

دستورالعمل‌های انزوای خانگی برای افراد مبتلا به بیماری کووید-19

برای مشاهده این سند به زبان‌های مختلف یا در قالب وب مراجعه کنید به ph.lacounty.gov/coronavirus

خلاصه

در شهرستان لس آنجلس، اگر به کووید-19* مبتلا هستید، شما باید:

1 خود را ایزوله کنید، و

2 اگر نتیجه تست تشخیصی ویروسی شما مثبت شده، به مخاطبین نزدیک خود اطلاع دهید که باید قرنطینه شوند، و

3 دستورالعمل‌های فرمان انزوای افسر بهداشت و همچنین اقدامات زیر را دنبال کنید

*اگر نتیجه تست تشخیصی ویروسی (سواب یا بزاق) کووید-19 شما مثبت شده و/یا اگر یک ارائه دهنده خدمات درمانی فکر می‌کند به کووید-19 مبتلا هستید، به عنوان فرد مبتلا به کووید-19 تلقی می‌شوید.

توجه: اگر اخیراً به کووید-19 مبتلا شدید (در 90 روز گذشته) و اکنون تست تشخیصی مثبت جدید کووید-19 دریافت کرده‌اید اما علائم بیماری ندارید، با پزشک خود صحبت کنید تا ببینید آیا مجدداً به کووید-19 مبتلا شده‌اید یا خیر.

لطفاً در صورت دریافت تماس تلفنی از «اداره بهداشت عمومی لس آنجلس» یا شماره **1-833-641-0305**، با پاسخگویی به کاهش سرعت شیوع کووید-19 کمک نمایید (به ردیابی مخاطبین مراجعه کنید).

اگر نتیجه تست شما مثبت شده ولی هنوز تماسی دریافت نکرده‌اید، لطفاً با شماره **1-833-540-0473** تماس بگیرید، از ساعت 8 صبح تا 8:30 بعد از ظهر، 7 روز هفته.

ایزوله کردن: در خانه بمانید



شما باید در خانه بمانید و تا زمانی که انزوای خانگیتان به پایان رسد، خود را از دیگران جدا کنید.

- از اعضای خانوارتان فاصله بگیرید.
- به سر کار، مدرسه، یا اماکن عمومی نروید.
- اگر برای دریافت مراقبت‌های پزشکی ضروری باید خانه را ترک کنید، در صورت امکان خودتان رانندگی کنید. اگر نمی‌توانید خودتان رانندگی کنید، در صورت امکان بیشترین فاصله ممکن بین خود و راننده و سایرین را حفظ کنید (برای مثال روی صندلی عقب بنشینید)، پنجره‌ها را پایین بیاورید، و ماسک بپوشید. اگر ماسک ندارید، پوشش پارچه‌ای صورت بپوشید. (به مطالب زیر مراجعه نمایید).
- اگر کسی از خارج از خانوارتان برای شما خرید می‌کند از آنان بخواهید که در صورت امکان مواد غذایی و سایر اقلام را پشت درب منزلتان قرار دهند. پس از ترک این فرد آنها را بردارید. اگر در یافتن خدمات تحویل رایگان، خدمات اجتماعی، اقلام ضروری مانند غذا و دارو به کمک احتیاج دارید با شماره 1-1-2 تماس بگیرید یا به صفحه وب منابع اداره بهداشت عمومی به نشانی

ph.lacounty.gov/media/Coronavirus/resources.htm مراجعه نمایید.

کار و مدرسه

- اگر در محیطی کار می‌کنید یا درس می‌خوانید که ممکن است به کووید-19 مبتلا شده باشید یا آن را به دیگران منتقل کرده باشید، در صورت لزوم، به محل کار یا مدرسه خود اعلام کنید تا به دیگران اطلاع دهند که تست دهند و/یا قرنطینه شوند.
- اطلاعات مربوط به بیمه معلولیت، بیکاری و مرخصی با حقوق خانوادگی برای افرادی که قادر به کار کردن نیستند زیرا آنها، یا یکی از اعضای خانواده، نیاز به ایزوله یا قرنطینه شدن دارد، در [اداره توسعه اشتغال کالیفرنیا](#) موجود است.
- برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد مسائل کاری مربوط به کووید-19، از جمله مزایای کارمندان، حمایت از کارکنان و منابع، به [سؤالات متداول حقوق کارکنان](#) مراجعه نمایید
- شما برای بازگشت به محل کار یا مدرسه به نتیجه تست منفی یا نامه اداره بهداشت عمومی نیازی ندارید.

