

رهنمود ها برای قرنطینه و نظارت صحی

اگر شما علائم خف لطفاً حداقل برای 10 روز در خانه بمانید { بعد از اینکه علائم شما آغاز می شوند. شما برای COVID-19 (که به عنوان کروناویروس جدید نیز شناخته می شود) مثبت آزمایش کرده اید. تا زمانی که خوب نباشید، باید در خانه خود بمانید، به این امر قرنطینه خانگی گفته می شود. تصمیم گیری در مورد خوب بودن وضعیت شما و اینکه می توانید از خانه خود خارج شوید به علائم شما بستگی دارد. در صورتیکه شما علائم خفیف دارید، **حداقل برای 7 روز در خانه بمانید بعد از ظاهر شدن علائم شما.**

• اگر در جریان این 10 روز شما باز هم سرفه و تب دارید، پس به در خانه ماندن خویش برای 3 روز دیگر ادامه بدهید یعنی (72 ساعت) بعد:

- تب از بین رفته است (بدون استفاده از ادویه کاهش دهنده تب مانند تیلنول یا ایبوپروفن) و
- علائم شما مانند سرفه، درد بدن، گلودرد بهبود یافته است.

بعد از این مدت دیگر نیازی به قرنطینه نخواهید داشت. در ذیل اقدامات و قایوی که باید تا زمانی که بتوانید به فعالیت های عادی خود بازگردید، رعایت نمایید.

اگر شما مورد آزمایش قرار گرفته اید، اما {1} در وقت آزمایش علائم {sp} نداشتید {1}

• شما باید برای مدت 10 روز در انزوا/کناره گیری قرار بگیرید {1} از تاریخ که معاینات شما انجام داده شده بود {1}.

○ در جریان این مدت زمان شما باید علائم خویش را تحت بررسی و ارزیابی قرار دهید. اگر در جریان این مدت زمان علائم شما پیشرفت کنید، شما باید بنا بر هدایت فوق باز هم در انزوا/کناره گیری قرار بیگیرید.

از مردم عامه محافظت کنید:

- در خانه بمانید مگر اینکه با داکتر خود ملاقات دارید. تقسیم اوقات هر نوع ملاقات های مراقبت صحی غیر ضروری (ملاقات اضطراری با داکتر، ملاقات داکتر دندان و غیره) تغییر دهید. R.
- به وظیفه یا مکتب نروید.
- از خدمات حمل و نقل عامه استفاده نکنید (سرویس، BART، طیاره، تکسی، اوبر، LYFT)
- به سفر نروید.
- به سینما ها، کلیساها، مراکز خرید و یا مکانی که ممکن است افراد زیادی در آن تجمع کنند، نروید
- می توانید در حیاط خود (نه یک حیاط مشترک) بیرون بروید.

از خانواده خود محافظت کنید:

- سرفه و عطسه های خود را بپوشانید، از کاغذ تیشو استفاده کنید و سریعاً آنها را دور بیندازید.
- شما و خانواده تان باید حداقل 20 ثانیه با استفاده از صابون و آب مرتباً دست ها را بشویید و یا از یک ضد عفونی کننده حاوی الکل استفاده کنید که حداقل 60٪ الکل داشته باشد.
- 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 گیلان 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 را بطور خاص در مناطقی که باید مشترک باشند مانند حمام یا آشپزخانه بیشتر کنید.
 - دستگیر، تلفن، کیبورد، تبلت، میز کنار تخت، توالت، حمام و وسایل آشپزخانه را تمیز کنید

از اعضاء آسیب پذیر جامعه خود محافظت کنید:

- در صورتیکه اقارب نزدیک یا شخصی در خانواده شما که وقت زیادی را در یک مرکز پرستاری ماهر، خانه سالمندان، یک مرکز مراقبت از حافظه، یک مرکز اصلاح / بازداشت، یک سرپناه، یک خانه گروهی، یک برنامه روزانه، یک مرکز دیالیز، یا یک مرکز مراقبت صحتی / به عنوان اولین پاسخ دهنده، کار میکند لطفاً با ما شریک سازید یا آنها را وادار سازید تا به صحت عامه کانتر کوستا در شماره 6740-313-925 یا با ما از طریق ایمیل CoCohelp@cchealth.org تماس بگیرند.
- آشخاصیکه با آنها تماس نزدیک دارید و یا اعضاء خانواده خود اجازه دهید علائم خود را نظارت کنند و تا 14 روز پس از آنکه دیگر نیازی به قرنطینه ندارید، در خانه بمانید.
- اگر فردی در خانواده شما مریض میشود، آنها را وادار سازید تا با ارائه دهنده مراقبت صحتی خود تماس بگیرند و به او بگویند که عضو خانواده شما با COVID-19 مبتلا است.

از صحت خود نظارت کنید:

- اگر بیماری شما رو به وخامت است، کمک های طبی عاجل جستجو کنید. بطور مثال، اگر نفس تنگی شما شروع میشود.
- در صورت نیاز برای تماس با 911، به پرسنل اعزام اطلاع دهید که شما 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 صحتی، ماسک صورت خود را استفاده نمایید. اگر یکی از آنها را ندارید، فردی را به داخل مرکز ارسال کنید تا یکی از آنها را بخواهد و به کارمندان در مورد آمدن شما اطلاع دهد.

در صورتیکه شما هر نوع نگرانی ها یا سوالاتی داشته باشید، لطفاً به اداره صحت عامه در جریان ساعات عادی کاری از دوشنبه-جمعه 8:00 قبل از ظهر - 5:00 بعداز ظهر به **6740-313-925** زنگ بزنید یا به آدرس CoCohelp@cchealth.org ایمیل بفرستید

