



راهنمای خود ارزیابی COVID-19 برای پرسنل (کارمندان، پیمانکاران، داوطلبان)

به روزرسانی شده در تاریخ 5 ژوئن 2020

مقدمه

تعداد قابل ملاحظه ای انتقال COVID-19 در جامعه در کانتی آلامدا وجود دارد. حکم ماندن در منزل که در شهرستان آلامدا برقرار است، ساکنین این شهرستان را ملزم می‌سازد تا همچنان تا جایی که امکان پذیر است در منزل بمانند، از پوشش صورت استفاده کنند، به طور مرتب دست‌های خود را بشویند، هنگام بیماری در منزل بمانند، در صورت قرار گرفتن در معرض بیماری آزمایش بدهند، همچنین از سایر اقدامات احتیاطی پیروی کنند که به منطقه ما کمک کرده است به چنین پیشرفت شگفت‌انگیزی در کاهش سرعت شیوع COVID-19 دست پیدا کنیم.

افسر بهداشت شهرستان آلامدا به‌دقت در حال ردیابی داده‌های مرتبط با شیوع COVID-19 در شهرستان است و در حال آماده‌سازی رویکردی حساب‌شده جهت بازگشایی کسب‌وکارها و فعالیت‌هاست.

برای اطلاع از دستورهای افسر بهداشت شهرستان، از [اینجا](#) بازدید نمایید. جهت مشاهده فهرست کسب‌وکارها و فعالیت‌هایی که اجازه دارند مجدداً در شهرستان آلامدا شروع به کار کنند، از [اینجا](#) بازدید نمایید.

مسئولیت کارفرمای شما

کسب‌وکارهایی که اجازه دارند فعالیت خود را در شهرستان آلامدا از سر بگیرند ملزم به ایجاد طرح محافظت مخصوص محل هستند که در آن توضیح داده شود کسب‌وکارها چگونه از انتقال COVID-19 پیشگیری و آن را کنترل خواهند کرد. طرح مورد نیاز در [اینجا](#) قرار داده شده است. به عنوان بخشی از این طرح، کارفرمایان موظف هستند آموزش لازم در رابطه با نحوه محدود کردن شیوع ویروس، از جمله شیوه غربالگری خود برای یافتن علائم یا در معرض قرارگیری احتمالی، را به کارمندان و داوطلبان ارائه دهند.

مسئولیت شما

هدف از این سند توضیح در مورد الزامات برای پرسنل (کارمندان، پیمانکاران، داوطلبان) کسب‌وکارهای ضروری و سایر کسب‌وکارهای مجاز به فعالیت است تا ارزیابی شود آیا آن‌ها در معرض COVID-19 قرار گرفته‌اند یا دارای علائم COVID-19 هستند یا خیر.

هر روز که کار می‌کنید باید به سؤالات خود ارزیابی پاسخ دهید و ممکن است لازم باشد پیش از شروع شیفت کاری خود، پاسخ‌ها را به صورت حضوری یا تلفنی یا سایر روش‌های الکترونیکی به کارفرمای خود ارائه دهید.

اگر پاسخ شما به یکی از این سؤالات خود ارزیابی **پله** است، باید کارفرمای خود را در جریان قرار دهید و در محل کار حاضر نشوید. جهت دریافت راهنمایی بیشتر با ارائه‌دهنده مراقبت‌های بهداشتی خود تماس بگیرید. اگر ارائه‌دهنده مراقبت‌های بهداشتی ندارید یا مایلید اطلاعات بیشتری در مورد آزمایش COVID-19 و اقدامات لازم در صورت ابتلا به این بیماری کسب کنید، از [اینجا](#) بازدید نمایید.

