

ساکنین و کسب و کارهای گرامی رانچو کوردووا،

در 17 مارچ، کانتی ساکرامنتو در پاسخ به ویروس کرونا یک دستورالعمل بهداشتی برای "ماندن در خانه" صادر کرد. این امر برای ما در رانچو کوردووا چه معنایی دارد؟

این دستورالعمل یک پاسخ جدی به یک وضعیت جدی است. من نمی توانم به اندازه کافی تأکید کنم که برای اینکه بتوانیم شیوع یا گسترش ویروس کرونا را کاهش دهیم، هر یک از ما مسئولیت پیروی از این دستورالعمل مهم بهداشتی را دارد.

این دستورالعمل بر موارد زیر تأکید دارد:

- **محل های کار:**
 - محل های کار و کسب و کارها باید هر گاه مناسب و مقدور باشد، دورکاری (کار کردن از فاصله ای دور از اداره) و تله کنفرانس برای کارمندان خود فراهم نمایند.
- **جمعیت آسیب پذیر:**
 - افراد 65 ساله و بالاتر و/یا آنهایی که دارای شرایط سلامتی مزمن هستند، باید در خانه و دور از تجمعات بمانند.
- **جمعیتی که آسیب پذیری کمتری دارد:**
 - کلیه افرادی که در معرض خطر کمتری هستند باید تا آنجایی که ممکن است در خانه بمانند، مگر هنگامی که به محل های ضروری، مانند مراکز درمانی، فروشگاه های مواد غذایی، داروخانه ها، پمپ بنزین ها و سایر مکان های ضروری که در این بخشنامه درج شده است، مراجعه می کنند.
- **تجمعات**
 - در هیچگونه محیط رسمی نباید تجمعی برگزار شود.
 - تمام بارها، کارخانه های شراب سازی و بارهای آجوب، رستوران ها برای صرف غذا در داخل، سالن های ورزشی (جیم)، سالن های بینگو و سالن های ورق بازی یا قمار باید بسته شود. بیرون بردن غذا و تحویل غذا به خانه (با رعایت فاصله اجتماعی) می تواند ادامه داشته باشد.
- **مدارس:**
 - تمامی مدارس ساکرامنتو تعطیل است.
- **افراد بیمار:**
 - اگر بیمار هستید، حداقل به مدت 72 ساعت بعد از اینکه علائم بیماری برطرف شد، یا 7 روز از تاریخ شروع علائم، هر کدام طولانی تر باشد، در خانه بمانید.
 - اگر با کسی زندگی می کنید که نتایج تست ویروس کوید-19 (COVID-19) او مثبت بوده است، 14 روز در خانه بمانید.
 - افرادی که علائمی مانند سرماخوردگی دارند و می توانند علائم خود را در خانه با داروهای بدون نسخه کنترل کنند، صرف نظر از اینکه آیا مبتلا به سرماخوردگی، آنفولانزا یا کوید-19 هستند، باید این کار را انجام دهند.
 - اما چنانچه دچار مشکل تنفسی و بی حالی شدید، یا علائمی که قبلاً بهتر بودند بدتر شدند، پیشاپیش با ارائه دهنده خدمات مراقبت های بهداشتی تان یا با مرکز فوریت های پزشکی تماس بگیرید تا آنها بتوانند جهت مراقبت از شما آماده شوند.
 - مردم فقط زمانی باید با 911 تماس بگیرند یا به بخش اورژانس مراجعه کنند که احساس کنند که بسیار بیمار هستند یا زندگی شان در معرض خطر حتمی قرار دارد. سایر موارد اورژانسی کماکان در حال وقوع هستند و منابع اورژانسی باید برای رسیدگی به همه آنها، و نه فقط COVID-19، در دسترس باشند.

اگر می خواهید دستورالعمل کانتی را به صورت کامل مطالعه نمایید، می توانید در [اینجا](#) به آن دسترسی پیدا کنید.

الان وقت وحشت نیست، بلکه زمان آن است که در مورد ویروس کرونا هوشمندانه عمل کنیم، تا بدینگونه بتوانیم گسترش آنرا کاهش دهیم. بایکدیگر، می توانیم به سوی # flattenthecurve (صاف کردن منحنی) گام برداریم و جامعه خود را سالم و ایمن نگه داریم.

ارادتمند شما،

سیروس ابهر (Cyrus Abhar)
مدیر شهری