

اقارب نزدیک/اعضای خانواده

رهنمودها برای قرنطین خانگی و نظارت صحی

اگر احساس بیماری هم ندارید، اما با شخص مصاب به کووید-19 تماس نزدیک داشتید، در قرنطین خانگی بمانید. قرنطینه راهی برای جلوگیری از شیوع وایرس است. شما نیاز دارید در خانه بمانید و برای هرگونه علائم بیماری از خود نظارت کنید.

در جریان دوره ای قرنطینه خویش، لطفا طرز العمل های ذیل را عملی نمائید:

1. در دوره قرنطینه در خانه ای خود بمانید:
 - a. 10 روز از آخرین بار در معرض قرار گرفتن شما با شخصی مصاب به COVID-19 یا
 - b. 7 روز از آخرین نزدیکی شما با شخص مصاب به COVID-19 هرگاه، آزمایش COVID-19 در روز 5-ام یا بعد از آخرین نزدیکی شما با شخص مصاب به COVID-19 انجام شده باشد.
2. به مکتب نروید.
 - a. اگر شما در فضای یک مکتب زیر نظارت K-12 تماس نزدیک برقرار داشتید، شاید برای تغییر در نوع قرنطین مکتب واجد شرایط باشید. این توصیه های قرنطین باید با پرسونل مکتب مورد بحث قرار گیرد.
3. از مراقبت روزانه، برنامه های بعد از ساعات مکتب، و فعالیت های غیر نصابی اجتناب ورزید.
4. به محل کار نروید.
5. اگر ضرورت شدید ندارید به خوراکی فروشی نروید و سایر کار های ضروری را از قبیل (رفتن به دواخانه) را تا وقتیکه جداً ضروری نباشند انجام ندهید. لطفاً بخاطر اجرای امورات عاجل از اعضای خانواده و یا دوستان تان کمک بخواهید.
6. برای مدت زمان قرنطینه مهمانان را نپذیرید.
7. لطفاً دستان تان را مکرراً با آب و صابون شستشو کنید، خصوصاً بعد از سرفه، عطسه، فین نمودن بینی، رفتن به تشناب/حمام، و یا داشتن تماس مستقیم با مواد مانند دستمال کاغذی، منتعم، و ماسک استفاده شده. در صورتیکه دست ها آشکارا کثیف نباشند میتوان به جای آب و صابون از مایع ضد عفونی کننده که دارای ایتانول 60% و یا ایزوپروپانول 70% باشد منحیث مواد فعال استفاده کرد.
8. هنگام عطسه یا سرفه، دهان و بینی خود را با دستمال کاغذی ببوشانید. کاغذ تیشو را در زباله ها قرار داده و دستان خود را بلافاصله با آب و صابون بشوید یا از مایع ضد عفونی کننده دست استفاده کنید.
9. از برس دندان، ظروف غذاخوری و نوشیدنی بطور مشترک استفاده نکنید.

از صحت خود نظارت کنید:

- برای علائم از خود نظارت کنید. مشهور ترین علائم کووید-19 تب، سرفه و نفس تنگی میباشد.
- اگر احساس مریضی می کنید، لطفاً با ارایه کننده مراقبت صحی خویش تماس گرفته و به آنها در مورد داشتن تماس با فردی که نتیجه معاینات کووید-19 اش مثبت بوده، اطلاع دهید.
- اگر اعراض و علائمی داشتید و قادر نبودید تا در آن لحظه از طریق استخدام کننده یا ارائه کننده مراقبت صحی خود تست خود را انجام دهید، شما می توانید با صحت عامه کنتر کاست برای ترتیب یک قرار ملاقات جهت تست کووید-19 با نمبر (844) 421-0804 از 8:00 قبل از چاشت الی 3:30 بعد از چاشت به قسم روزانه به تماس شوید یا قرار ملاقات را به قسم آنلاین از طریق <https://www.coronavirus.cchealth.org/get-tested> انجام دهید.
- در صورتیکه کووید-19 در شما تشخیص شد یا علائم کووید-19 را دارید اما قادر به انجام آزمایش نیستید، باید تا وقت بهبودی تان در خانه در تجرید بمانید. لطفاً به ویبسایت <https://www.coronavirus.cchealth.org/for-covid-19-patients> مراجعه کنید و طرز العمل های تجرید شخصی را برای کیس های تایید شده کوید 19 بررسی کنید.



برای اشخاصی که بطور کامل واکسین شده اند
اگر شما واکسین شده اید و با شخص مشکوک با آزمایش مثبت کووید-19 تماس نزدیک داشته اید نیاز به قرنطین شدن ندارید،
در صورتیکه:

- کاملاً واکسین شده باشید (پس از دوز دوم در سلسله واکسین 2-دوز، 2 هفته یا بیشتر سپری شده باشد یا پس از دریافت یک دوز سلسله واکسین یک-دوز، 2 هفته یا بیشتر گذشته باشد) و
- پس از برقراری تماس نزدیک علائم مرض در بدن تان ظاهر نشده باشد.

