

برای افراد مبتلا به کووید-19

دستورالعمل‌هایی برای ایزوله خودتان و نظارت بر سلامت

تست کووید-19 شما (که همچنین به عنوان ویروس کرونای جدید شناخته می‌شود) مثبت شده است. حتی اگر واکسینه شده‌اید، باید تا زمان بهبود از بیماری در خانه بمانید. به این کار قرنطینه شخصی گفته می‌شود. تصمیم‌گیری در مورد اینکه چه زمانی حالتان خوب است و می‌توانید از خانه خارج شوید به علائم بیماری بستگی دارد.

اگر علائم خفیف دارید، حداقل 10 روز از زمان شروع علائم در خانه بمانید.

- اگر بعد از 10 روز همچنان سرفه و تب داشتید، به ماندن در خانه تا 24 ساعت پس از موارد زیر ادامه دهید:
 - برطرف شدن تب (بدون مصرف داروی تب‌بر مانند تیلنول یا ایبوپروفن) و
 - علائمتان مانند سرفه، بدن درد، گلودرد بهتر شده باشند.
- پس از این مدت، قرنطینه شما ضرورتی نخواهد داشت.

اگر علائم شدیدتری داشتید و مجبور به بستری شدن در بیمارستان بودید یا به اکسیژن نیاز داشتید، اما در بخش مراقبت‌های ویژه بستری نشدید، ممکن است مجبور شوید تا 20 روز خود را قرنطینه کنید (در این صورت ارائه‌دهنده مراقبت‌های بهداشتی‌تان موضوع را به شما اطلاع خواهد داد).

اگر آزمایش‌تان مثبت شده است، اما هیچ‌گونه علائمی در زمان انجام آزمایش نداشتید:

- باید به مدت 10 روز از تاریخ انجام آزمایش، در قرنطینه بمانید.
 - در این زمان، باید همچنین علائم خود را تحت نظر داشته باشید. در صورت بروز هرگونه علائم در این مدت، باید همانطور که در بالا ذکر شد، در قرنطینه باقی بمانید.

اگر به دلیل علائم کووید-19 خود در بخش مراقبت‌های ویژه بیمارستان بستری شدید، یا چه با علائم و چه بدون علائم، تست کووید-19 شما مثبت شده است و بیماری داشتید که شدیداً سیستم ایمنی بدن‌تان را ضعیف کرده است (به عنوان مثال: در حال شیمی‌درمانی برای درمان سرطان هستید، در یک سال گذشته پیوند عضو یا پیوند سلول بنیادی داشته‌اید، اچ‌ای‌وی با تعداد CD4 کمتر از 200 دارید، اختلال کمبود ایمنی اولیه ترکیبی دارید یا در ماه گذشته بیش از 14 روز دوز بالای استروئیدها استفاده کرده‌اید):

- باید به مدت حداقل 20 روز پس از برطرف شدن نشانه‌ها، از زمانی که حداقل 24 ساعت از رفع نشانه‌ها گذشته باشد، در قرنطینه بمانید. اگر بیمارستان را ترک کنید و دوره حداقل 20 روزه سپری نشده باشد، باید به مدت 20 روز پس از ظاهر شدن نشانه‌ها، در منزل (قرنطینه شخصی) بمانید.

- اگر پس از 20 روز همچنان دچار تب و سرفه باشید، باید به مدت 24 ساعت پس از وقوع هر یک از شرایط زیر در منزل بمانید:

- تب تمام شده باشد (بدون استفاده از داروی کاهش تب مانند استامینوفن یا ایبوپروفن) و
- علائمی مانند سرفه، بدن درد، گلودرد بهتر شده باشند.



برای افراد مبتلا به کووید-19

پس از این مدت، قرنطینه شما ضرورتی نخواهد داشت.

در زیر چند اقدام محافظتی برای کاهش انتقال کووید-19 در جامعه و در بین اعضای خانواده ارائه شده است.

از جامعه محافظت کنید:

- به جز برای ویزیت با پزشک، از خانه خارج نشوید. زمان ویزیت‌های غیر ضروری پزشکی (ویزیتی که فوری نباشد، ویزیت با دندانپزشک و غیره) را دوباره تنظیم کنید.
- به محل کار یا مدرسه نروید.
- از وسایل حمل‌ونقل عمومی استفاده نکنید (اتوبوس، BART، هواپیما، تاکسی، اوبر، LYFT).
- مسافرت نروید.
- به سینما، کلیسا، مراکز خرید، یا مکانی که ممکن است افراد زیادی در آن جمع شوند، نروید.
- می‌توانید در حیاط خودتان (نه یک حیاط مشترک) بیرون بروید.

