

دستورالعمل‌های کارکنان خدمات بهداشتی درمانی و خدمات ضروری اعضای خانوار یا آشنایان نزدیک مورد مبتلا به کووید-19 هستند

قرنطینه روشی است که از شیوع بیشتر این ویروس به افراد پس از زمانی که با فرد مبتلا به کووید-19 تماس داشته‌اند پیشگیری می‌کند، این بیماری می‌تواند حتی در صورتی که فرد احساس بیماری نداشته باشد در بدن او باشد. در طول قرنطینه باید در خانه بمانید و علائم بیماری خود را تحت نظر داشته باشید، اما به عنوان کارمند بخش سلامت یا کارمند مشاغل ضروری در صورتی می‌توانید به کار خود ادامه دهید که کارفرمای شما کارمندان را ملزم به ادامه کار کرده باشد. شما باید در مورد تماس نزدیک با مورد تأیید شده کووید-19 که آزمایش او مثبت بوده است، به کارفرمای خود اطلاع دهید. کارفرمای شما بر اساس نیاز به نیروی کار در مورد حضور شما در محل کار در طی دوره قرنطینه تصمیم می‌گیرد.

در طول دوره قرنطینه خود، لطفاً دستورالعمل‌های زیر را دنبال کنید:

در صورت نیاز، به غیر از زمانی که وظیفه ضروری خود را انجام می‌دهید در خانه بمانید.

1. فقط در زمانی که محل کار مراجعه کنید که کارفرمایان از شما این را خواسته است. به مدرسه یا کلاس‌ها یا فعالیت‌های دایر شده در محل مراجعه نکنید.
2. اگر لازم است در محل کار باشید، هنگامی که آنجا هستید:
 - a. ماسک بزنید و همچنان به رعایت اقدامات پیشگیرانه مانند حفظ فاصله‌گذاری اجتماعی با سایر همکاران (تا جایی که ممکن است رعایت شش فوت (دو متر) فاصله بین خود و دیگران) ادامه دهید.
 - b. علائم خود را تحت نظارت دقیق قرار دهید و دمای بدن خود را پیش از شروع شیفت یا در بازه‌های زمانی کوتاه‌تر بررسی کنید. کارفرمای شما می‌تواند به صورت مستمر علائم بیماری و دمای بدن شما را تحت نظر داشته باشد.
 - c. اگر به بیمارارن دارای ریسک بالا (مانند بیمارانی که سیستم ایمنی بدنشان ضعیف است، یا در حال شیمی‌درمانی یا دیالیز هستند، یا در مرکز مراقبت بلند مدت به سر می‌برند و مواردی از این دست) خدمات‌رسانی می‌کنید، کارفرمای شما باید اقدام به انتقال شما به حوزه مراقبت از بیمار دیگری کند یا در صورت امکان، مراقبت از افرادی که بیمار نیستند یا انجام وظایف اداری را در طول دوره قرنطینه به شما محول نماید.
3. به فروشگاه مواد غذایی یا سایر فروشگاه‌های ضروری (مانند داروخانه) نروید، مگر اینکه کاملاً ضروری باشد. لطفاً برنامه‌ریزی کنید دوستان یا اعضای خانواده کارهای ضروری شما را انجام دهند.
4. در طول مدت قرنطینه با کسی ملاقات نکنید.
5. دستان خود را مرتباً با آب و صابون بشویید، به خصوص پس از سرفه، عطسه، پاک کردن بینی، دستشویی رفتن یا تماس مستقیم با مواد مرطوب مانند دستمال، پوشک و ماسک‌های استفاده شده. در صورتی که کثیفی دست‌ها قابل مشاهده نیست، می‌توانید از ضدعفونی‌کننده دست دارای اتانول 60% یا ایزوپروپانول 70% به عنوان ماده مؤثر به جای آب و صابون نیز استفاده کنید.
6. هنگام عطسه یا سرفه، دهان و بینی خود را با دستمال ببوشانید. دستمال‌ها را در سطل زباله بیندازید و دست‌های خود را بلافاصله با آب و صابون بشویید یا از ضدعفونی‌کننده دست استفاده کنید.
7. از استفاده مشترک از مسواک، ظروف غذا یا نوشیدنی‌ها خودداری کنید.