اگر شما نیا به قرنطین ندارید، شما باید توصیه های آزمایش را تعقیب نمایید و منحنیت رابط با شخص مشکوک یا مصاب به کووید-19 آزمایش دهید. شما باید در اماکن عامه و در داخل خانه از ماسک استفاده کنید و در مورد پوشیدن ماسک رهنمایی های داخلی و یا دولتی را تعقیب نمایید.

بدون در نظر داشت وضعیت واکسیناسیون، شما بعد از رابطه نزدیک با شخص مصاب باید برای 14 روز متوجه علایم کووید-19 باشید و اگر احساس نمودید که بیمار هستید، باید بطور عاجل از دیگران جدا شوید و در بخش بالا *Monitor Your Health* رهنمایی ها را تعقیب نمایید. اگر به مرکز مراقبت های صحی (کلینیک، شفاخانه و غیره) رفتید به آنها بگویید که شما خود را واکسین کرده بودید اما با شخص مصاب به کووید-19 تماس نزدیک داشتید. به عنوان تماس نزدیک، جهت اخذ معلومات و رهنمودهای بیشتر، مسؤولین صحت عامه با شما تماس خواهند گرفت.

در صورتیکه تمام معیارهای فوق الذکر را برآورده نسازید، باید به رعایت رهنمودهای قرنطین فعلی تان (مندرج در صفحه یک این رساله) پس از برقراری تماس نزدیک با شخص مصاب به کووید-19، ادامه دهید.

اگر شما کاملاً واکسین شده استید و با مردم صدمه پذیر یا در فضای مراقبت صحی کار میکنید، برای دوره قرنطین به مدت از وظیفه رخصت خواهید بود.

چه زمانی قرنطینه ختم می شود؟

- اگر شما یکی از علائم را نداشتید، قرنطینه تان به پایان خواهد رسید:
 - بعد از 10 روز از آخرین نزدیکی شما با فرد تشخیص شده ی COVID-19، همراه یا بیرون آزمایش. شما باید به نظارت کردن از خود برای علایم COVID-19 به مدت 14 روز مکمل بعد از آخرین نزدیکی خود ادامه دهید، چنانچه در فوق زیر عنوان صحت خود را نظارت کنید ذکر گردیده است. شما همچنان باید به مد نظر گرفتن اقدامات وقایوی چون استفاده از ماسک/پوشش چهره و فاصله اجتماعی از دیگران را ادامه دهید.
- یا
- بعد از 7 روز از آخرین نزدیکی شما با فرد شناخته شده با نتیجه مثبت COVID-19، در صورتیکه آزمایش COVID-19 انجام شده باشد یا بعد از روز 5ام از آخرین نزدیکی شما با شخصی مصاب با COVID-19. شما باید به نظارت کردن از خود برای علایم COVID-19 به مدت 14 روز مکمل بعد از آخرین نزدیکی خود ادامه دهید، چنانچه در فوق زیر عنوان صحت خود را نظارت کنید ذکر گردیده است. شما همچنان



اقارب نزدیک/اعضای خانواده

باید به مد نظر گرفتن اقدامات وقایوی چون استفاده از ماسک/پوشش چهره و فاصله اجتماعی از دیگران را ادامه دهید.

- اگر عضو از خانواده شما نتیجه مثبت COVID-19 دارد، به هر صورت شما نیاز دارید به مدت 10 یا 7 روز در قرنطین باشید. قسمیکه در بالا تذکر داده شده، بعد از اینکه عضو خانواده شما دیگر به انزوا ضرورت نداشته باشد.
- محدودیت های کاری بعد از یک تماس نزدیک با محل کار شما باید بررسی شود.
 - محلات کاری شاید از شما تقاضا نمایند که به مدت 10 روز، صرف نظر از نتیجه منفی از کار دور باشید.
 - در صورتیکه با افراد آسیب پذیر کار می کنید، به شما همچنان هدایت داده می شود تا مدت مکمل 14 روز را در قرنطین بمانید.

برای شاگردان بخش K-12

اگر شما یا پسر تان شاگردی استید که در فضای یک مکتب زیر نظارت K-12 در تماس نزدیک قرار داشتید، شما یا پسر تان شاید برای تغییر در نوع قرنطین مکتب واجد شرایط باشید. این توصیه های قرنطین باید با پرسونل مکتب مورد بحث قرار گیرد.

اگر شما نگرانی و یا سوالی دارید، لطفا در جریان عادی ساعات کاری با بخش پاسخ کووید صحت عامه به تماس شوید. (از دوشنبه-جمعه 8:00 صبح الی 5:00 شام) **شماره تماس: 6740-313-925** و یا ایمیل: **CoCohelp@cchealth.org** شما همچنان میتوانید معلومات بیشتر را بطور آنلاین در cchealth.org/coronavirus بدست آورید.

