

برای افراد مبتلا به کووید 19

دستورالعمل‌هایی برای قرنطینه شخصی و نظارت بر سلامت

نتیجه تست کووید-۱۹ شما (که همچنین به عنوان ویروس کرونا جدید شناخته می‌شود) مثبت می‌باشد. تا زمانی که خوب نشده اید باید در خانه بمانید. به این کار قرنطینه شخصی گفته می‌شود. تصمیم‌گیری در مورد اینکه چه زمانی حالتان خوب است و می‌توانید از خانه خارج شوید به علائم بیماری بستگی دارد.

اگر علائم خفیف دارید، حداقل 10 روز پس از شروع علائم در خانه بمانید.

- اگر بعد از 10 روز همچنان سرفه و تب دارید، تا 24 ساعت بعد از شرایط زیر همچنان در خانه بمانید:

- تب تمام شده باشد (بدون استفاده از داروی کاهش تب مانند Tylenol یا ایبوپروفن) و
- علائمی مانند سرفه، بدن درد، گلودرد بهتر شده باشند.

بعد از این مدت، دیگر نیازی به قرنطینه نیست.

اگر آزمایشتان مثبت شده است، اما هیچگونه علائمی در زمان انجام آزمایش نداشتید:

- باید به مدت 10 روز از تاریخ انجام آزمایش، در قرنطینه بمانید.
- در این زمان، شما باید همچنین علائم خود را تحت نظر داشته باشید. در صورت بروز هرگونه علائم در این مدت، باید همانطور که در بالا ذکر شد، در قرنطینه باقی بمانید.

اگر به دلیل علائم کووید 19 در بیمارستان در واحد مراقبت‌های ویژه بستری شده اید:

- حداقل 20 روز از شروع علائمتان باید در قرنطینه باشید و حداقل 24 ساعت در علائم خود بهبود داشته باشید.
- اگر از بیمارستان مرخص شده اید و حداقل 20 روز نگذشته است، لازم است تا 20 روز بعد از شروع علائم، در خانه بمانید (قرنطینه شخصی).

- اگر بعد از 20 روز همچنان سرفه و تب دارید، تا 24 ساعت بعد از شرایط زیر همچنان در خانه بمانید:

- تب تمام شده باشد (بدون استفاده از داروی کاهش تب مانند تایلنول یا ایبوپروفن)

(Tylenol or Ibuprofen)

- علائم شما مانند سرفه، بدن درد، گلودرد بهتر شده باشند.

بعد از این مدت، دیگر نیازی به قرنطینه نخواهید داشت.

در زیر چند اقدام محافظتی برای کاهش انتقال کووید 19 در جامعه و در بین اعضای خانواده ارائه شده است.

از جامعه محافظت کنید:



برای افراد مبتلا به کووید 19

- به جز برای ویزیت با پزشک، از خانه خارج نشوید. زمان ویزیت‌های غیر ضروری پزشکی (ویزیت غیر ضروری با پزشک، ویزیت با دندانپزشک و غیره) را تغییر دهید.
- به محل کار یا مدرسه نروید.
- از وسایل حمل‌ونقل عمومی استفاده نکنید (اتوبوس، BART، هواپیما، تاکسی، اوبر، LYFT).
- مسافرت نروید.
- به سینما، کلیسا، مراکز خرید، یا مکانی که ممکن است افراد زیادی در آن جمع شوند، نروید.
- می‌توانید در حیاط خودتان (نه یک حیاط مشترک) بیرون بروید.

از خانواده تان محافظت کنید:

- هنگام سرفه و عطسه، دهانتان را بپوشانید، از دستمال استفاده کنید و سریعاً آنها را دور بیندازید.
- خودتان و اعضای خانواده تان باید مرتباً دست هایتان را به مدت حداقل 20 ثانیه با آب و صابون بشوید، یا از یک ضدعفونی کننده حاوی حداقل 60% اتانول یا 70% ایزوپروپانول فعال استفاده کنید.
- تا حد امکان خودتان را از سایر افراد در خانه جدا کنید.
- در یک اتاق خاص جدا از افراد دیگر بمانید و در صورت امکان از یک حمام جداگانه استفاده کنید.
- از به اشتراک گذاشتن وسایل خانگی شخصی مانند لیوان، ظروف، قاشق و چنگال غذاخوری، حوله و ملافه خودداری کنید. دیگران می‌توانند از این موارد پس از شستشو استفاده کنند.
- روال تمیز کردن را افزایش دهید، مخصوصاً در مکان‌هایی مانند توالت یا آشپزخانه که افراد دیگر هم به آنجا می‌آیند. دستگیره‌ها، تلفن‌ها، صفحه کلیدها، تبلت‌ها، پاتختی‌ها، توالت‌ها، حمام و وسایل آشپزخانه را تمیز کنید.