سلامت خود را زیر نظر داشته باشید:

- علائم خود را تحت نظر داشته باشید. در صورتی که باید کار کنید، شما یا کارفرمایان باید دمای بدن و علائم بیماری را چندین بار در طول شیفت کاری بررسی کنید. همچنین باید از ابزارهای پیشگیری مانند ماسک صورت/پوشش صورت استفاده کنید و فاصله‌گذاری اجتماعی را با دیگران حفظ کنید.
 - در صورت بروز هرگونه علائم بیماری احتمالی، باید در خانه بمانید و خود را از دیگران جداسازی کنید. تب، سرفه یا تنگی نفس شایع‌ترین علائم کووید-19 هستند، اما خستگی غیرعادی، درد بدن، حالت تهوع، از دست دادن ناگهانی حس چشایی یا بویایی، سردرد، گلو درد، آبریزش بینی و گرفتگی بینی، استراغ یا اسهال همه علائمی هستند که به شما می‌گویند باید در خانه بمانید.
 - در صورت مشاهده تب یا سایر علائم در محل کار، این موضوع را به کارفرمای خود اطلاع دهید و بلافاصله به خانه بروید و خود را از دیگران جداسازی کنید. تب، سرفه یا تنگی نفس شایع‌ترین علائم کووید-19 هستند، اما خستگی غیرعادی، درد بدن، سردرد، از دست دادن ناگهانی حس چشایی یا بویایی،

1/3/2022



گرفتگی یا آبریزش بینی، گلو درد، استقراغ یا اسهال همه علائمی هستند که به شما می‌گویند باید به خانه بروید.

- اگر احساس بیماری کردید، لطفاً با ارائه‌دهنده مراقبت‌های بهداشتی خود تماس بگیرید و به ایشان اطلاع دهید که با فردی که آزمایش کووید-19 او مثبت بوده است در تماس بوده‌اید.
- اگر علائمی پیدا کردید و نمی‌توانید بلافاصله از طریق کارفرما یا ارائه‌دهنده مراقبت‌های بهداشتی خود آزمایش کووید-19 بدهید، می‌توانید روزانه با بهداشت عمومی کونترا کوستا با شماره تلفن (844) 421-0804 از 8:00 صبح تا 3:30 عصر تماس بگیرید یا از <https://www.coronavirus.cchealth.org/get-tested> برای تعیین وقت ملاقات برای آزمایش کووید-19 بازدید کنید.
- اگر کووید-19 در شما تشخیص داده شد، باید تا زمان بهبود این عفونت، خود را در خانه از دیگران جداسازی کنید. لطفاً از <https://www.coronavirus.cchealth.org/for-covid-19-patients> بازدید نمایید و دستورالعمل‌های جداسازی موارد تأییدشده کووید-19 را مطالعه کنید.

چه زمانی قرنطینه تمام می‌شود؟

- قرنطینه شما در صورتی به پایان می‌رسد که براساس یکی از موارد زیر علائمی نداشته باشید:
 - پس از 10 روز از آخرین مواجهه با فردی که تست کووید-19 او مثبت بوده است، چه با انجام تست و چه بدون انجام آن. همان‌طور که در قسمت *مراقبت از سلامت* ذکر شده است، باید تا 14 روز کامل بعد از آخرین مواجهه خود، همچنان مراقب بروز علائم کووید-19 باشید. همچنین باید از ابزارهای پیشگیری مانند ماسک صورت/پوشش صورت استفاده کنید و فاصله‌گذاری اجتماعی را با دیگران حفظ کنید.
 - پس از 5 روز از آخرین تماس شما با مورد قطعی ابتلا به کووید-19، اگر تست کووید-19 در روز 5 یا پس از آن متعاقب تماس شما با فرد مبتلا به کووید-19 انجام شود. همان‌طور که در قسمت *مراقبت از سلامت* ذکر شده است، باید تا 14 روز کامل بعد از آخرین مواجهه خود، همچنان مراقب بروز علائم کووید-19 باشید. همچنین باید از ابزارهای پیشگیری مانند ماسک صورت/پوشش صورت استفاده کنید و فاصله‌گذاری اجتماعی را با دیگران حفظ کنید.
- اگر تست کووید-19 عضو خانوار شما مثبت است، باید به مدت 10 یا 5 روز (چنانکه در بالا ذکر شد) پس از اینکه عضو خانوار دیگر نیاز به جداسازی خود ندارد، قرنطینه شوید.
- محدودیت‌های کاری پس از تماس نزدیک باید توسط محل کارتان بررسی شود.
 - ممکن است محل کارتان از شما بخواهد صرف‌نظر از نتیجه تست منفی، 10 روز کامل به سر کار نروید.
 - اگر با افراد آسیب‌پذیر در شرایط شلوغ پرخطر مانند مراکز مراقبت از سالمندان، آسایشگاه مسکونی، مراقبت پرستاری حرفه‌ای، مراکز بازداشت کار می‌کنید و کمبود کارمند وجود ندارد، باید به مدت حداقل 7 روز به محل کار مراجعه نکنید و در صورتی که در روز 5 یا پس از آن تست بدهید، می‌توانید به محل کار برگردید. باید به مدت 14 روز از آخرین زمان قرارگیری در معرض فرد مبتلا، علائم کووید-19 خود را همچنان زیر نظر داشته باشید و اقدامات پیشگیرانه را انجام دهید، این اقدامات را باید بر اساس بخش سلامت خود را زیر نظر بگیرید در بالا انجام دهید.

