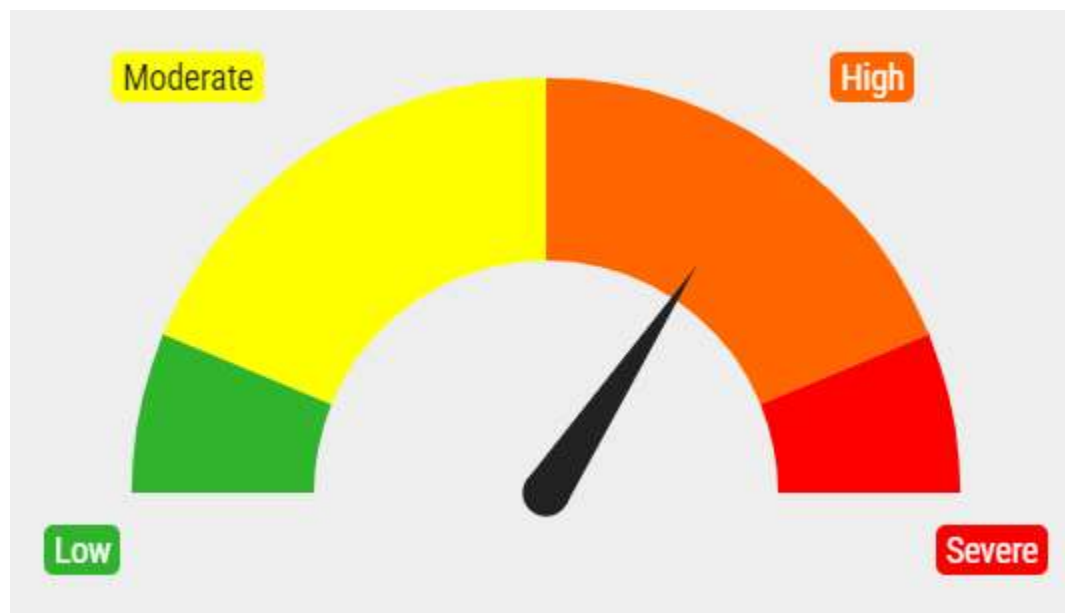


راهنمای جامعه

برای نشانگر خطر کووید به رنگ نارنجی



Covid.lincoln.ne.gov

CITY OF
LINCOLN
NEBRASKA



Updated August 13, 2021

نشانه‌گر خطر کووید /ابتدا/ رنگ نارنجی: خطر زیاد 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 Vaccine Info	در اولین فرصت واکسن بزنید Vaccine Info	در اولین فرصت واکسن بزنید Vaccine Info
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 زیر خودداری کنید: - افراد مسن - افراد دارای بیماریهای مزمن ، به ویژه افرادی که ممکن است دارای نقص ایمنی باشند • دستورالعمل های سفر سی دی سی را دنبال کنید. CDC Travel Guidelines 	<ul style="list-style-type: none"> • افراد بدون علائم نیازی به گذاشتن فاصله ندارند ، مگر اینکه -تحت قرنطینه هستند -مسن هستند -دارای بیماریهای مزمن -دارای نقص ایمنی هستند • 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"> • ماسک بزنید اگر نزدیک: -افراد دارای علائم ، -افراد واکسینه نشده ، -افراد مسن ، -افراد دارای بیماریهای مزمن، -افرادی که دارای نقص ایمنی هستند • افراد بدون علائم نیازی به گذاشتن فاصله ندارند ، مگر اینکه ،تحت قرنطینه هستند. • 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 زدن 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	<ul style="list-style-type: none"> • اگر دچار علائمی مانند آلرژی، سرماخوردگی ، آنفولانزا یا کووید، ماسک بزنید ، آزمایش دهید ، 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. • اگر دچار علائمی مانند آلرژی، سرماخوردگی ، آنفولانزا یا کووید ، ماسک بزنید ، آزمایش دهید ، از

<p>افرادى كه واكسينه نشده اند</p>		<p>ديگران دور شويد و با ارائه دهنده خدمات بهداشتى تماس بگيريد.</p>
<p>ضد عفونى كردن افرادى كه واكسينه نشده اند</p>	<ul style="list-style-type: none"> • انتقال ميكروب از طريق تماس زياد با سطوح آگاه باشيد. • از تماس دست برهنه با سطوحى كه در معرض تماس زياد باشند خوددارى كنيد. • براى جلوگيرى از دست زدن با دست برهنه، از حوله كاغذى يا لباس بعنوان مانع استفاده كنيد. • پس از تماس با سطوحى كه در معرض تماس زياد هستند، دست ها را بشوييد يا از ضد عفونى كننده دست استفاده كنيد. • افزايش ضد عفونى كردن، مخصوصا براى سطوحى كه مورد تماس زياد قرار مى گيرند (دستگيرهاى درب، كليدهاى برق، وغيره). 	<ul style="list-style-type: none"> • افزايش ضد عفونى كردن، مخصوصا براى سطوحى كه مورد تماس زياد قرار مى گيرند (دستگيرهاى درب، كليدهاى برق، وغيره). • افزايش آگاهى از انتقال ميكروب از طريق سطوحى كه مورد تماس زياد قرار مى گيرند.
<p>افراد در معرض خطر يا افراد آسيب پذير افرادى كه واكسينه نشده اند</p>	<p>براى 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 واكسيناسيون و ساير اقدامات محافظتى كه بايد انجام دهيد با ارائه دهنده خدمات بهداشتى خود مشورت كنيد . • تا حد امکان در خانه بمانيد، جهت دريافت نيازهاى به خدمات خارج از خانه اعتماد كنيد، از كسانى كه در خارج از خانه كار مى كنند فاصله بگيريد . • هر زمان كه در محيط هاى عمومى بسته و محيط هاى شلوغ هستيد از ماسك استفاده كنيد • از محيط هاى عمومى بسته و محيط هاى شلوغ خوددارى كنيد. • از تعاملات نزديك با افراد واكسينه نشده خوددارى كنيد . 	

نشانگر خطر کووید ابتدا/ رنگ نارنجی: خطر زیاد 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"> • برای حفاظت بیشتر، فاصله 3 تا 6 فوت را با هر کسی خارج از خانه در نظر بگیرید • فعالیت های خارج از منزل مانند پیاده روی، دوچرخه سواری و ... مقبول است • از تعاملات نزدیک با افراد واکسینه نشده خودداری کنید. • 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 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 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. • اگر دچار علائمی مانند آلرژی، سرماخوردگی، آنفلوانزا یا کووید، ماسک بزنید، آزمایش دهید، از دیگران دور شوید 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. • افزایش ضد عفونی کردن، 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 وسایر مردم در معرض خطر شدید کووید 19 قرار دارند:</p> <ul style="list-style-type: none"> • هر زمان که در محیط های عمومی بسته و محیط های شلوغ هستید از ماسک استفاده کنید . • از تعاملات نزدیک با افراد واکسینه نشده خودداری کنید . • در مورد واکسیناسیون و سایر اقدامات محافظتی که باید انجام دهید با ارائه دهنده خدمات بهداشتی خود مشورت کنید 	

Updated August 13, 2021