



## دستورالعمل‌های قرنطینه خانگی برای افرادی که با کووید-19 در تماس نزدیک بوده‌اند

این راهنما برای افرادی است که در تماس نزدیک با کسی بوده‌اند که به بیماری کروناویروس 2019 (کووید-19) مبتلاست یا مشکوک به ابتلا می‌باشد. اگر شما جزء کارکنان بهداشت و درمان و یا نیروهای امدادی هستید، لطفاً به راهنمای کارفرمای خود مراجعه کنید.

برای مشاهده الزام قانونی که بیان می‌کند همه افرادی که با شخصی که به کووید-19 مبتلاست، یا احتمال می‌رود به این بیماری مبتلا باشد در تماس نزدیک بوده‌اند باید خود را قرنطینه کنند، رجوع کنید به [فرمان قرنطینه اضطراری اداره بهداشت عمومی](#).

### چرا قرنطینه مهم است

از قرنطینه برای دور نگه داشتن فردی از دیگران استفاده می‌شود که ممکن است در معرض کووید-19 قرار گرفته باشد. قرنطینه به جلوگیری از شیوع بیماری، پیش از آنکه فرد اطلاع یابد بیمار است یا به ویروس مبتلا شده است زمانیکه فرد هیچ علائمی ندارد، کمک می‌کند.

شما با فردی که به کووید-19 مبتلاست یا مشکوک به ابتلا بوده در تماس نزدیک بوده‌اید بنابراین برای شما حائز اهمیت است که در خانه بمانید، خود را از دیگران جدا کنید، و سلامت خود را تحت نظر داشته باشید. لطفاً این دستورالعمل‌ها را به دقت مطالعه فرمایید.

### طول دوره قرنطینه

#### تعریف تماس نزدیک

«تماس نزدیک» هر کدام از افراد زیر هستند که در معرض «فرد مبتلا» قرار گرفته‌اند همزمان با آنکه بیماری وی واگیردار بوده است:  
a. فردی که به مدت بیش از 15 دقیقه در فاصله 6 فوتی از فرد مبتلا قرار گرفته است

b. فردی که تماس محافظت نشده با مایعات بدن و/یا ترشحات فرد مبتلا داشته است، برای مثال، سرفه/عطسه این فرد به سمت وی، ظروف مشترک یا بزاق، یا مراقبت از آنان بدون پوشیدن تجهیزات محافظتی مناسب.

\*فرد مبتلا هر فردی است که کووید-19 مبتلا بوده، یا مظنون به ابتلای کووید-19 است، این فرد از 48 ساعت قبل از نخستین باری که علائم در برون‌پیدا کرد تا زمانی که دیگر نیازی نباشد قرنطینه شود، واگیردار محسوب می‌گردد (همانگونه که در [دستورالعمل‌های قرنطینه خانگی برای افراد مبتلا به کووید-19 که در نشانی \[ph.lacounty.gov/covidisolation\]\(http://ph.lacounty.gov/covidisolation\) قابل دسترسی است](#)، تشریح شده است). فردی که نتیجه آزمایش کووید-19 او مثبت شده اما هیچ‌گونه علائمی نداشته است، از 48 ساعت قبل از انجام آزمایش تا 10 روز پس از آزمایش، واگیردار محسوب می‌گردد.

- شما باید به مدت 14 روز از زمانی که آخرین بار با فرد مبتلا در تماس نزدیک بوده‌اید، در قرنطینه بمانید. فرد مبتلا باید از [دستورالعمل‌های قرنطینه خانگی برای افراد مبتلا به کووید-19](#) پیروی نماید.



# دستورالعمل‌های قرنطینه خانگی برای افرادی که با کووید-19 در تماس نزدیک بوده‌اند

- اگر به زندگی یا مراقبت از فرد مبتلا ادامه می‌دهید، مقدار زمانی که شما باید قرنطینه شوید بستگی به نوع تماسی دارد که با وی داشته‌اید - شرایطی که بیشترین شباهت را به وضعیت شما دارد در بخش "چگونه تاریخ پایان دوره قرنطینه خود را محاسبه کنم" در پایان این راهنما پیدا نمایید.
- اگر نمی‌دانید چه زمانی در معرض این فرد مبتلا قرار گرفته‌اید و فرمان قرنطینه اضطراری اداره بهداشت عمومی را دریافت نموده‌اید، آخرین روز قرنطینه شما 14 روز پس از تاریخ ابلاغ این دستور می‌باشد.