در رابطه با افرادی که وضعیت واکسن کووید-19 آن‌ها به‌روز است (کاملاً واکسینه شده‌اند و در موعد مقرر دوز تقویتی خود را تزریق کرده‌اند)

اگر وضعیت واکسیناسیون کووید-19 شما به‌روز است و با مورد مشکوک یا تأییدشده کووید-19 تماس نزدیک داشته‌اید، نباید خود را در این شرایط قرنطینه کنید:

1/3/2022



- واکسیناسیون شما به‌طور کامل انجام شده است (2 هفته یا بیشتر از دریافت دوز دوم در واکسن 2 دوزی گذشته است، یا 2 هفته یا بیشتر از دریافت یک دوز از واکسن یک‌دوزی گذشته است) و واجد شرایط تزریق دوز تقویتی کووید-19 خود نیستید یا
- در رابطه با افرادی که واجد شرایط تزریق دوز تقویتی واکسن کووید-19 هستند (سن شما 16 سال یا بیشتر است و 6 ماه از دوز دوم واکسن کووید-19 mRNA [یعنی فایزر یا مدرنا] یا 2 ماه از اولین دوز واکسن تک دوزی جانسون اند جانسون گذشته باشد)، و
- از زمانی که در تماس نزدیک با این فرد قرار گرفته‌اید، هیچ علائمی در شما ظاهر نشده است.

اگر نیازی به قرنطینه ندارید، همچنان باید توصیه‌های مربوط به تست را دنبال کنید و 5 تا 7 روز پس از تماس نزدیک با مورد قطعی یا مشکوک ابتلا به کووید-19 تست بدهید. همچنین باید در محیط‌های بسته عمومی ماسک بزنید و از دستورالعمل‌های محلی یا ایالتی در مورد ماسک زدن پیروی کنید.

صرف نظر از وضعیت واکسیناسیون خود، باید به مدت 14 روز پس از تماس نزدیک خود مراقب علائم کووید-19 باشید.

اگر احساس بیماری شما شروع شد، باید فوراً خود را از دیگران جدا کنید و از دستورالعمل موجود در بخش «سلامت خود را زیر نظر بگیرید» بالا پیروی کنید. اگر به محیط خدمات بهداشتی درمانی (مانند کلینیک، بیمارستان و غیره) می‌روید، باید به آن‌ها اطلاع دهید که واکسینه شده‌اید، اما در تماس نزدیک با فرد مبتلا قرار گرفته‌اید. ممکن است همچنان بهداشت عمومی با شما، به‌عنوان فردی که در تماس نزدیک با فرد مبتلا قرار داشته‌اید، تماس بگیرد و اطلاعات و راهنمایی بیشتری به شما ارائه کند.

اگر از تمام معیارهای بالا برخوردار نیستید، باید دستورالعمل قرنطینه فعلی (در صفحه یک این سند) را پس از تماس نزدیک با فرد مبتلا به کووید-19 ادامه دهید.

اگر هرگونه سؤال یا نگرانی دارید، لطفاً در طول ساعات کار عادی روزهای دوشنبه تا جمعه از ساعت 8:00 صبح تا 5:00 بعدازظهر از طریق شماره 925-313-6740 یا بخش بهداشت عمومی تماس بگیرید یا از طریق CoCoHelp@cchealth.org به ما ایمیل ارسال کنید. همچنین می‌توانید اطلاعات بیشتری به‌صورت آنلاین در cchealth.org/coronavirus به دست آورید.

1/3/2022

