

اسکان مجدد در ایالات متحده در طول همه گیری COVID-19

آگهی و پوستر: در هر جا که ممکن باشد، کارکنان اسکان مجدد پوستر معلوماتی در محل شما می آویزند یا آگهی در زیر در قرار می دهند.

حقوق و مسئولیت های شما

شما نقش مهمی در حفاظت خودتان و خانواده تان ایفا می کنید. در اینجا برخی از مواردی که می توانید انجام دهید، ارائه می شود:

آرام باشید: با شست و شوی منظم دستان خود با صابون و آب به خصوص بعد از بودن در یک محل عمومی یا بعد از تکاندن بینی، سرفه یا عطسه، از خودتان و عزیزانتان حفاظت کنید. از دست زدن به چشم ها، بینی و دهانتان با دستان ناشسته اجتناب کنید. از افرادی که مریض هستند اجتناب نمایید. بیشتر افرادی که COVID-19 می گیرند، علائم خفیفی دارند و می تواند در خانه بهبود یابند. توصیه های متخصصان طبی، ریاست صحت عامه محل، و سازمان اسکان مجدد را تعقیب کنید.



کوچیدن به یک کشور جدید در جریان یک بحران جهانی صحتی می تواند چالش برانگیز باشد. ممکن است سوالات و نگرانی هایی داشته باشید. مهم است که معلومات ارائه شده در اینجا را درک کرده و دنبال کنید تا به شما در طول اسکان مجدد تان کمک کنند.

اداره اسکان مجدد شما

اکنون بیشتر از همیشه برای شما اهمیت دارد که با موسسه بازاسکانی که قضیه شما را بررسی می کند در تماس باشید. کارکنان موسسه اسکان مجدد هر کاری که می توانند انجام می دهند تا خدماتی که شما بدان نیاز دارید را ارائه دهند. اما به دلیل این مرض همه گیر، بسیاری از دفاتر فیزیکی ممکن است به صورت موقت بسته شده و کارکنان اسکان مجدد از خانه های خود در حال کار باشند. در اینجا روش هایی که ممکن است آنها با شما ارتباط برقرار کنند را می بینید:

تلیفون: اگر تلیفون داشته باشید،

ممکن است موسسه اسکان مجدد شما سعی کند که با تماس، پیامک، یا ارتباط از طریق واتس اپ یا فیس تایم با شما ارتباط برقرار کند. مهم است که تلیفون خود را روشن و دارای چارج نگه دارید تا آنها بتوانند به شما دسترسی داشته باشند.



تحویل اسناد: ممکن است شخصی

اسناد مهم یا چیزهای دیگری که نیاز دارید را برای شما بیاورد اما برای جلوگیری از گسترش ویروس، نمی توانند داخل خانه شما شوند.

نامه: معلومات ممکن است از طریق نامه برای شما ارسال شود، بنابراین باید به صورت منظم صندوق نامه خود را بررسی کنید.

COVID-19 چیست؟



- COVID-19 یک مرض تنفسی است که توسط ویروسی که به سرعت در سراسر جهان در حال گسترش است، ایجاد می شود. این ویروس زمانی منتقل می شود که شخص آلوده در نزدیکی یک شخص غیر آلوده سرفه یا عطسه کند. این ویروس همچنین زمانی که شخصی سطحی را لمس می کند که ویروس روی آن بوده است و سپس دهان، بینی و چشمان خود را لمس می کند، منتقل می گردد. این ویروس می تواند بین افرادی که در تماس نزدیک با یکدیگر هستند (در فاصله 6 فوت) پخش شود.
- علائم آن شامل تب، سرفه و تنگی نفس هستند. این ویروس می تواند مرض تنفسی ملایم تا حاد ایجاد کند.

به روز بمانید: معلومات و راهنمایی ها می توانند در طول همه گیری COVID-19 به سرعت تغییر کنند. شما مسئول به روز ماندن درباره موقعیت و دنبال کردن راهنمایی ها هستید. ریاست های صحت عامه شهر یا ایالت شما قابل اعتمادترین معلومات را دارند.



برنامه ریزی کنید: خانه خود را آماده کرده و در صورت مریض شدن خود یا هر کسی که با شما زندگی می کند برنامه ریزی نمایید.

فهرستی از ادویه ها، موارد موجود در خانه و دیگر موادی که افراد حاضر در خانوار شما به صورت منظم استفاده می کنند تهیه کنید. اطمینان حاصل کنید که مواد کافی در خانه داشته باشید که تمام نشوند. در صورت امکان، مقدار بیشتری از ادویه های تجویزی از سوی داکتر بگیرید. اگر نمی دانید که چگونه با داکتر تماس بگیرید، با اداره اسکان مجدد خود به منظور دریافت کمک تماس بگیرید.

غذای فاسدشدنی بخرید تا بتوانید رفتن به مغازه را به حداقل برسانید.

