

دستورالعمل‌هایی برای ایزوله خود و نظارت بر سلامت

تست کووید-۱۹ شما (که همچنین به عنوان ویروس کرونای جدید شناخته می‌شود) مثبت شده است. تا زمانی که خوب نشوید، باید در خانه بمانید، این کار ایزوله خانگی نامیده می‌شود. تصمیم‌گیری در مورد وضعیت سلامتی‌تان و زمان خارج شدن از خانه، به علائم شما بستگی خواهد داشت. چنانچه علائم خفیف دارید، **حداقل تا 10 روز پس از شروع علائم در خانه بمانید.**

• اگر در این ۱۰ روز همچنان سرفه و تب دارید، برای ۳ روز پس از آن (۷۲ ساعت) در خانه بمانید:

- تب تمام شده (بدون استفاده از داروی کاهش تب مانند تیلنول یا ایبوپروفن) و
- علائم شما مانند سرفه، بدن درد، گلودرد، بهبود یافته است.

بعد از این مدت، دیگر نیازی به ایزوله شدن نخواهید داشت. در زیر اقدامات پیشگیرانه ای آورده شده که باید دنبال کنید تا زمانی که بتوانید به فعالیت‌های عادی خود بازگردید.

اگر شما آزمایش دادید، اما هیچگونه علائمی در زمان انجام آزمایش **نداشتید:**

• شما 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.

از جامعه محافظت کنید:

- به جز برای دیدن دکترتان، در خانه بمانید. زمان ویزیت‌های غیر ضروری مراقبت‌های سلامتی (ویزیت غیر ضروری دکتر، ویزیت دندانپزشک و غیره) را دوباره تنظیم کنید.
- به محل کار یا مدرسه نروید.
- از حمل‌ونقل عمومی استفاده نکنید (اتوبوس، بی‌آرتی، هواپیما، تاکسی، اوبر، لیفت)
- مسافرت نروید.
- به سینماها، کلیساها، مراکز خرید و یا مکانی که ممکن است افراد زیادی در آن جمع شوند، نروید
- می‌توانید در حیاط خود (نه یک حیاط مشترک) بیرون بروید.

از خانواده خود محافظت کنید:

- سرفه و عطسه‌های خود را بپوشانید، از پارچه استفاده کنید و سریعاً آنها را دور بیندازید.
- شما و خانواده‌تان باید مرتباً حداقل ۲۰ ثانیه با آب و صابون دست‌ها را بشویید یا از یک ضدعفونی‌کننده حاوی حداقل ۶۰٪ الکل استفاده کنید.
- خود را از سایر افراد و حیوانات 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، ادوات غذاخوری، حوله و ملافه خودداری کنید.
- دیگران می‌توانند از این موارد پس از شستشوی منظم استفاده کنند.
- روال تمیز کردن خودتان را افزایش دهید، مخصوصاً در مکان‌هایی مانند حمام یا آشپزخانه که افراد دیگر هم به آنجا می‌آیند.





دستگیره‌ها، تلفن‌ها، صفحه‌کلیدها، 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 خانواده‌تان 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 بگویید یا به آنها بگویید تا از طریق شماره ۹۲۵-۳۱۳-۶۷۴۰ با مرکز سلامت عمومی کانتر کوستا تماس بگیرند یا به CoCohelp@cchealth.org ایمیل بزنند.
- پس از اینکه شما دیگر نیازی به ایزوله شدن نداشتید، مخاطبین نزدیک یا اعضای خانواده شما باید بر علائم خود نظارت کنند و تا ۱۴ روز در خانه بمانند.
- اگر فردی در خانواده شما بیمار شد، آنها را وادار کنید تا با ارائه‌دهنده مراقبت سلامت خود تماس بگیرند و به او بگویند که عضو خانواده‌تان با یک شخص مبتلا به کووید-۱۹ در تماس بوده است.

بر سلامت خود نظارت کنید:

- اگر بیماری شما رو به وخامت است، به دنبال کمک اولیه فوری باشید. به عنوان مثال، اگر تنگی نفس به سراغتان آمد.
- در صورت نیاز به تماس با ۹۱۱، به پرسنل اعزامی اطلاع دهید که شما مبتلا به کووید-۱۹ شده‌اید.
- قبل از جستجو به دنبال مراقبت پزشکی، با ارائه‌دهنده پزشکی خود تماس بگیرید و به آنها اطلاع دهید که به کووید-۱۹ مبتلا شده‌اید. قبل از ورود به هرگونه مراکز درمانی، ماسک بزنید. اگر ماسک ندارید، فردی را به داخل مرکز بفرستید تا یک ماسک برای شما بگیرد و به کارکنان درباره ورود خود اطلاع دهید.

برای سؤالات و نگرانی‌های خود، لطفاً در ساعات عادی کاری از دوشنبه تا جمعه، ۸:۰۰ صبح تا ۵:۰۰ بعد از ظهر با [۹۲۵-۳۱۳-۶۷۴۰](mailto:CoCohelp@cchealth.org) با مرکز سلامت عمومی کانتر کوستا تماس بگیرید یا به CoCohelp@cchealth.org ایمیل بزنید.

