

دستورالعمل‌های قرنطینه برای افرادی که در معرض کووید-19 قرار گرفته‌اند

علائم کووید-19-

- « سرفه
- « گرفتگی، تنگی نفس
- « گلودرد
- « از دست دادن حس چشایی یا بویایی
- « تب یا لرز
- « خستگی درد عضلات یا بدن درد

آیا «تماس نزدیک» هستم؟

- « در صورتی «تماس نزدیک» در نظر گرفته می‌شود که در یک دوره 24 ساعته، به مدت 15 دقیقه یا بیشتر در فضای بسته یکسان (نظیر خانه، ساکن انتظار کلینیک، هواپیما و مواردی از این دست) در کنار فرد مبتلا قرار داشته‌اید.

اگر جواب آزمایش کووید-19- من مثبت شود باید چکار کنم؟

- « در خانه بمانید و از دستورالعمل‌های جداسازی خود پیروی کنید (به bit.ly/covid19-patients مراجعه نمایید یا کد QR پایین صفحه را اسکن نمایید)

این راهنما برای افرادی است که به‌عنوان فرد در معرض «تماس نزدیک» با فرد مبتلا به کووید-19- شناخته می‌شوند. افرادی که در شرایط پرخطر کار یا زندگی می‌کنند، از قبیل بیمارستان‌ها و آسایشگاه‌ها، باید در رابطه با شرایط کاری خود به راهنمای قرنطینه مراجعه کنند.

اگر علائم نداشته باشید

لازم نیست خود را در خانه قرنطینه کنید، اما باید:

پس از قرارگیری در معرض ویروس، هر 3 تا 5 روز یکبار آزمایش دهید



به مدت 10 روز هنگامی که نزدیک افراد دیگر هستید، ماسک بزنید



اگر علائم بیماری تشدید یا آزمایش کووید شما مثبت شد، به مدت 10 روز در خانه بمانید و خود را از دیگران جدا کنید



اگر علائم در شما ظاهر شد

خود را در خانه از دیگران جدا کنید و در اسرع وقت جهت تعیین میزان عفونت آزمایش دهید



هنگامی که در انتظار نتایج آزمایش هستید، همچنان خود را از دیگران جدا نمایید



اگر آزمایش آنتی‌ژن سریع شما منفی بود، به‌ویژه اگر در طول 1 تا 2 روز اول ظاهر شدن علائم این آزمایش منفی بود، پیشنهاد می‌شود همچنان به مدت 1 تا 2 روز خود را از دیگران جدا کنید و دوباره آزمایش دهید



اگر نتیجه آزمایش شما مثبت بود، تا 10 خود در خانه بمانید و خود را از دیگران جدا کنید



جهت کسب اطلاعات بیشتر،

از bit.ly/covid19-patients

بازدید کنید یا با شماره 833-829-2626 تماس بگیرید



RESPONSE
Coronavirus (COVID-19)



CONTRA COSTA
HEALTH SERVICES

4/14/2022