## انجام آزمایش کووید-19

- به عنوان کسی که با فرد مبتلا به کووید-19 در تماس نزدیک بوده، توصیه می‌شود آزمایش دهید.
- برای انجام آزمایش، با پزشک خود تماس بگیرید، به سایت [covid19.lacounty.gov/testing](https://covid19.lacounty.gov/testing) مراجعه نمایید، یا با شماره 1-1-2 تماس حاصل فرمایید.
  - چنانچه برای آزمایش دادن مراجعه کردید، احتیاط‌های لازم را به کار گیرید، تا به طور غیر عمد افراد دیگر را آلوده نکنید. **چنانچه برای دریافت مراقبت‌های پزشکی یا دادن آزمایش کووید-19 مجبور هستید بیرون بروید، مطلب زیر را مشاهده کنید.**
- اگر نتیجه آزمایش شما مثبت است:
  - یعنی شما به کووید-19 مبتلا هستید
  - شما باید دستورالعمل‌های قرنطینه خانگی برای افراد مبتلا به کووید-19 را دنبال کنید
  - باید به همه افرادی که با در تماس نزدیک با شما بوده‌اند اطلاع دهید که خود را قرنطینه کنند و این دستورالعمل‌ها را در اختیار آنان قرار دهید.
- اگر نتیجه آزمایش شما منفی است:
  - ممکن است هنوز هم آلوده باشید، اما خیلی زود است که این موضوع در آزمایش نشان داده شود.
  - شما باید به مدت 14 روز پس از زمانی که آخرین بار در معرض فرد مبتلا قرار داشته‌اید، در قرنطینه بمانید.
  - علائم خود را زیر نظر داشته باشید و دستورالعمل‌های زیر را دنبال نمایید.

## محدودیت‌ها حین قرنطینه

- برای جلوگیری از انتشار غیر عمد کووید-19 به افراد غیر مبتلا توسط شما، باید فعالیت‌ها را محدود کرده و تمام اقداماتی که ممکن است شما را در طول دوره قرنطینه در تماس با دیگران قرار دهد، محدود نمایید.
- در خانه بمانید. به سر کار، مدرسه، یا اماکن عمومی نروید. شما تنها می‌توانید برای دریافت مراقبت‌های پزشکی ضروری محل قرنطینه خود را ترک کرده یا وارد سایر اماکن عمومی یا خصوصی شوید.
- دیگران را به خانه خود دعوت نکنید.
- در خانه‌تان خود را از دیگران جدا کنید (مگر اینکه آنها هم در قرنطینه باشند).
  - در اتاق‌های مشخصی بمانید و از سایر افراد در خانه خود دور باشید. بسیار حائز اهمیت است که دور از افرادی باشید که خطر ابتلای آنها به بیماری شدید، بیشتر است. این شامل افرادی است که 65 سال یا بالاتر سن دارند، یا دچار مشکلات سلامتی مانند یک بیماری مزمن یا سیستم ایمنی ضعیف هستند.
  - در صورت امکان، از یک دستشویی جداگانه استفاده کنید.
  - حداقل به فاصله 6 فوت از سایر افراد بایستید. چنانچه انجام این امر میسر نیست، پوشش پارچه‌ای صورت بپوشید (به بخش پوشش‌های پارچه‌ای صورت در زیر مراجعه نمایید).
- به حیوانات خانگی یا سایر حیوانات دست نزنید. برای دیگران غذا تهیه یا سرو نکنید.

## کمک گرفتن برای تهیه غذا و سایر کالاهای ضروری

- اگر کسی را ندارید تا به شما کمک کند، به گونه ای هماهنگ کنید تا مواد غذایی و سایر کالاهای ضروری پشت درب منزل شما قرار داده شوند. اگر در یافتن غذا یا سایر کالاهای ضروری به کمک احتیاج دارید با شماره 1-1-2 تماس بگیرید، یا به وب سایت [211la.org](https://211la.org)، یا وب سایت منابع اداره بهداشت عمومی به نشانی [ph.lacounty.gov/media/Coronavirus/resources.htm](https://ph.lacounty.gov/media/Coronavirus/resources.htm) مراجعه نمایید.
- بازگشت به محل کار یا مدرسه پس از پایان دوره قرنطینه خود (مراجعه کنید به چگونه تاریخ پایان دوره قرنطینه خود را محاسبه کنید)، می‌توانید فعالیت‌های معمول خود از جمله بازگشت به محل کار و/یا مدرسه را از سر بگیرید. شما برای بازگشت به محل کار یا مدرسه نیازی به یک نامه از اداره بهداشت عمومی یا نتیجه آزمایش منفی ندارید.
- اگر علائمی در شما ظاهر شد، باید دستورالعمل‌های قرنطینه خانگی برای بازگشت به محل کار یا مدرسه را دنبال کنید.

