

رهنمود ها برای انزوای خودی و نظارت صحتی

شما برای COVID-19 (که به عنوان کروناویروس جدید نیز شناخته می شود) مثبت آزمایش کرده اید. شما نیاز دارید تا زمانی که صحت یاب میشوید در خانه بمانید، حتی اگر کاملاً و اکسین هم شده باشید. به این انزوای-خودی گفته میشود. تصمیم گیری در مورد خوب بودن و توانایی ترک خانه به علایم شما بستگی دارد و اینکه تست COVID-19 شما مثبت باشد.

در خانه بمانید برای حداقل 5 روز از زمانی که شما تست مثبت کووید-19 را داشتید.

شما دیگر نیاز به جدایی ندارید اگر:

- شما علائم ندارید یا علائم شما رو به بهبود است و
- شما تست را در روز 5 ام جدایی یا بعد از آن اخذ کردید و نتیجه تست منفی باشد

پس از جدایی 5 روزه خود، در مجموع به مدت 10 روز، به خصوص در محیط های داخلی، باید از ماسک مناسب در اطراف دیگران استفاده کنید و سایر تدابیر وقایوی و راهنمایی های ماسک را دنبال کنید.

اگر نتیجه تست شما در روز 5 یا بعد از آن مثبت است، یا علائم شما برطرف نشده است، شما نیاز دارید تا در قرنطین بمانید برای 10 روز.

افرادی که در محیط های پرخطر یا در بخش مراقبت های صحتی کار می کنند، ممکن است پس از مثبت شدن تست COVID-19 بر اساس وضعیت و اکسین شما، محدودیت های کاری متفاوتی داشته باشند، و این محدودیت ها باید با کارفرمای شما بررسی شود.

اگر علائم جدی تری داشتید و مجبور به بستر شدن در شفاخانه بودید یا به اکسیجن نیاز داشتید اما در بخش مراقبت های ویژه نماندید، ممکن است مجبور شوید 20 روز قرنطینه کنید (در این حالت، ارائه کننده مراقبت صحتی به شما احوال خواهد داد).

اگر نتایج معاینات شما مثبت بوده اند، اما در وقت معاینات هیچ علایم نداشتید:

- شما باید از تاریخ معاینات/آزمایش خویش برای مدت زمان 10 روز در انزوا قرار بگیرید.
 - در جریان این مدت زمان شما باید علایم خویش را تحت بررسی و ارزیابی قرار دهید. اگر درین جریان پیشرفتی در علایم شما دیده شود، باید بنابر هدایت فوق باز هم در انزوا قرار بگیرید.

اگر بنابر علایم COVID-19 در واحد مراقبت های شدید در شفاخانه بستری شده باشید یا اگر علایم داشته باشید یا خیر، نتیجه آزمایش COVID-19 شما مثبت باشد و با وضعیتی روبرو استید که سیستم ایمنی شما را به شدت صدمه رسانیده است، (به طور مثال: تداوی کیموتراپی برای سرطان را انجام میدهید، پیوند ارگان یا سلول بنیادی را در سال گذشته انجام داده اید، HIV با CD4 count <200، دارای اختلال ترکیب ابتدایی نقص ایمنی استید و یا در ماه گذشته، برای بیشتر از 14 روز دوز بالای ستیروئید ها را گرفته اید):

شما نیاز خواهید داشت تا برای 20 روز بعد از آغاز علایم و 24 ساعت بعد از تشدید علایم خود را منزوی سازید. اگر شما شفاخانه را ترک کرده اید و از آن مدت 20 روز نگذشته است، شما باید برای 20 روز بعد از آغاز علایم تان در خانه بمانید (خود را منزوی سازید).



برای افرادی که به COVID-19 مبتلا هستند

- اگر در روز 20، هنوز هم سرفه یا تب دارید، به زیستن در خانه برای 24 ساعت بعد از موارد ذیل ادامه دهید:
 - تب از بین رفته است (بدون استفاده از دواهای کاهش تب مانند تایلینول و یا ایبوپروفین) و
 - علائم شما مانند سرفه، بدن دردی، گلو دردی بهبود یافته است.
- بعد از این مدت دیگر نیازی به قرنطینه نخواهید داشت.

موارد ذیل برخی از اقدامات پیشگیرانه اسن ک میتواند برای کاهش شیوع COVID-19 در جامعه و خانواده شما استفاده گردد.