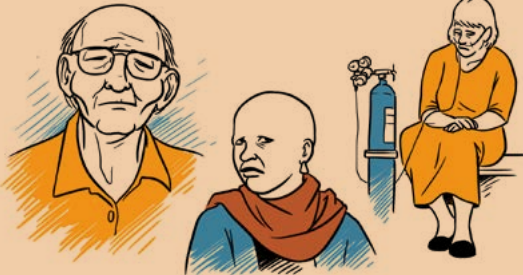
تصمیم بگیرید در صورت مریض شدن شما یا یکی از اعضای خانواده تان، چه کسی می تواند کمک کند. از یکی از اعضای دیگر خانواده یا جامعه بخواهید که به شما در گرفتن غذا و ملزومات کمک کند. فهرستی از سازمان های محلی تهیه کنید که برای دسترسی به معلومات، خدمات مراقبت صحی، حمایت و منابع به آن ها نیاز خواهید داشت.

مراقب معلومات غلط باشید: معلومات واقعی از اداره محلی ممکن است به زبان شما در دسترس نباشد. اگر انگلیسی صحبت نمی کنید، شخصی را پیدا کنید که معلومات محلی را برای شما ترجمه کند، مانند اداره اسکان مجدد شما. رسانه های اجتماعی یا دوستان و خانواده در دیگر نواحی ممکن است معلومات مربوط یا دقیق نداشته باشند. آگاه باشید که شایعه ها و معلومات ساختگی درباره ویروس و چگونگی حفاظت یا تداوی شما وجود دارد. شما باید توصیه های طبی را تنها از یک داکتر یا دیگر متخصصان مراقبت صحی دریافت کنید.

از تقلب دوری کنید: مواظب جعلکاری ها مربوط به گسترش مرض باشید. جعلکاری های گزارش شده شامل فروش کیت های تست خانگی، تداوی های جعلی، بیمه نامه و غیره می باشد. اگر تماس یا پیامکی از شخصی که نمی شناسید دریافت کردید یا غریبه ای به شما نزدیک شده و از شما درخواست معلومات بانکی، شماره تامین

محافظت از خود و دیگران در برابر COVID-19

COVID-19 مرض جدیدی است که می تواند هر کسی را آلوده کند. اما، افراد مسن و دیگر افرادی که امراض زمینه ای شدید دارند ممکن است بیشتر در معرض مشکلات جدی تری از COVID-19 باشند. اگر شما بالاتر از 65 سال هستید یا مرض زمینه ای جدی مانند مرض مزمن ریوی، مرض قلبی جدی، یا دیابت دارید، بیشتر احتمال دارد که از این مرض بسیار مریض شوید.



اگر امراض دیگری دارید یا با کسی زندگی می کنید که امراض دیگری دارد، باید گام های بیشتری برای حفاظت از خودتان و عزیزانتان بردارید. اگر احساس مریضی می کنید، حداقل شش فوت (طول دو دست) از دیگران دور بمانید و حتی الامکان در خانه بمانید. اگر باید در اطراف دیگران باشید (داخل خانه، در وسیله نقلیه یا معاینه خانه)، باید از ماسک روی استفاده کنید.

اجتماعی یا دیگر معلومات شخصی نمود، این معلومات را ارائه نه دهید و با اداره اسکان مجدد خود برای کمک تماس بگیرید.

قبل از جست و جو برای خدمات طبی تماس بگیرید: قبل از رفتن به معاینه خانه یا ایمرجنسی، در صورت داشتن علائم COVID-19 مانند تب، سرفه یا تنگی نفس، از پیش تماس بگیرید. آنها به شما خواهند گفت که چه کار کنید. اگر نمی دانید که چگونه با داکتر تماس

بگیرید، با اداره اسکان مجدد خود به منظور دریافت کمک تماس بگیرید. اگر شما یا یکی از عزیزانتان علائم شدیدی مانند اشکال در تنفس دارید، با 911 تماس بگیرید یا به اتاق عاجل شفاخانه مراجعه نمایید. به محض این که می توانید با مسئول قضیه خود تماس بگیرید.



در صورت نیاز، درخواست مترجم کنید: شماحق دریافت خدمات ترجمه را دارید. هنگام گرفتن نوبت یا رسیدن به اتاق عاجل، به کارکنان شفاخانه یا کلینیک بگویید که به مترجم نیاز دارید.

Cultural Orientation Resource Exchange • 8719 Colesville Road, 3rd Floor • Silver Spring, MD 20910



The contents of this fact sheet were developed under an agreement financed by the Bureau of Population, Refugees, and Migration, United States Department of State, but do not necessarily represent the policy of that agency and should not assume endorsement by the Federal Government. **This material is in the public domain and may be reproduced.**

برای معلومات بیشتر در مورد COVID-19، به وبسایت COREnav.org مراجعه کنید.