سلامت خود را تحت نظر داشته باشید و از آنچه در صورت بروز علائم باید انجام دهید، مطلع باشید



## دستورالعمل‌های قرنطینه خانگی برای افرادی که با کووید-19 در تماس نزدیک بوده‌اند

- حائز اهمیت است که سلامت خود را در صورت مشاهده **نشانه‌ها و علائم کووید-19** که ممکن است شامل این موارد باشد، تحت نظر داشته باشید: تب یا لرز، سرفه، تنگی نفس یا مشکل تنفسی، خستگی شدید، درد عضلات یا بدن درد، سردرد، گلو درد، تهوع یا استفراغ، اسهال، گرفتگی یا آبریزش بینی، یا اخیراً از دست دادن حس چشایی یا بویایی. این لیست شامل همه علائم نیست.
- اگر شما دچار هر یک از این علائم یا هرگونه علائم دیگری شدید که برایتان نگران کننده است، با ارائه دهنده خدمات پزشکی خود مشورت نمایید. به آنان اطلاع دهید که شما با فردی که به کووید-19 مبتلا بوده، در تماس بوده‌اید. اگر دچار علائم حادی مانند مشکل تنفسی شده‌اید، در سینه خود احساس درد یا فشار می‌کنید، لب یا صورت‌تان کبود شده یا به تازگی دچار گیجی شده‌اید یا در بیدار شدن از خواب مشکل دارید، با 911 تماس بگیرید یا به اورژانس مراجعه کنید. اگر ارائه دهنده خدمات پزشکی ندارید، با 1-1-2 تماس بگیرید.
- از زمان بروز علائم خود یادداشت برداری کنید و راهنمای **دستورالعمل‌های قرنطینه خانگی برای افراد مبتلا به کووید-19** را دنبال کنید.

### چنانچه برای دریافت مراقبت‌های پزشکی یا دادن آزمایش کووید-19 مجبور هستید بیرون بروید:

- ماسک جراحی بپوشید. اگر یکی ندارید، پوشش پارچه‌ای صورت بپوشید (به بخش **پوشش پارچه‌ای صورت** در زیر مراجعه نمایید).
- در صورت امکان از وسیله نقلیه شخصی استفاده کنید. اگر نمی‌توانید خودتان رانندگی کنید، حتماً از راننده بیشترین فاصله ممکن را اختیار کنید، پوشش پارچه‌ای صورت بپوشید، و شیشه پنجره‌ها را پایین بکشید. شما نباید از وسایل نقلیه عمومی استفاده کنید.

### مقابله با استرس

کووید-19 و قرنطینه ممکن است برای افراد استرس‌زا باشد، برای اطلاع از چگونگی مراقبت از سلامت روان خود و حمایت از عزیزانتان، به [publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/](https://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/) مراجعه نمایید. اگر می‌خواهید در رابطه با سلامت روحی خود با کسی صحبت کنید، با پزشک خود یا با مشاوره تلفنی مرکز تماس 24/7 اداره سلامت روان شهرستان لس آنجلس به شماره 854-7771 (800)، که بصورت 24/7 نیز آماده پاسخگویی می‌باشد، تماس بگیرید.

### پوشش‌های پارچه‌ای صورت

کودکان زیر 2 سال نباید پوشش‌های پارچه‌ای صورت بپوشند. کودکانی که بین 2 تا 8 سال هستند باید از آن استفاده کنند اما تحت نظارت بزرگسالان تا اطمینان حاصل شود که کودک می‌تواند به راحتی نفس بکشد و دچار اختناق یا خفگی نمی‌شود. ماسک یا پوشش پارچه‌ای صورت نباید بر روی صورت افرادی که مشکل تنفسی دارند و یا بدون کمک قادر به برداشتن آن نیستند، قرار داده شود. برای اطلاعات بیشتر به **راهنمای پوشش پارچه‌ای صورت** مراجعه نمایید.



