

منتظر نتایج COVID-19

شما برای COVID-19 (که به عنوان کروناویروس جدید نیز شناخته می شود) مورد ارزیابی قرار گرفته اید. پرستار یا ارائه دهنده شما نتایج را به شما از طریق تلفون خواهد گفت.

تا زمانی که از نتایج آگاه می شوید:

- در صورتیکه شما احساس مریضی می کنید، نیاز دارید تا در خانه بمانید و خود را از سایر اعضای خانواده دور سازید.
- در صورتیکه شما با شخص مصاب به ویروس COVID-19 از نزدیک تماس داشتید باید در خانه بمانید، این را قرنطین گویند.
- در صورتیکه شما احساس مریضی نمی کنید و با شخص مصاب به ویروس COVID-19 از نزدیک تماس نداشته اید شما می توانید در حدود رهنمایی های مامور صحت (Health Officer) تا زمانی که شما نتایج دریافت می کنید به فعالیت های عادی خود ادامه دهید.

در صورتیکه نتایج شما منفی باشد:

- در صورتیکه احساس مریضی می کنید، تا زمانی که احساس بهتر می کنید نیاز دارید در خانه بمانید.
- در صورتیکه خوب احساس می کنید، اما با شخص که مصاب به COVID-19 است از نزدیک تماس داشته اید، نیاز دارید خود را برای 14 روز شروع از آخرین تماس با این شخص قرنطینه کنید. در صورتیکه در این زمان علائم بروز کند، برای آزمایش مجدد با ارائه دهنده خود پیگیری کنید. شما همچنان نیاز خواهید داشت تا زمان مشخص شدن نتایج تان در خانه بمانید یا طور یادداشت ذیل خوب می شوید.
- برای معلومات بیشتر راجع به اینکه چگونه آزمایش مجدد، قرنطین خانگی یا دور شدن لطفاً از آدرس ذیل بازدید:

• <https://www.coronavirus.cchealth.org/> و دکمه های [Get Tested](#) یا [About COVID-19](#) کلیک کنید.

- اگر نتیجه منفی باشد، باید تا زمان برطرف شدن علائم خود در خانه بمانید.

اگر نتیجه شما مثبت باشد:

در صورتیکه احساس مریضی می کنید، شما نیاز دارید تا زمانی که خوب می شوید در خانه بمانید، این را قرنطین می گوید. شما باید خانه خود را تا زمانی که علائم تان از بین نرفته باشند ترک نکنید. حتی اگر شما علائم خفیف دارید، شما باید **حداقل برای 10 روز در خانه بمانید بعد از ظاهر شدن علائم شما.**

- اگر هنوز هم بعد از 10 روز علائم دارید، تا 3 روز (72 ساعت) دیگر بعد از رفع شدن علائم ذیل در خانه بمانید:
 - 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 صورتیکه شما بدون علائم خوب باشید، شما نیاز دارید برای 10 روز بعد از تاریخ انجام آزمایش در خانه در حال قرنطینه بمانید.



منتظر نتایج COVID-19

- در جریان این زمان، شما همچنان برای علائم از خود نظارت کنید. اگر در این جریان هرگونه علائم بروز می کند، شما باید طور یادداشت فوق در قرنطینه بمانید.
- در ذیل اقدامات و قایوی که باید تا زمانی که بتوانید به فعالیت های عادی خود بازگردید، رعایت نمایید.

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، قطار، تاکسی، 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 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 گیلایس های آب، ظروف، وسایل غذایی، جانپاک ها و روغایی 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 صحی / 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.
- اشخاصیکه 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 صحی 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 صحی، 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 درمورد 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