چه زمانی انزوای خانگی من به پایان می‌رسد؟

اگر علائم داشتید و نتیجه تست کووید-19 شما مثبت شده یا یک ارائه دهنده خدمات درمانی فکر می‌کند* به کووید-19 مبتلا هستید، باید در منزل بمانید تا:

- حداقل 10 روز** از زمانی که علائم شما برای نخستین بار بروز پیدا کردند، سپری شده باشد و
- برای حداقل 24 ساعت تب نداشته‌اید (بدون استفاده از دارویی که باعث کاهش تب شود) و
- علائم شما بهبود یافته باشند

اگر نتیجه تست کووید-19 شما مثبت شده ولی هرگز علائمی نداشته‌اید:

- شما باید به مدت 10 روز پس از تاریخ انجام تست در خانه بمانید، اما
 - اگر علائمی در شما ظاهر شد، باید از دستورالعمل‌های بالا پیروی کنید
- *اگر یک ارائه دهنده خدمات درمانی در ابتدا فکر کرد که علائم شما ناشی از کووید-19 است اما تشخیص شما را دوباره ارزیابی نمود و نتیجه گرفت که شما مبتلا نیستید، می‌توانید با گذشت 24 ساعت از برطرف شدن تب خود بدون استفاده از داروهای کاهش تب، ایزوله شدن را متوقف کنید. با این حال، اگر تحت فرمان قرنطینه هستید (چون جزو مخاطبین نزدیک یک فرد مبتلا به کووید-19 می‌باشید) باید به مدت 14 روز از آخرین تماس خود با شخص در قرنطینه بمانید
- **اگر به [بیماری](#) مبتلا هستید که شدیداً سیستم ایمنی بدن شما را تضعیف می‌کند، ممکن است لازم شود بیش از 10 روز در خانه بمانید. برای کسب اطلاعات بیشتر با ارائه دهنده خدمات درمانی خود صحبت کنید.

زمانی که انزوای خانگی به پایان می‌رسد چه باید کرد

- زمانی که [انزوای خانگی شما به پایان می‌رسد](#) (به کادر بالا مراجعه کنید) شما می‌توانید فعالیت‌های معمول خود از جمله بازگشت حضوری به محل کار و/یا مدرسه را از سر بگیرید.
- کماکان فاصله گذاری فیزیکی را رعایت کنید (6 فوت از سایر افراد فاصله بگیرید) و زمانی که در محیط‌های عمومی هستید که افراد دیگر در آن حضور دارند، پوشش صورت بپوشید.



قرنطینه کردن: به مخاطبین نزدیک خود اطلاع دهید که باید قرنطینه شوند

به مخاطبین نزدیک خود اطلاع دهید که باید قرنطینه شوند.

اگر نتیجه تست تشخیصی (ویروسی) کووید-19 شما مثبت شده، باید به مخاطبین نزدیک خود اطلاع دهید که ممکن است آنان مبتلا شده باشند و بایستی به مدت 14 روز پس از آخرین تماس خود با شما قرنطینه شوند. دستورالعمل‌های [قرنطینه خانگی](https://www.ph.lacounty.gov/covidquarantine) را در اختیار آنان قرار دهید. این دستورالعمل‌ها به چندین زبان در نشانی [ph.lacounty.gov/covidquarantine](https://www.ph.lacounty.gov/covidquarantine) موجود هستند. مخاطبین نزدیک شما، حتی اگر حالشان مساعد باشد، باید در قرنطینه قرار گیرند.