منابع مخصوص کارمندان

اگر شما و یا یکی از اعضای خانواده‌تان به COVID-19 مبتلا هستید، ممکن است واجد شرایط دریافت مزایای ویژه و محافظت باشید، که بدون لحاظ کردن مدت اشتغال، وضعیت مهاجرت یا عوامل دیگر به شما ارائه می‌شود. شما می‌توانید اطلاعات و ارجاع‌هایی در مورد حقوق کارگر و محافظت‌ها، مرخصی همراه با حقوق، مساعدت بیکاری و سایر مساعدت‌های شغلی مرتبط با COVID-19 را در [اینجا](#) مشاهده کنید.

خود ارزیابی COVID-19 پرسنل

بخش 1: به این سوالات پاسخ دهید

شما باید پیش از شروع هر روز کاری خود به این سوالات پاسخ دهید. ممکن است لازم باشد پیش از شروع هر شیفت کاری، پاسخ‌های خود را به صورت حضوری یا از طریق تلفن، ایمیل یا سایر روش‌های الکترونیکی به کسب‌وکار خود اطلاع دهید. اگر هر کدام از پاسخ‌ها در طول زمانی که سر کار هستید تغییر کرد، بلافاصله به صورت تلفنی، از طریق ایمیل یا حضوری با رعایت فاصله 6 فوتی (2 متری) به سرپرست خود اطلاع دهید و محل کار را ترک کنید.

1. در 10 روز گذشته COVID-19 در شما تشخیص داده شده است یا آزمایشی انجام داده‌اید که تأیید کرده است مبتلا به این ویروس هستید؟
 بله خیر
2. در 14 روز اخیر، آیا در یک خانه با فردی زندگی کرده اید که به دلیل COVID-19 خود را از دیگران جدا کرده یا آزمایش او تأییدکننده ابتلای وی به این ویروس بوده است یا در تماس نزدیک* با این شخص بوده اید؟
 بله خیر
3. آیا یک یا چند مورد از این علائم را امروز یا ظرف 24 ساعت گذشته داشته‌اید، که جدید است یا به جز COVID-19 دلیل احتمالی دیگری ندارد؟

- درد عضله
- تب، لرز، یا لرزه/رعشه مداوم
- سردرد
- سرفه
- آبریزش یا گرفتگی بینی
- گلو درد
- تنگی نفس، مشکل در تنفس
- اسهال
- تهوع و استفراغ
- احساس ضعف یا خستگی غیرطبیعی
- از دست دادن حس چشایی یا بویایی

بله خیر

* «تماس نزدیک» به معنای زندگی در خانه یکسان، شریک نزدیک بودن، مراقب بودن یا قرار داشتن به مدت بیشتر از 15 دقیقه در 6 فوتی فردی است که مبتلا به COVID-19 است.

بخش 2: گام‌های بعدی

- در صورت پاسخ بله به سؤال 1: به محل کار مراجعه نکنید.
مراحل جداسازی را در اینجا دنبال کنید: <http://www.acphd.org/2019-ncov/resources-residents/quarantine-and-isolation.aspx>
- در صورت پاسخ بله به سؤال 2: به محل کار مراجعه نکنید.
مراحل قرنطینه را در اینجا دنبال کنید: <http://www.acphd.org/2019-ncov/resources-residents/quarantine-and-isolation.aspx>
- اگر پاسخ بله به سؤال 1 و 2 داده‌اید، تا زمانی که معیارهای بازگشت به کار ذکر شده در این لینک را به دست نیاورده‌اید به محل کار نروید: <http://www.acphd.org/media/568880/acphd-covid-19-release-from-iso-or-quar-and-return-to-work-criteria-english.pdf>
- در صورت پاسخ بله به سؤال 3: به محل کار مراجعه نکنید.
ممکن است مبتلا به COVID-19 باشید و باید جهت ارزیابی و دریافت دستورالعمل‌های بیشتر با پزشک خود تماس بگیرید. پزشک شما تصمیم می‌گیرد آیا باید آزمایش COVID-19 بدهید یا خیر. اگر پزشک ندارید، جهت اطلاع از مکان‌های آزمایش COVID-19 از [اینجا](#) بازدید نمایید و یا دستورالعمل‌های بازگشت به کار را در [اینجا](#) دنبال کنید.