

برای افراد مبتلا به کووید-19

دستورالعمل هایی برای ایزوله خودتان و نظارت بر سلامت

تست کووید-19 شما (که همچنین به عنوان ویروس کرونا جدید شناخته می شود) مثبت شده است. حتی اگر واکسینه شده‌اید و دوز تقویتی واکسن را تزریق کرده‌اید، 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 بیماری‌تان و زمانی که تست کووید-19 شما مثبت شده است، بستگی دارد.

از زمان مثبت شدن تست کووید-19 خود، حداقل 5 روز در خانه بمانید.

در این موارد، دیگر نباید خود را قرنطینه کنید:

- علائمی نداشته باشید یا علائم شما در حال بهبود باشد و
- در روز پنجم قرنطینه یا پس از آن تست بدهید و جواب آن منفی باشد

پس از قرنطینه 5 روزه باید به مدت مجموعاً 10 روز هنگام قرار داشتن نزدیک دیگران، به ویژه در فضای سرپوشیده، از ماسک استفاده کنید که کاملاً جلوی دهان و بینی شما را بگیرد و دنبال کردن اقدامات پیشگیرانه و دستورالعمل ماسک زدن را ادامه دهید.

اگر تست شما در روز پنجم یا پس از آن مثبت شد، یا علائم شما رو به بهبود نبود، باید به مدت 10 روز قرنطینه را ادامه دهید.

پس از مثبت شدن تست کووید-19 افرادی که در محیط‌های پرخطر یا مراکز مراقبت‌های بهداشتی کار می‌کنند، ممکن است محدودیت‌های کاری آن‌ها، بسته به وضعیت واکسیناسیونشان، متفاوت باشد. این محدودیت‌ها را باید با کارفرمای خود بررسی کنید.

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 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 شد 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، اچ‌آی‌وی 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 شروع علائم، از زمانی که حداقل 24 ساعت از رفع علائم 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 علائم، در منزل (قرنطینه شخصی) بمانید.



برای افراد مبتلا به کووید-19

- 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 باشد.
- 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 غیرضروری پزشکی (ویزیتی که فوری نباشد، ویزیت با دندان‌پزشک و غیره) را دوباره هماهنگ 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 خانواده‌تان محافظت کنید:

- هنگام سرفه و عطسه، دهانتان را بپوشانید، از دستمال استفاده کنید و سریعاً آن‌ها را دور بیندازید.
- خودتان و اعضای خانواده‌تان باید مرتباً دست‌هایتان را به مدت حداقل 20 ثانیه با آب و صابون بشویید، یا از یک ضدعفونی‌کننده حاوی حداقل 60% اتانول یا 70% ایزوپروپانول فعال استفاده کنید.
- تا حد امکان خودتان را از سایر افراد خانه جدا کنید.
- در یک اتاق خاص جدا از افراد دیگر بمانید و در صورت امکان از یک سرویس بهداشتی جداگانه استفاده کنید.
- از استفاده مشترک از 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 سرویس بهداشتی یا آشپزخانه که افراد دیگر هم به آنجا می‌آیند. دستگیره‌ها، تلفن‌ها، صفحه کلیدها، تابلت‌ها، پاتختی‌ها، سرویس‌های بهداشتی، حمام و وسایل آشپزخانه را تمیز کنید.

از افراد آسیب‌پذیر در جامعه محافظت کنید:

- در صورت داشتن تماس نزدیک یا کسی در خانواده‌تان 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 افراد نزدیک یا اعضای خانوار خود بخواهید علائم بیماری خود را تحت نظر داشته باشند و در طول قرنطینه که پس از اتمام دوره قرنطینه شما شروع می‌شود، در خانه بمانند. افراد نزدیک یا اعضای خانوار شما اگر واکسینه نشده‌اند یا واجد شرایط دریافت دوز تقویتی واکسن هستند و آن را تزریق نکرده‌اند، باید در خانه بمانند و خود را



برای افراد مبتلا به کووید-19

قرنطینه کنند. برای اطلاع از جزئیات، لطفاً دستورالعمل‌های [قرنطینه در خانه و تحت نظر داشتن سلامت](#) را مشاهده کنید.

- اگر فردی در خانواده‌تان بیمار شد، از او بخواهید با پزشکش تماس بگیرد، و به او بگوید که عضو خانواده‌تان با یک شخص مبتلا به کووید-19 در تماس بوده است.

بر وضعیت سلامتتان نظارت داشته باشید:

- اگر بیماری‌تان در حال بدتر شدن است، فوراً به پزشک مراجعه کنید. به‌عنوان 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 خدمات 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 سؤال 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 مراجعه نمایید.