تعریف مخاطب نزدیک

«مخاطب نزدیک» هر کدام از افراد زیر هستند که ضمن واگیرداری* بیماریتان، در معرض شما قرار گرفته‌اند:

- a. هر فردی که در مجموع 15 دقیقه یا بیشتر طی یک دوره 24 ساعته، در فاصله 6 فوتی از شما قرار گرفته است
 - b. هر فردی که با مایعات و/یا ترشحات بدن شما تماس محافظت نشده داشته است. برای مثال، شما به سمت آنان سرفه یا عطسه کردید، ظروف، فنجان، یا بزاق دهان را با آنان به اشتراک گذاشته‌اید، یا آنان بدون پوشیدن تجهیزات حفاظتی مناسب از شما مراقبت کرده‌اند.
- * شما از 2 روز قبل از نخستین مرتبه بروز علائم تا پایان انزوای خانگی خود، واگیردار محسوب می‌شوید (می‌توانید کووید-19 را به دیگران منتقل کنید). اگر نتیجه تست کووید-19 شما مثبت شده اما هرگز علائمی نداشته‌اید، از 2 روز قبل از انجام تست تا 10 روز پس از آن، واگیردار تلقی می‌شوید.

مراقب سلامت خود باشید



برای اطلاعات مربوط به مراقبت از کودکان مبتلا به علائم کووید-19، به راهنمای مراقبت از کودکان مبتلا به علائم کووید-19 مراجعه نمایید.

مراقبت خانگی

اکثر افراد مبتلا به کووید-19، بیماری خفیفی خواهند داشت و می‌توانند در خانه بهبود پیدا کنند. در اینجا اقداماتی فهرست شده که می‌توانید با انجام آن حال خود را بهبود بخشید:

- استراحت کنید و مقدار زیادی مایعات بنوشید
- برای کاهش درد و تب، داروهای بدون نسخه مانند استامینوفن (Tylenol®) مصرف کنید. توجه داشته باشید که بدون مشورت پزشک، نباید به کودکان کمتر از 2 سال داروهای سرماخوردگی بدون نسخه داده شود.

درخواست مراقبت‌های پزشکی

با پزشک خود در تماس باشید و چنانچه علائم بیماری شما شدت پیدا کرد، درخواست مراقبت‌های پزشکی نمایید. اگر 65 سال یا بیشتر سن دارید، یا به بیماری‌های زمینه‌ای مبتلا هستید، تماس گرفتن با پزشکتان از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است، زیرا ممکن است بیشتر در معرض ابتلا به بیماری شدید قرار داشته باشید.

در صورت مشاهده علائم هشدار اضطراری با 911 تماس بگیرید



افرادی که دچار علائم هشدار دهنده اضطراری هستند باید با 911 تماس بگیرند. اگر علائم‌تان اضطراری نیست، پیش از مراجعه به پزشک خود تماس بگیرید. شما ممکن است بتوانید بصورت تلفنی مشاوره بگیرید.

مقابله با استرس

کووید-19 و خود انزوایی برای افراد استرس زا هستند. برای منابعی محلی جهت رسیدگی به نیازها و مشکلات بهداشت روان و سلامت به صفحه وب کووید-19 اداره سلامت روان شهرستان لس آنجلس و صفحه وب 211LA به نشانی 211la.org/resources/subcategory/mental-health مراجعه نمایید. همچنین، راهنما و منابع، از جمله اطلاعات مربوط به خطوط ویژه بحران، در صفحه وب مقابله با استرس مرکز کنترل و پیشگیری بیماری (CDC) موجود است.

ساکنان شهرستان لس آنجلس به Headspace Plus دسترسی رایگان دارند. این برنامه مجموعه‌ای از منابع ذهنیتی و مراقبه به زبان انگلیسی و اسپانیایی، و همچنین تمرینات حرکتی و خواب برای کمک به مدیریت استرس، ترس و اضطراب مربوط به کووید-19 است.

اگر می‌خواهید در رابطه با سلامت روحی خود با کسی صحبت کنید، با پزشک خود یا با مشاوره تلفنی مرکز تماس 24/7 اداره بهداشت روان شهرستان لس آنجلس به شماره 1-800-854-7771 تماس بگیرید. اگر برای یافتن خدمات درمانی به کمک نیاز دارید، با خط اطلاعاتی شهرستان لس آنجلس به شماره 2-1-1 تماس بگیرید. این شماره بصورت 24/7 در دسترس است.

از دیگران محافظت کنید

به منظور جلوگیری از شیوع این بیماری به سایر افراد در خانه و جامعه خود، اقدامات زیر را دنبال کنید.

