

اقارب نزدیک/اعضاء خانواده

رهنمودها برای قرنطین خانگی و نظارت صحی

شما نیاز دارید که در خانه بمانید (قرنطینه)، حتی اگر امکان دارد احساس مریضی نداشته باشید، زیرا شما با کسیکه با COVID-19 مبتلا بوده (که به عنوان ویروس کرونای جدید) ارتباط نزدیکی داشتید. قرنطینه راهی برای جلوگیری از شیوع ویروس در افراد بیشتر است. شما نیاز دارید در خانه بمانید و برای هرگونه علائم بیماری از خود نظارت کنید.

در طول دوره قرنطینه خود، لطفاً رهنمودهای ذیل را رعایت کنید:

1. شما باید در خانه بمانید.
2. به وظیفه یا مکتب نروید.
3. شما ممکن است به فروشگاه مواد غذایی بروید یا سایر کارهای ضروری را اجرا کنید (به عنوان مثال رفتن به دواخانه).
4. برای مدت زمان قرنطینه مهمانان را نپذیرید.
5. دستان خود را به طور اغلب با صابون و آب بشویید، خصوصاً بعد از سرفه، عطسه، یا دمیدن بینی، یا بعد از رفتن به حمام، یا تماس با مواد مرطوب مانند کاغذ تیشو، پمپرز و ماسک استفاده شده. در صورتیکه بطور ظاهری دستهایتان کثیف نباشد، مایع ضد عفونی کننده دستی با حداقل 62% الکل می تواند به جای صابون و آب استفاده شود.
6. هنگام عطسه یا سرفه، دهان و بینی خود را با کاغذ تیشو بپوشانید. کاغذ تیشو را در زباله ها قرار داده و دستان خود را بلافاصله با آب و صابون بشویید یا از ضد عفونی کننده دست استفاده کنید.
7. برس دندان، نوشیدنی یا ظروف غذاخوری را با هم شریک نکنید.

از صحت خود نظارت کنید:

- برای علائم از خود نظارت کنید. شایع ترین علائم COVID-19 تب، سرفه و نفس تنگی است.
- در صورتیکه احساس مریضی می کنید، در خانه بمانید. لطفاً با ارائه دهنده مراقبت های صحی خود تماس بگیرید و به آنها بگویید که با کسی که نتیجه آزمایش COVID-19 وی مثبت بوده است، تماس داشته اید. در صورتیکه شما دارای علائم خفیف هستید، به احتمال زیاد ارائه دهنده مراقبت های صحی تان به شما درخصوص مراقبت از خود در خانه و قرنطینه شدن توصیه خواهد کرد (رهنمودهای قرنطینه خانگی را تحت تاب "If You Are Sick" در <https://www.coronavirus.cchealth.org/> برای معلومات بیشتر درمورد قرنطینه خانگی مشاهده کنید).

چه زمانی قرنطینه ختم میشود؟

حتی اگر در دوره قرنطینه خود نتیجه آزمایش منفی دریافت کنید، باز هم باید دوره قرنطینه کامل را به طور ذیل تکمیل کنید:

- در صورتیکه شما با کسیکه به COVID-19 مبتلا است زندگی نمی کنید، قرنطینه شما پس از 14 روز به اختتام میرسد.
- اگر با شخصی که مبتلا به COVID-19 است، زندگی می کنید، شما نیاز دارید 14 روز پس از آنکه عضو خانواده شما دیگر نیازی به قرنطینه بیشتر نداشته باشد، قرنطینه شوید.

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