# دستورالعمل‌های قرنطینه خانگی برای افرادی که با کووید-19 در تماس نزدیک بوده‌اند

چگونه تاریخ پایان دوره قرنطینه خود را محاسبه کنید

شما باید به مدت 14 روز از تاریخی که آخرین بار با فرد مبتلا در تماس نزدیک بوده‌اید، در قرنطینه بمانید. برای تعریف تماس نزدیک به «طول دوره قرنطینه» در صفحه 1 و مثال‌های زیر رجوع کرده تا نحوه محاسبه آخرین تاریخ دوره قرنطینه خود را بیاموزید.

I. شما دیگر با فرد مبتلا در ارتباط نیستید

A. آخرین روز قرنطینه شما 14 روز پس از تاریخی است که آخرین بار با ایشان در تماس نزدیک بوده‌اید.

مثال:

|  |   |        |   |  |
|--|---|--------|---|--|
| آخرین تماس نزدیک شما با فرد مبتلا:<br>1 ژانویه | + | 14 روز | = | آخرین روز شما در قرنطینه:<br>15 ژانویه |
|--|---|--------|---|--|

II. شما همچنان با فرد مبتلا در تماس هستید برای مثال، با او زندگی می‌کنید یا از فرد مبتلا به کووید-19 مراقبت می‌کنید

A. اگر می‌توانید از تماس نزدیک خودداری کنید (به تعریف صفحه 1 مراجعه نمایید)، آخرین روز قرنطینه شما 14 روز پس از تاریخی است که فرد (افراد) مبتلا در خانوارتان پیروی از دستورالعمل‌های قرنطینه خانگی برای افراد مبتلا به کووید-19 را آغاز نمودند.

مثال:

|   |   |        |   |  |
|---|---|--------|---|--|
| آغاز پیروی فرد (افراد) مبتلا از دستورالعمل‌های قرنطینه خانگی:<br>5 ژانویه | + | 14 روز | = | آخرین روز شما در قرنطینه:<br>19 ژانویه |
|---|---|--------|---|--|

اگر با آن شخص در تماس نزدیک هستید (به تعریف صفحه 1 مراجعه نمایید)، مدت زمان 14-روزه قرنطینه باید از آخرین روزی که تماس نزدیک داشتید، مجدداً محاسبه شود.

مثال:

|                           |   |   |   |        |   |  |
|---------------------------|---|---|---|--------|---|--|
| شروع قرنطینه:<br>5 ژانویه | → | تاریخ تماس نزدیک شما با فرد مبتلا دیگر:<br>8 ژانویه | + | 14 روز | = | آخرین روز شما در قرنطینه:<br>22 ژانویه |
|---------------------------|---|---|---|--------|---|--|

B. اگر نمی‌توانید از تماس نزدیک خودداری کنید (به تعریف صفحه 1 مراجعه نمایید)، آخرین روز قرنطینه شما 14 روز پس از تاریخی است که به فرد مبتلا اعلام شده "مجاز" است به قرنطینه خود پایان دهد.

مثال:

|   |   |        |   |  |
|---|---|--------|---|--|
| فرد مبتلا مجاز به پایان قرنطینه می‌باشد:<br>15 ژانویه | + | 14 روز | = | آخرین روز شما در قرنطینه:<br>29 ژانویه |
|---|---|--------|---|--|



بیمارستان فوق تخصصی ساسان

## دستورالعمل‌های قرنطینه خانگی برای افرادی که با کووید-19 در تماس نزدیک بوده‌اند

III. شما حکم قرنطینه را دریافت کردید اما نمی‌دانید چه زمانی در معرض بیماری قرار گرفته‌اید.

الف - آخرین روز قرنطینه شما به فاصله 14 روز از تاریخ ابلاغ حکم می‌باشد.  
مثال:



### اطلاعات تکمیلی

- برای کسب اطلاعات بیشتر درباره کووید-19، به وب سایت اداره بهداشت عمومی به نشانی [ph.lacounty.gov/media/Coronavirus](https://ph.lacounty.gov/media/Coronavirus) مراجعه نمایید یا با شماره 1-1-2 (که بصورت 24/7 در دسترس است) تماس بگیرید.
- لطفاً برای هرگونه سؤالات مرتبط با سلامت خود، با ارائه دهنده خدمات بهداشتی درمانی تان تماس بگیرید. اگر در پیدا کردن ارائه دهنده خدمات درمانی به کمک نیاز دارید، با 1-1-2 تماس بگیرید.