

برای افرادی که به COVID-19 (مریضی کورونا) مبتلا هستند

رهنمود ها برای انزوای خودی و نظارت صحتی

اگر نتیجه آزمایش COVID-19 (که به نام کروناویروس جدید نیز شناخته می شود) شما مثبت است. شما باید تا زمانی که صحت یاب می شوید، در خانه خود بمانید. به این حالت انزوای-خودی (قرنطین) گفته می شود. اینکه چه وقت گفته می توانیم که شما صحتمند شده اید و چه وقت می توانید از خانه تان بیرون بروید، بستگی به علائم مریضی شما دارد.

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

- اگر بعد از 10 روز هنوز هم سرفه و تب دارید، پس به ماندن در خانه برای 24 ساعت دیگر ادامه دهید، بعد از آنکه:

- تب تان از بین رفت (بدون استفاده از دواهای کاهش تب مانند تایلینول و یا آیوبروفین) و
- علائم مانند سرفه، جان دردی، گلو دردی تان نیز بهبود یافتند.

دیگر نیازی ندارید که خود را قرنطین کنید.

اگر نتایج معاینات شما مثبت بوده اند، اما در وقت معاینات هیچ علائم نداشتید:

- شما باید از تاریخ معاینات/آزمایش خویش برای مدت زمان 10 روز خود را قرنطین کنید.
- در جریان این مدت زمان شما باید علائم خویش را تحت بررسی و ارزیابی قرار دهید. اگر درین جریان دیدید که علائم مریضی تان پیشرفت میکند، باید بنابر هدایت فوق باز هم به قرنطین خود ادامه دهید.

اگر شما به دلیل علائم COVID-19 تان در بخش مراقبت های جدی در شفاخانه بستری شده بودید:

- شما باید سر از روز شروع شدن علائم مریضی کورونا برای مدت حداقل 20 روز در قرنطین باشید، و زمانیکه علائم مریضی تان بهبود یافت برای 24 ساعت دیگر هم باید به قرنطین تان ادامه دهید. اگر شما قبل از تکمیل شدن 20 روز از شفاخانه رخصت شدید، در اینصورت باید مدت 20 روز قرنطین تان را در خانه تکمیل کنید، البته این 20 روز از همان روز اول که علائم مریضی نزدتان پیدا شده بود حساب می گردد.

- اگر بعد از 20 روز هنوز هم سرفه و تب داشته باشید، در اینصورت الی 24 ساعت بعد از آنکه :
 - تب تان از بین رفت (بدون استفاده از دواهای کاهش تب مانند تایلینول و یا آیوبروفین) و
 - علائم مانند سرفه، جان دردی، گلو دردی تان بهبود یافتند؛ در خانه تان بمانید.

بعد از زمان که در فوق ذکر گردید، دیگر ضرور نیست که خود را قرنطین کنید.



برای افرادی که به COVID-19 (مریضی کورونا) مبتلا هستند

موارد ذیل برخی از اقدامات پیشگیرانه اند که با عمل کردن بر آن میتوانید شیوع COVID-19 را در جامعه و خانواده خود کاهش دهید.

برای محافظت مردم عامه:

- در خانه بمانید مگر اینکه نهایت ضروری باشد که باید با داکتر خود ببینید. ملاقات های غیر ضروری مراقبت های صحی (ملاقات های صحی با داکتر، داکتر دندان و غیره که عاجل نباشند) را به وقت دیگری برنامه ریزی کنید.
- به وظیفه یا مکتب نروید.
- از وسایل حمل و نقل عمومی (سرویس/بس، BART، قطار، تاکسی، لفت / اوبر UBER/ LYFT) استفاده نکنید.
- به سفر نروید.
- برای تماشای فلم، عبادتخانه ها، مراکز خریداری و یا هر مکانی دیگری که ممکن افراد زیادی در آنجا تجمع کنند، نروید.
- می توانید در حیاط (حویلی) خود بروید یا قدم بزنید، اما نه در حیاط یا حویلی که با دیگران مشترک باشد.