از خانوادتان محافظت کنید:

- هنگام سرفه و عطسه، دهانتان را بپوشانید، از دستمال استفاده کنید و سریعاً آنها را دور بیندازید.
- خودتان و اعضای خانوادتان باید مرتباً دست‌هایتان را به مدت حداقل 20 ثانیه با آب و صابون بشوید، یا از یک ضدعفونی‌کننده حاوی حداقل 60% اتانول یا 70% ایزوپروپانول فعال استفاده کنید.
- تا حد امکان خودتان را از سایر افراد در خانه جدا کنید.
- در یک اتاق خاص جدا از افراد دیگر بمانید و در صورت امکان از یک حمام جداگانه استفاده کنید.
- از به اشتراک گذاشتن وسایل خانگی شخصی مانند لیوان، ظروف، ادوات غذاخوری، حوله و ملافه خودداری کنید. دیگران می‌توانند از این موارد پس از شستشوی منظم استفاده کنند.
- روال تمیز کردن را افزایش دهید، مخصوصاً در مکان‌هایی مانند توالت یا آشپزخانه که افراد دیگر هم به آنجا می‌آیند. دستگیره‌ها، تلفن‌ها، صفحه‌کلیدها، تابلت‌ها، پاختی‌ها، توالت‌ها، حمام و وسایل آشپزخانه را تمیز کنید.

از افراد آسیب‌پذیر در جامعه محافظت کنید:

- در صورت داشتن تماس نزدیک یا کسی در خانوادتان که زمان زیادی را در یک مرکز پرستاری حرفه‌ای، آسایشگاه سالمندان، مرکز مراقبت از افراد دارای آلزایمر، مرکز اصلاح/بازداشتگاه، پناهگاه، خانه گروهی، برنامه روزانه، مرکز دیالیز یا یک مرکز مراقبت بهداشتی (به‌عنوان پاسخگوی اول)، می‌گذرانند یا در آنجا کار می‌کنند، لطفاً به ما اطلاع دهید، یا از آنها بخواهید از طریق شماره 925-313-6740 با مرکز سلامت عمومی کانتراکوستا تماس بگیرند یا به CoCohelp@cchealth.org ایمیل بزنند.
- از کسانی که با آنها در تماس نزدیک هستید یا اعضای خانواده خود بخواهید تا 10 روز بعد از اتمام دوره قرنطینه شما، علائم خود را بررسی کنند و در خانه بمانند. کسانی که با آنها در تماس نزدیک هستید یا اعضای خانواده شما باید به مدت 14 روز بعد از اتمام دوره قرنطینه شما، همچنان علائم خود را به‌دقت بررسی کرده، هنگام دیدار با دیگران فاصله اجتماعی را رعایت کنند و ماسک بزنند. به‌علاوه، ممکن است از آنها خواسته شود تا به مدت 14 روز کامل بعد از اتمام دوره قرنطینه شما، سر کار نروند.
- اگر فردی در خانوادتان بیمار شد، از او بخواهید با پزشکش تماس بگیرد، و به او بگویید که عضو خانوادتان با یک شخص مبتلا به کووید-19 در تماس بوده است.

بر وضعیت سلامتتان نظارت داشته باشید:



برای افراد مبتلا به کووید-19

- اگر بیماری‌تان در حال بدتر شدن است، فوراً به پزشک مراجعه کنید. به عنوان مثال، اگر تنگی نفس به سراغتان آمد.
- در صورت نیاز به تماس با 911، به پرسنل اعزامی اطلاع دهید که شما مبتلا به کووید-19 شده‌اید.
- قبل از دریافت مراقبت پزشکی، با ارائه‌دهنده پزشکی خود تماس بگیرید و به او اطلاع دهید که به کووید-19 مبتلا شده‌اید. قبل از ورود به هرگونه مراکز درمانی، ماسک بزنید. اگر ماسک ندارید، فردی را به داخل مرکز بفرستید تا یک ماسک برای شما بگیرد و به کارکنان درباره ورود خود اطلاع دهید.

در صورت هرگونه سوال یا نگرانی می‌توانید در طول ساعات کار عادی روزهای دوشنبه تا جمعه از ساعت 8:00 صبح تا 5:00 بعدازظهر از طریق شماره **925-313-6740** با بخش بهداشت عمومی کونترا کوستا تماس بگیرید یا از طریق **CoCoHelp@cchealth.org** به ما ایمیل ارسال کنید.

همچنین می‌توانید برای اطلاعات بیشتر به‌صورت آنلاین به [cchealth.org/coronavirus](https://www.cchealth.org/coronavirus) مراجعه نمایید.

