

## افرادی که از نزدیک با آنها در تماس هستید/اعضای خانواده

### دستورالعمل‌های قرنطینه خانگی و نظارت بهداشتی

اگر در ارتباط نزدیک با شخصی که ابتلای او به کووید-19 تأیید شده است قرار داشته‌اید، باید حتی اگر احساس بیماری نمی‌کنید در خانه در قرنطینه بمانید. قرنطینه روشی برای جلوگیری از انتشار ویروس است. شما باید در خانه بمانید و بر هرگونه علائم بیماری در خودتان نظارت داشته باشید.

#### در طول دوره قرنطینه خود، لطفاً دستورالعمل‌های زیر را دنبال کنید:

1. در طی دوره قرنطینه، در خانه خودتان بمانید:
  - a. به مدت 10 روز از آخرین بار مواجهه با فرد آلوده به کووید-19 یا
  - b. به مدت 7 روز از آخرین بار مواجهه با فرد آلوده به کووید-19، در صورتی که تست کووید-19 در روز 5 یا قبل‌تر از آخرین مواجهه شما با فرد آلوده به کووید-19 انجام شده باشد
2. به مدرسه نروید.
  - a. اگر در محیط مدرسه K-12 تحت نظارت تماس نزدیک داشته‌اید، ممکن است واجد شرایط تغییر در قرنطینه مدرسه باشید. درباره این توصیه‌های قرنطینه باید با پرسنل مدرسه صحبت کرد.
  3. به مرکز مراقبت روزانه، برنامه‌های پس از مدرسه و فعالیت‌های فوق برنامه نروید.
  4. به محل کار نروید.
  5. به فروشگاه مواد غذایی یا سایر فروشگاه‌های ضروری (مانند داروخانه) نروید، مگر اینکه کاملاً ضروری باشد. لطفاً برنامه‌ریزی کنید دوستان یا اعضای خانواده کارهای ضروری شما را انجام دهند.
  6. در طول مدت قرنطینه با کسی ملاقات نکنید.
  7. دستان خود را مرتباً با آب و صابون بشویید، به‌خصوص پس از سرفه، عطسه، پاک کردن بینی، دستشویی رفتن یا تماس مستقیم با مواد مرطوب مانند دستمال، پوشک و ماسک‌های استفاده‌شده. در صورتی که کتیفی دست‌ها قابل مشاهده نیست، می‌توانید از ضدعفونی‌کننده دست دارای اتانول 60% یا ایزوپروپانول 70% به‌عنوان ماده مؤثر به‌جای آب و صابون نیز استفاده کنید.
  8. هنگام عطسه یا سرفه، دهان و بینی خود را با دستمال بپوشانید. دستمال‌ها را در سطل زباله بیندازید و دست‌های خود را بلافاصله با آب و صابون بشویید یا از ضدعفونی‌کننده دست استفاده کنید.
  9. از مسواک، ظروف نوشیدنی یا غذاخوری مشترکاً با دیگر اعضای خانه استفاده نکنید.

#### سلامت خود را زیر نظر داشته باشید:

- علائم خود را تحت نظر داشته باشید. تب، سرفه و تنگی نفس از شایع‌ترین علائم کووید-19 هستند.
- اگر احساس بیماری کردید، لطفاً با ارائه‌دهنده مراقبت‌های بهداشتی خود تماس بگیرید و به ایشان اطلاع دهید که با فردی که آزمایش کووید-19 او مثبت بوده است در تماس بوده‌اید.
- اگر علائمی پیدا کردید و نمی‌توانید بلافاصله از طریق کارفرما یا ارائه‌دهنده مراقبت‌های بهداشتی خود آزمایش کووید-19 بدهید، می‌توانید با بهداشت عمومی کونترا کوستا به شماره تلفن (844) 421-0804 از 8:00 صبح تا 3:30 عصر تماس بگیرید یا از <https://www.coronavirus.cchealth.org/get-tested> برای تعیین وقت ملاقات برای آزمایش کووید-19 بازدید کنید.
- اگر کووید-19 در شما تشخیص داده شد یا علائم کووید-19 دارید اما نمی‌توانید آزمایش بدهید، باید تا زمان بهبود این عفونت، خود را در خانه از دیگران جداسازی کنید. لطفاً از <https://www.coronavirus.cchealth.org/for-covid-19-patients> بازدید نمایید و دستورالعمل‌های جداسازی موارد تأییدشده کووید-19 را مطالعه کنید.



## افرادی که از نزدیک با آنها در تماس هستید/اعضای خانواده

### برای افرادی که کاملاً واکسینه شده‌اند

در صورتی که واکسینه شده‌اید و با کسی که به داشتن کووید-19 مشکوک است یا ابتلای وی تأیید شده است از نزدیک تماس داشته‌اید، لازم نیست قرنطینه شوید اگر:

- کاملاً واکسینه شده‌اید (2 هفته یا بیشتر از زمان دریافت دومین دوز از سری واکسن‌های 2 دوزی یا 2 هفته یا بیشتر از زمان دریافت یک دوز از سری واکسن‌های تک‌دوزی گذشته باشد) و
- از زمانی که در تماس نزدیک با این فرد قرار گرفته‌اید، هیچ علائمی در شما ظاهر نشده است.