برای حفاظت اعضای خانواده تان:

- در زمان سرفه و عطسه، بینی و دهن خود را بپوشانید، از دستمال کاغذی استفاده کنید و فوراً آن را دور بیندازید.
- شما و خانواده تان باید حداقل 20 ثانیه با استفاده از آب و صابون دستهای خویش را پاک بشوئید؛ یا از یک ضد عفونی کننده که حاوی الکل با بیش از 60% اتانول یا 70% ایزوپروپانول به عنوان مواد فعال باشد، استفاده کنید.
- تا حد امکان از سایر افراد خانواده خود را جدا کنید.
- در یک اتاق خاص به دور از افراد دیگر بمانید و در صورت امکان از یک حمام جداگانه استفاده کنید.
- از شریک کردن وسایل خانگی شخصی مانند گیلایس های آب، ظروف، وسایل غذاخوری، جانپاک ها و روجایی ها خودداری کنید. البته این اشیاء اگر درست و طور منظم شسته شوند، بعد از آن توسط دیگران استفاده شده می توانند و بی خطر است.
- ساحاتی که طور مشترک مورد استفاده قرار می گیرند، مانند حمام یا آشپزخانه باید هنوز بیشتر و منظمتر پاک و تمیز گردند. دستگیر های دروازه ها، تلفون ها، صفحه کلیدهای کمپیوتر، تبلت، میز کنار تخت خواب، تشناب ها، حمام و وسایل آشپزخانه را پاک نگهدارید.

برای محافظت اعضای آسیب پذیر در اجتماع تان:

- در صورتیکه کسی از اقارب نزدیک یا فردی از خانواده شما وقت زیادی را در کدام مرکز پرستاری ماهر، خانه سالمندان، مرکز مراقبت از حافظه، مرکز اصلاح/بازداشت، سرپناه، خانه گروهی، برنامه روزانه، مرکز دیالیز، یا مرکز مراقبت های صحی سپری می کنند یا هم در آنجا کار می کنند، یا هم در خط مقدم رسیدگی به کورونا ایفای وظیفه میکنند؛ لطفاً ما را آگاه نمائید – یا هم به آنها بگوئید که با اداره صحت عامه کانتر کاستا به شماره تلفون (925-313-6740) یا از طریق ایمیل CoCohelp@cchealth.org تماس بگیرند.
- افرادی که با آنها تماس نزدیک دارید و یا اعضاء خانواده تان نیز باید علائم خود را تحت نظارت داشته باشند و آنها نیز باید الی 14 روز در خانه بمانند، و آنگاه بیرون رفته می توانند که شما دیگر نیازی به قرنطینه نداشته باشید.





برای افرادی که به COVID-19 (مریضی کورونا) مبتلا هستند

- اگر فردی در خانواده شما مریض میشود، باید با ارائه کننده مراقبت های صحی اش تماس بگیرید و به ارائه کننده مراقبت های صحی اش بگوئید که این عضو خانواده شما با کسی در تماس بوده است که مریضی COVID-19 داشته است.

صحت خویش را ارزیابی کنید

- اگر بیماری شما رو به وخامت می رود، بطور مثال، اگر نفس تنگی شدید نزد تان پیدا می شود، برای بدست آوردن کمک های عاجل طبی اقدام کنید.
- در صورتیکه نیاز داشته باشید که باید به شماره 911 زنگ بزنید، لطفاً به کارمندان 911 بگوئید که مریضی COVID-19 دارید.
- قبل از بدست آوردن مراقبت های صحی، 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 های صحی، ماسک صورت خویش را روی دهن و بینی خود بپوشید. اگر ماسک ندارید، فردی را به داخل مرکز بفرستید تا یک ماسک برایتان بیاورد و به کارمندان درمورد آمدن شما اطلاع دهد.

در صورتیکه نگرانی یا سوالی داشته باشید، لطفاً به اداره صحت عامه کانتر کاستا در جریان ساعات عادی کاری روزهای دوشنبه الی جمعه، از ساعت 8:00 صبح الی 5:00 بجه بعداز ظهر به شماره تلفون (925-313-6740) زنگ بزنید یا به آدرس CoCohelp@cchealth.org ایمیل بفرستید. شما همچنان میتوانید معلومات بیشتر در این مورد را بصورت آنلاین از وب سایت [cchealth.org/coronavirus](https://www.cchealth.org/coronavirus) بدست بیاورید.

