

طرز العمل های مربوط به مراقبت صحتی و کارمندان اساسی که در تماس نزدیک با اعضای خانواده یک شخص مبتلا به کوید-19 هستند

بعد از اینکه با شخص مبتلا به COVID-19 در تماس شدید، حتی اگر خود را مریض احساس نمیکنید، قرنطینه یک راه برای جلوگیری از انتشار ویروس است. در اثنای قرنطینه، شما باید در خانه بمانید و خودتان را برای هر قسم اعراض و علائم مریضی نظارت کنید، اما اگر استخدام کننده شما برای ادامه وظایف ضرورت به پرسونل دارد، منحیث یک کارمند صحتی یا کارمند اساسی شما می توانید به کار خود ادامه دهید. شما باید در حصه تماس نزدیک خود با یک مورد تأیید شده کوید-19 توسط لابراتوار، استخدام کننده خود را باخبر بسازید. نظر به ضرورت پرسونل، جای کار شما تصمیم خواهد گرفت که رفتن به محل کار در دوره قرنطینه برایتان ضروریست و یا خیر.

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

در صورت ضرورت، خارج از کار وظیفه اساسی خود در خانه خود بمانید.

1. به سرکار نروید، مگر اینکه از طرف استخدام کننده شما دستور داده شود. به مکتب یا در صنف ها یا فعالیت های حضوری نروید.
2. اگر شما در محل کار هستید و برایتان ضرورت است در این صورت باید:
 - a. ماسک بپوشید و اقدامات وقایوی دیگر مثل حفظ فاصله اجتماعی با دیگر همکاران را مراعات کنید (تا اندازه ممکن شش فیت فاصله را بین خود و دیگران حفظ کنید).
 - b. اعراض و علائم خود را به دقت نظارت کنید و قبل از شروع هر شیفت کاری یا مکرراً، درجه حرارت خود را اندازه گیری کنید. استخدام کننده شما می تواند به قسم فعال درجه حرارت و اعراض و علائم شما را نظارت کند.
 - c. اگر شما با مریضان با ریسک-بلند کار می کنید (مانند مریضانی که مصونیت یا ایمنی صحیح ندارند، تحت مداوی کیمیای هستند، دیالیز می شوند، طولانی مدت در مراکز مراقبت هستند و غیره ...) **استخدام کننده شما در صورت امکان، در جریان دوره قرنطینه، باید در نظر داشته باشد تا شما را به ساحه مراقبت از مریضان دیگر یا به انجام مراقبت های غیر از-مریضی یا وظایف اداری، معرفی کند.**
3. اگر ضرورت شدید ندارید به خوراکه 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.
4. برای مدت زمان قرنطینه مهمانان را نپذیرید.
5. لطفاً دوستان 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.
6. هنگام عطسه یا سرفه، دهان و بینی خود را با دستمال کاغذی بپوشانید. کاغذ تیشو را در زباله ها قرار داده و دوستان خود را بلافاصله با آب و صابون بشوید یا از مایع ضد عفونی کننده دست استفاده کنید.
7. برس دندان، نوشیدنی یا ظروف غذاخوری را با هم شریک نکنید.

از صحت خود نظارت کنید:

- برای علائم از خود نظارت کنید. اگر مجبور به کار هستید شما یا استخدام کننده شما باید درجه حرارت و اعراض و علائم شما را چندین مرتبه در اثنای شیفت کاری خود کنترل نماید. شما همچنان باید به مد نظر گرفتن اقدامات وقایوی چون استفاده از ماسک/پوشش چهره و فاصله اجتماعی از دیگران را ادامه دهید.