اگر نیازی به قرنطینه ندارید، همچنان باید توصیه‌های تست را دنبال کنید و اگر با شخصی که مشکوک است یا ابتلای وی به کووید-19 تأیید شده است در تماس نزدیک بوده‌اید، تست دهید. همچنین باید در محیط‌های بسته عمومی ماسک بزنید و از دستورالعمل‌های محلی یا ایالتی در مورد ماسک زدن پیروی کنید.

صرف‌نظر از وضعیت واکسیناسیون خود، باید به مدت 14 روز پس از تماس نزدیک خود مراقب علائم کووید-19 باشید اگر اخیراً احساس بیماری می‌کنید، باید فوراً خود را از دیگران جدا کرده و از دستورالعمل‌های بخش سلامت خود را زیر نظر داشته باشید در بالا پیروی کنید. اگر به یک مکان بهداشتی (کلینیک، بیمارستان و غیره) مراجعه می‌کنید، باید به آنها بگویید که واکسینه شده‌اید، اما از نزدیک با یک مورد کووید-19 تماس داشته‌اید. ممکن است همچنان بهداشت عمومی با شما، به‌عنوان فردی که در تماس نزدیک با فرد مبتلا قرار داشته‌اید، تماس بگیرد و اطلاعات و راهنمایی بیشتری به شما ارائه کند.

اگر تمام معیارهای بالا را ندارید، باید پس از تماس نزدیک با مورد کووید-19، به انجام راهنمایی‌های فعلی قرنطینه (در صفحه یک این سند) ادامه دهید.

اگر کاملاً واکسینه شده‌اید و با جمعیت آسیب‌پذیر یا در محیط ارائه خدمات بهداشتی درمانی کار می‌کنید، ممکن است به شما توصیه شود در طول دوره قرنطینه به محل کار مراجعه نکنید.

### چه زمانی قرنطینه تمام می‌شود؟

- قرنطینه شما در صورتی به پایان می‌رسد که بر اساس یکی از موارد زیر علائمی نداشته باشید:
  - پس از 10 روز از آخرین مواجهه با فردی که تست کووید-19 او مثبت بوده است، چه با انجام تست و چه بدون انجام آن. همان‌طور که در قسمت *مراقبت از سلامت* در بالا ذکر شده است، باید تا 14 روز کامل بعد از آخرین مواجهه خود، همچنان مراقب بروز علائم کووید-19 باشید. همچنین باید از ابزارهای پیشگیری مانند ماسک صورت/پوشش صورت استفاده کنید و فاصله اجتماعی را با دیگران حفظ کنید.
  - پس از 7 روز از آخرین مواجهه با فردی که تست کووید-19 او مثبت بوده است، در صورتی که تست کووید-19 در روز 5 یا قبل از آن پس از آخرین مواجهه شما با فرد آلوده به کووید-19 انجام شده باشد. همان‌طور که در قسمت *مراقبت از سلامت* در بالا ذکر شده است، باید تا 14 روز کامل بعد از آخرین مواجهه خود، همچنان مراقب بروز علائم کووید-19 باشید. همچنین باید از ابزارهای پیشگیری مانند ماسک صورت/پوشش صورت استفاده کنید و فاصله اجتماعی را با دیگران حفظ کنید.

- اگر تست کووید-19 عضو خانوار شما مثبت است، باید به مدت 10 یا 7 روز (چنانکه در بالا ذکر شد) پس از اینکه عضو خانوار دیگر نیاز به جداسازی خود ندارد، قرنطینه شوید.



## افرادى كه از نزديك با آنها در تماس هستيد/اعضای خانواده

- محدودیت‌های کاری پس از تماس نزدیک باید توسط محل کارتان بررسی شود.
  - ممکن است محل کارتان از شما بخواهد صرف‌نظر از نتیجه تست منفی، 10 روز کامل به سر کار نروید.
  - اگر جمعیت آسیب‌پذیر در محل کارتان حضور دارد، از شما خواسته می‌شود 14 روز از محل کارتان مرخصی بگیرید و قرنطینه شوید.

### برای دانش‌آموزان ابتدایی تا دبیرستان

اگر شما یا فرزندتان دانش‌آموزی هستید که در محیط آموزشی K-12 تحت نظارت با دیگران تماس نزدیک دارید، ممکن است شما یا فرزندتان واجد شرایط تغییر در قرنطینه مدرسه باشید. درباره این توصیه‌های قرنطینه باید با پرسنل مدرسه صحبت کرد.

در صورت داشتن هرگونه نگرانی یا سؤال، لطفاً در ساعات کار عادی (دوشنبه تا جمعه، 8:00 صبح تا 5:00 بعد از ظهر) با **925-313-6740** تماس بگیرید یا به [CoCohelp@cchealth.org](mailto:CoCohelp@cchealth.org) ایمیل بزنید. همچنین می‌توانید برای اطلاعات بیشتر به‌صورت آنلاین به [cchealth.org/coronavirus](http://cchealth.org/coronavirus) مراجعه نمایید.