از مردم عامه محافظت کنید:

- در خانه بمانید مگر اینکه با داکتر خود ملاقات دارید. ترتیب ملاقات های غیر ضروری مراقبت های صحی (ملاقات های عاجل صحی، داکتر دندان و غیره) را دوباره برنامه ریزی کنید.
- به وظیفه یا مکتب نروید.
- از وسایل حمل و نقل عمومی (سرویس، BART، قطار، تاکسی، UBERT LYFT) استفاده نکنید.
- به سفر نروید.
- برای تماشای فلم، کلیسا، مراکز خریداری و یا هر مکانی دیگری که ممکن افراد زیادی در آنجا جمع شوند، نروید.
- می توانید در حیاط خود (نه یک حیاط مشترک) بیرون بروید.

از خانواده خویش محافظت کنید:

- در زمان سرفه و عطسه، بینی و دهن خود را بپوشانید، از دستمال کاغذی استفاده کنید و فوراً آنرا دور بیندازید.
- شما و خانواده شما باید حداقل 20 ثانیه با استفاده از آب گرم و صابون دستهای خویش را بشویند و از یک ضد عفونی کننده حاوی الکل با بیش از 60% اتانول و 70% ایزوپروپانول به عنوان مواد فعال استفاده نمایید.
- تا حد ممکن خود را از سایر افراد خانه خود جدا کنید.
- در یک اتاق خاص به دور از افراد دیگر بمانید و در صورت امکان از یک حمام جداگانه استفاده کنید
- از به اشتراک گذاشتن وسایل خانگی شخصی مانند گیلایس های آب، ظروف، وسایل غذایی، جانپاک ها و روجایی ها خودداری کنید. این موارد برای استفاده دیگران پس از شستشوی منظم بی خطر است.
- روال تمیز کردن خود به خصوص در ساحاتی که باید شریک شوند، مانند حمام یا آشپزخانه را بیشتر کنید. دستگیر های دروازه، تلفون ها، صفحه کلیدهای کمپیوتر، تبلت، میز کنار تخت خواب، تشناب ها، حمام و وسایل آشپزخانه را پاک نگهدارید.

از اعضای آسیب پذیر در اجتماع خویش محافظت نمایند:

- در صورتیکه اقارب نزدیک یا شخصی در خانواده شما که وقت زیادی را در یک مرکز پرستاری ماهر، خانه سالمندان، مرکز مراقبت از حافظه، مرکز اصلاح/بازداشت، سرپناه، خانه گروهی، برنامه روزانه، مرکز دیالیز، یا مرکز مراقبت صحی/به عنوان اولین پاسخ دهنده، کار میکند لطفاً با ما شریک سازید یا آنها را وادار سازید تا با صحت عامه کانتر کاستا به شماره 6740-313-925 یا با ما از طریق ایمیل CoCohelp@cchealth.org تماس بگیرند.
- از افراد نزدیک یا افراد خانواده خود بخواهید علائم آنها را تحت نظر داشته باشند و برای دوره قرنطین خود که پس از پایان دوره جدایی شروع می شود در خانه بمانند. تماس نزدیک شما یا عضو خانواده شما، اگر واکسین





برای افرادی که به COVID-19 مبتلا هستند

- نشده باشد یا واجد شرایط برای بوستر COVID-19 باشد و آن را دریافت نکرده باشد، باید در خانه بماند و قرنطین شود. لطفا راهنمایی [قرنطین خانگی و نظارت صحی](#) را برای جزئیات بیشتر مرور کنید.
- اگر فردی در خانواده شما مریض میشود، آنها را وادار سازید تا با ارائه دهنده مراقبت صحی خود تماس بگیرند و به او بگویند که عضو خانواده شما به COVID-19 مبتلا شده است.

صحت خویش را ارزیابی کنید

- اگر بیماری شما رو به وخامت است، کمک های طبی عاجل را بدست آرید. بطور مثال، اگر نفس تنگی شما شروع میشود.
- در صورت نیاز برای تماس با 911، به کارمندان اعزام اطلاع دهید که به COVID-19 مبتلا شده اید.
- قبل از جلب مراقبت، با ارائه دهنده خدمات طبی خود تماس بگیرید و به آنها اطلاع دهید که به COVID-19 مبتلا شده اید. قبل از ورود به مراکز مراقبت صحی، از ماسک صورت خویش استفاده نمایید. اگر ماسک ندارید، فردی را به داخل مرکز ارسال کنید تا یک ماسک را برای شما بیاورد و به کارمندان در مورد آمدن شما اطلاع دهد.

برای سوالات یا نگرانی ها می توانید در ساعات عادی کاری دوشنبه تا جمعه 8:00 تا 5:00 بعد از ظهر با شماره **6740-313-925** با صحت عامه Contra Costa تماس بگیرید یا از طریق CoCohelp@cchealth.org به ما ایمیل کنید.

شما همچنان میتوانید معلومات بیشتر را بطور آنلاین در cchealth.org/coronavirus بدست آورید.

