

دستورالعمل برای قرنطینه خانگی و نظارت بهداشتی

شما در خانه باید بمانید (قرنطینه شوید)، حتی اگر احساس مریضی نکنید، زیرا تماس نزدیک با کسی داشته‌اید که مبتلا به کووید-۱۹ شده است (همچنین به عنوان ویروس کرونا یا جدید شناخته می‌شود). قرنطینه راهی برای جلوگیری از شیوع ویروس به افراد بیشتر است. شما باید در خانه بمانید و بر هرگونه علائم بیماری در خودتان نظارت داشته باشید.

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

1. شما باید در خانه خود بمانید.
2. به محل کار یا مدرسه نروید.
3. شما شاید بخواهید به فروشگاه مواد غذایی بیرون بروید یا برای انجام کارهای ضروری از خانه خارج شوید (مثلاً رفتن به داروخانه).
4. حین دوره قرنطینه از پذیرش مهمان خودداری کنید.
5. دستان خود را مرتباً با صابون و آب بشوید، به خصوص بعد از سرفه، عطسه، یا خالی کردن بینی، یا بعد از رفتن به حمام، یا تماس با مواد مرطوب مانند پارچه، دستمال کاغذی، و ماسک استفاده شده. اگر دست‌ها به وضوح کثیف نباشند، می‌توان از یک ضدعفونی‌کننده دست با ۶۲٪ الکل به جای صابون و آب استفاده نمود.
6. هنگام عطسه یا سرفه، دهان و بینی خود را با پارچه بپوشانید. پارچه را در سطل زباله قرار داده و دستان خود را بلافاصله با آب و صابون بشوید یا از ضدعفونی‌کننده دست استفاده کنید.
7. مسواک‌ها، نوشیدنی‌ها یا ادوات غذاخوری را با دیگر اعضای خانه به طور مشترک استفاده نکنید.

بر سلامت خود نظارت کنید:

- نشانه‌های خود را نظارت کنید. شایع‌ترین علائم کووید-۱۹، تب، سرفه و تنگی نفس است.
- اگر احساس بیماری دارید، در خانه بمانید. لطفاً با ارائه‌دهنده خدمات سلامت خود تماس بگیرید و به آنها بگویید که با یک شخص مبتلای قطعی با تست مثبت کووید-۱۹ در تماس بوده‌اید. اگر علائم خفیف دارید، ارائه‌دهنده خدمات سلامتتان به احتمال زیاد به شما توصیه می‌کند که در خانه از خودتان مراقبت کنید و ایزوله خانگی شوید (دستورالعمل‌های ایزوله خانگی را زیر برگه "اگر مریض هستید" در <https://www.coronavirus.cchealth.org/> برای اطلاعات بیشتر درباره ایزوله خانگی، ببینید).

چه زمانی قرنطینه پایان می‌یابد؟

حتی اگر در دوره قرنطینه خود نتیجه آزمایش شما منفی باشد، باز هم باید دوره قرنطینه را به شرح زیر کامل کنید:

- اگر با کسی که مبتلا به کووید-۱۹ داشته زندگی نکرده‌اید، قرنطینه شما پس از ۱۴ روز خاتمه تمام می‌شود.
- اگر با شخص مبتلا به کووید-۱۹ زندگی می‌کنید، باید از زمانی که آن عضو خانوادتان دیگر نیازی به ایزوله شدن نداشته باشد، به مدت ۱۴ روز قرنطینه شوید.

در صورت داشتن هرگونه نگرانی یا سؤال، لطفاً در ساعات عادی کاری از دوشنبه تا جمعه، ۸:۰۰ صبح تا ۵:۰۰ بعد از ظهر با ۹۲۵-۳۱۳-۶۷۴۰ تماس بگیرید یا به CoCohelp@cchealth.org ایمیل بزنید.

