

طرز العمل های مربوط به مراقبت صحی 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، قرنطین یکی از راه های جلوگیری از انتشار ویروس است. در اثنای قرنطین، 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 صحی یا کارمند اساسی شما می توانید به کار خود ادامه بدهید. شما باید در قسمت تماس نزدیک خود با یک مورد تایید شده کوید-19 توسط لابراتوار، استخدام کننده خود را باخبر بسازید. نظر به ضرورت پرسونل، محل کار شما تصمیم خواهد گرفت که رفتن به محل کار در دوره قرنطینه برایتان ضروریست یا خیر.

در جریان قرنطین خویش، لطفا طرز العمل های ذیل را عملی نمایند:

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

1. به کارتان 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 مجبور به حضور در محل کار هستید 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 فوت 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 یا تهدید-بلند کار می کنید (مانند مریضانی که مصونیت یا ایمنی صحیح ندارند، تحت تداوی کیمیای هستند، دیالیز می شوند، طولانی مدت در مراکز مراقبت هستند و غیره ...) **استخدام کننده شما در صورت امکان، در جریان دوره قرنطین، 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 جدا ضرورت ندارید به مغازه نروید و سایر کارهای ضروری را از قبیل (رفتن به دواخانه) را تا وقتی که جداً ضروری نباشند انجام ندهید. لطفاً بخاطر اجرای امورات عاجل از اعضای خانواده و یا دوستانتان کمک بخواهید.
4. برای مدت زمان قرنطینه مهمانان را نپذیرید.
5. لطفاً دوستانتان را مکرراً با آب و صابون شستشو کنید، خصوصاً بعد از سرفه، عطسه، فین نمودن بینی، رفتن به تشراب/حمام، و یا داشتن تماس مستقیم با مواد مانند دستمال کاغذی، متنعم، 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 دستان خود را بلافاصله با آب و صابون بشویید 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، دلیدی، 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، دلیدی، گلودرد، استفراغ یا اسهال همه اعراض و علائمی هستند که باید به شما اخطار بدهند که به خانه بروید.

1/3/2022



- اگر احساس مریضی می کنید، لطفاً با ارایه کننده مراقبت صحتی خویش تماس گرفته و به آنها در مورد داشتن تماس با فردی که نتیجه معاینات COVID-19 مثبت بوده، اطلاع دهید.
- اگر اعراض و علائمی داشتید و قادر نبودید تا در آن لحظه از طریق استخدام کننده یا ارائه کننده مراقبت صحتی خود معاینه خود را انجام دهید، شما می توانید با صحت عامه کنترا کاست برای ترتیب قرار ملاقات جهت معاینه 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 بگونه آنلاین از طریق <https://www.coronavirus.cchealth.org/get-tested> انجام دهید.
- اگر شما مبتلا به کوید-19 تشخیص شدید، باید الی از بین رفتن عفونت خود را در خانه تجرید کنید. لطفاً به وبسایت <https://www.coronavirus.cchealth.org/for-covid-19-patients> مراجعه کنید و طرز العمل های تجرید شخصی را برای وقایع مثبت کوید 19 بررسی کنید.

چه زمانی قرنطین پایان می یابد؟

- اگر شما یکی از علائم را نداشتید، قرنطین تان به پایان خواهد رسید:
 - بعد از 10 روز از آخرین نزدیکی شما با فرد تشخیص شده ی COVID-19، با یا بدون آزمایش. شما باید به نظارت کردن از خود برای علائم 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.
 - یا
 - 5 روز بعد از ملاقات با شخص که دارای کوید-19 مثبت بوده است، اگر معاینه کوید-19 در عین روز یا 5 پس از آخرین ملاقات به کسی که کوید-19 بوده است انجام شده باشد. شما باید به نظارت کردن از خود برای علائم 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 فامیل شما دارای کوید-19 مثبت می باشد شما نیاز دارید تا در قرنطین باشید یا 10 روز یا 5، طوریکه در فوق بیان شد، تا زمانی که عضو فامیل شما نیاز به جدایی 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 جمعیت آسیب پذیر که در تهدید بلند قرار دارند کار می کنید، مانند تسهیلات مراقبتی مسکونی برای بزرگسالان، بود و مراقبت ها، تسهیلات نرسنگ مسلکی، تسهیلات توقیفگاه، و در آنجا نیاز به استقینگ نباشد، شما باید 7 روز سر کار نیائید و شما میتوانید سر کار بیائید اگر تست شما در عین روز یا 5 روز پس انجام شده باشد. شما باید به نظارت علائم کوید-19 خود ادامه بدهید و تدابیر وقایوی را برای 14 روز کامل بعد از آخرین در معرض قرار گرفتن، مراعات کنید طوریکه در فوق تحت بخش *Monitor Your Health* بیان شده است.

برای افرادی که واکسین کووید-19 آنها آپدیت است (بطور کامل واکسین شده اند و دوز تقویتی واجد شرایط خود را دریافت کرده اند)

- اگر واکسین کووید-19 شما آپدیت است و با کسی که کووید-19 داشته است یا مشکوک بوده است تماس داشته اید، شما نیاز به قرنطین ندارید، در صورت که:
- شما کاملاً واکسین شده اید (2 هفته یا بیشتر از دریافت دوز دوم از سلسله واکسین دو دوزه گذشته باشد، یا 2 هفته یا بیشتر از یک دوز واحد سلسله واکسین یک دوزه گذشته باشد) و واجد شرایط برای دوز تقویتی کووید-19 خود نباشید یا

1/3/2022



- برای آنانی که واجد شرایط برای دوز تقویتی، تقویتی کووید-19 می باشند (شما 16 ساله با کلانتر از آن هستید، و 6 ماه از دوز دوم واکسین کووید-19 mRNA شما گذشته است [مانند فایزر یا مدرنا] یا 2 ماه بعد از دو واحد واکسین جانسن ان جانسن)، و
- پس از برقراری تماس نزدیک علائم مرض در بدن تان ظاهر نشده باشد.

اگر نیاز به قرنطین ندارید، شما باید هنوز هم از توصیه های معاینات و آزمایش پیروی کنید و 5-7 روز بعد از تماس نزدیک با شخص مشکوک به کووید-19 یا شخصی که کووید او تأیید شده است، معاینات کنید. شما باید در اماکن عامه و در داخل خانه از ماسک استفاده کنید و در مورد پوشیدن ماسک رهنمایی های داخلی و یا دولتی را تعقیب نمایید.

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

اگر احساس مریضی کردید باید 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 صحی 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.

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 925-313-6740 به تماس شوید یا به CoCoHelp@cchealth.org به ما ایمیل کنید، همچنین شما می توانید معلومات بیشتری را به قسم آنلاین بدست آورید.

1/3/2022