از افراد آسیب‌پذیر در جامعه محافظت کنید:

- در صورت داشتن تماس نزدیک یا کسی در خانواده تان که زمان زیادی را در یک مرکز پرستاری حرفه‌ای، آسایشگاه سالمندان، مرکز مراقبت از افراد دارای آلزایمر، مرکز اصلاح/بازداشتگاه، پناهگاه، خانه گروهی، برنامه روزانه، مرکز دیالیز یا یک مرکز مراقبت بهداشتی (به عنوان پاسخگوی اول)، می‌گذرانند یا در آنجا کار می‌کنند، لطفاً به ما اطلاع دهید، یا از آنها بخواهید از طریق شماره 925-313-6740 با مرکز سلامت عمومی کانتر کوستا تماس بگیرند یا به CoCohelp@cchealth.org ایمیل بزنند.
- پس از اینکه شما دیگر نیازی به قرنطینه نداشتید، دوستان نزدیک یا اعضای خانواده شما باید بر علائم خود نظارت کنند و تا 14 روز در خانه بمانند.
- اگر فردی در خانواده تان بیمار شد، از او بخواهید با پزشکش تماس بگیرد، و به او بگویید که عضو خانواده تان با یک شخص مبتلا به کووید 19 در تماس بوده است.

بر وضعیت سلامتتان نظارت داشته باشید:

- اگر بیماری تان در حال بدتر شدن است، فوراً به پزشک مراجعه کنید. به عنوان مثال، اگر تنگی نفس به سراغتان آمد.
- در صورت نیاز به تماس با 911، به پرسنل اعزامی اطلاع دهید که شما مبتلا به کووید-19 شده‌اید.
- قبل از جستجو به دنبال مراقبت پزشکی، با ارائه دهنده پزشکی خود تماس بگیرید و به آنها اطلاع دهید که به کووید-19 مبتلا شده‌اید. قبل از ورود به هرگونه مرکز درمانی، ماسک بزنید. اگر ماسک ندارید، فردی را به داخل مرکز بفرستید تا یک ماسک برای شما بگیرد و به کارکنان درباره ورود شما اطلاع دهد.



ANNA M. ROTH, RN, MS, MPH

HEALTH SERVICES DIRECTOR

DANIEL PEDDYCORD, RN, MPA/HA

PUBLIC HEALTH DIRECTOR



CONTRA COSTA
PUBLIC HEALTH
COMMUNICABLE DISEASE
PROGRAMS

597 CENTER AVENUE, SUITE 200-A

MARTINEZ, CALIFORNIA 94553

تلفن (925) 6740-313

فکس (925) 6465-313

WWW.CCHEALTH.ORG

برای افراد مبتلا به کووید 19

اگر سوال یا نگرانی خاصی دارید، لطفاً در ساعات عادی کاری از دوشنبه تا جمعه، از 8 صبح تا 5 عصر از طریق شماره **925-313-6740** با مرکز سلامت عمومی کانتر کاستا تماس بگیرید یا به **CoCohelp@cchealth.org** ایمیل بزنید. اطلاعات بیشتری را آنلاین در سایت **[cchealth.org/coronavirus](https://www.cchealth.org/coronavirus)** مشاهده خواهید کرد.



• Contra Costa Behavioral Health Services • Contra Costa Emergency Medical Services • Contra Costa Environmental Health & Hazardous Materials Programs •
• Contra Costa Health, Housing & Homeless Services • Contra Costa Health Plan • Contra Costa Public Health • Contra Costa Regional Medical Center & Health Centers •

v. 07/22/2020