- اگر کدام اعراض و علائم مریضی احتمالی در شما ایجاد شد، باید در خانه بمانید و خودتان را تجرید کنید. تب، سرفه، نفس تنگی اعراض و علائم شایع COVID-19 هستند، اما ماندگی غیر نورمال، درد جسم، دلبدی، از دست دادن ذائقه یا بوی به تازگی، سردرد، گلودرد، ریزش بینی و بندش بینی، استفراغ یا اسهال همه اعراض و علائمی هستند که باید به شما اخطار بدهند که در خانه بمانید
- اگر در زمان کار، تب یا کدام اعراض و علائمی داشتید، استخدام کننده خود را با خبر بسازید و فوراً به خانه برای جداسازی یا تجرید بروید. تب، سرفه، نفس تنگی اعراض و علائم شایع COVID-19 هستند، اما ماندگی غیر نورمال، درد جسم، سردردی، از دست دادن ذائقه یا بوی به تازگی، بندش یا ریزش بینی، دلبدی، گلودرد، استفراغ یا اسهال همه اعراض و علائمی هستند که باید به شما اخطار بدهند که به خانه بروید.
- 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 COVID-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 کنترا کاست برای ترتیب یک قرار ملاقات جهت تست با شماره 0804-421 (844) 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.
- اگر شما مبتلا به کوید-19 تشخیص شدید، شما باید تا زمان از بین رفتن عفونت خود را در خانه تجرید کنید. 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.

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 بیدون 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 اقدامات وقایوی چون استفاده از ماسک/پوشش چهره و فاصله اجتماعی از دیگران را مد نظر بگیرید.
 - 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 باید اقدامات وقایوی چون استفاده از ماسک/پوشش چهره و فاصله اجتماعی از دیگران را مد نظر بگیرید.
- اگر عضو از خانواده شما نتیجه مثبت COVID-19 دارد، به هر صورت شما نیاز دارید به مدت 10 یا 7 روز در قرنطینه 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 تان شاید از شما هم تقاضا نمایند که به مدت 10 روز، صرف نظر از نتیجه منفی از کار دور باشید.
 - اگر شما با مردم که در معرض خطر بالا در جاهای مزد هم مانند مراکز مراقبت خانگی برای سالمندان، بورد و مراقبت ها، مراکز نرسنگ، و توقیف خانه ها قرار دارند در اینصورت باید در طول مدت کامل قرنطین در خانه خود را قرنطینه کنید، اما شما باید همچنان برای مدت 14 روز قرنطین به صورت کامل از کار رخصت باشید. شما باید به نظارت کردن از خود برای 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. علاوه بر این،

9/10/2021



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 نیاز به قرنطینه ندارید در اینصورت شما هنوز هم باید به دلیل به تماس شدن با شخص مشکوک یا مبتلا به COVID-19 باید تست کنید و همان تست که توسط محل کار تان برای پاس گویی به وب توصیه شده را انجام دهید.

شما باید مستقل از وضعیت واکسیناسیون تان، به مدت 14 روز پس از تماس نزدیکتان با شخص مصاب، مراقب علائم کووید-19 در خود باشید.

اگر احساس مریضی برای تان دست دهد فوراً خود را تجرید نموده و رهنمودهای مندرج در بخش/از صحت خود نظارت کنید که در فوق ذکر گردیده، را دنبال کنید. اگر به جاهای مراقبت صحتی می روید (کلینیک، شفاخانه و غیره) باید به مسؤلین بگوئید که واکسین شده اید اما تماس نزدیک با شخص مصاب داشته اید. به عنوان تماس نزدیک، جهت اخذ معلومات و رهنمودهای بیشتر، مسؤلین 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.

کارکنان مراقبت صحتی و کارمندان اماکن مراقبت در ازمدت که به شکل کامل واکسین شده و معیارهای فوق الذکر را برآورده ساخته اند نیاز به قرنطین شدن در خانه ندارند اما باید برای سپری کردن دوره قرنطین از کار رخصت بگیرند.

اگر شما کدام نگرانی یا سوالی دارید، لطفاً در اثنای ساعات رسمی در روزهای دوشنبه-جمعه از ساعت 8:00 قبل از چاشت تا 5:00 بعد از چاشت با صحت عامه با نمبر 6740-313-925 به تماس شوید یا به CoCoHelp@cchealth.org به ما ایمیل کنید، همچنین شما می توانید معلومات بیشتری را به قسم آنلاین بدست آورید.

9/10/2021