خود را از سایر افراد در خانه‌تان جدا کنید

- اگر لازم است در همان اتاقی باشید که سایر افراد در آن حضور دارند، در صورت امکان آن را به‌گونه‌ای چیدمان کنید که بتوانید 6 فوت از دیگران فاصله داشته باشید. دوری از افرادی که بیشتر در معرض ابتلا به بیماری شدید قرار دارند، حائز اهمیت است.

- از یک توالت جداگانه استفاده کنید. اگر انجام این کار میسر نیست، پس از استفاده از توالت آن را ضدعفونی کنید (به اطلاعات نظافتی زیر مراجعه نمایید).
- در فضاهای مشترک منزل، پنجره‌ها را باز کنید یا از یک پنکه یا دستگاه تهویه هوا استفاده کنید.
- افراد غیر ضروری را به منزل خود دعوت نکنید.
- به حیوانات خانگی یا سایر حیوانات دست نزنید.

هر فردی که همچنان با شما در تماس نزدیک است، باید برای مدت طولانی تری در قرنطینه بماند (به دستورالعمل‌های قرنطینه خانگی مراجعه نمایید).

زمانی که کنار سایر افراد حضور دارید، ماسک یا پوشش پارچه‌ای صورت بپوشید

- زمانی که کنار سایر افراد حضور دارید؛ ماسک یکبار مصرف بپوشید. اگر ماسک ندارید، یک پوشش پارچه‌ای صورت بپوشید. چنانچه مشکل تنفسی دارید، یا بدون کمک قادر به برداشتن ماسک نیستید، یا توسط پزشک به شما گفته شده که ماسک نپوشید، از آن استفاده نکنید.
- اگر قادر نیستید ماسک یا پوشش صورت بپوشید، در این صورت سایر افرادی که با شما زندگی می‌کنند باید از بودن با شما در یک اتاق، پرهیز نمایند. اگر لازم است آنها وارد اتاقی شوند که شما در آن هستید، باید ماسک بپوشند (یا اگر ماسک ندارند، پوشش پارچه‌ای صورت بپوشند). پس از ترک اتاق، آنها باید سریعاً دستان خود را بشویند، سپس ماسک خود را بردارند و آن را دور بیندازند، و مجدداً دستان خود را تمیز نمایند.
- ماسک‌ها و پوشش‌های صورت را برای کودکان با احتیاط استفاده کنید. کودکان زیر 2 سال نباید پوشش‌های پارچه‌ای صورت بپوشند. آنهایی که بین 2 تا 8 سال هستند باید از آن تحت نظارت بزرگسالان استفاده کنند تا اطمینان حاصل شود که کودک می‌تواند به راحتی نفس بکشد و دچار اختناق یا خفگی نمی‌شود.
- برای اطلاعات بیشتر به راهنمای پوشش پارچه‌ای صورت مراجعه نمایید.

سرفه‌ها یا عطسه‌های خود را بپوشانید

- هنگام سرفه یا عطسه، دهان و بینی خود را با دستمال بپوشانید. دستمال‌های استفاده شده را پس از هر بار استفاده در یک سطل زباله کیسه‌دار بیندازید. دستپایتان را بشویید یا بعد از سرفه یا عطسه از ضدعفونی کننده دست استفاده کنید.

از به اشتراک گذاشتن مواد غذایی یا لوازم خانگی شخصی خودداری کنید

- برای دیگران غذا تهیه یا سرو نکنید.
- در منزل خود ظروف، لیوان‌های نوشیدنی، فنجان‌ها، ظروف غذاخوری، حوله‌ها، یا ملافه را با دیگران یا حیوانات خانگی شریک نشوید.
- پس از هر بار استفاده حتماً بشقاب‌ها، لیوان‌های آبخوری، و ظروف غذا را با آب و صابون بشویید.

مرتب دست‌های خود را تمیز کنید

- دستان خود را مرتباً، مخصوصاً بعد از تخلیه بینی، سرفه یا عطسه؛ رفتن به توالت؛ قبل از صرف یا آماده سازی غذا؛ و پس از لمس ماسک یا پوشش صورت بشویید. به مدت حداقل 20 ثانیه از آب و صابون استفاده کنید.
- اگر آب و صابون در دسترس نیست، دستانتان را با یک ضدعفونی کننده دست حاوی 60٪ الکل تمیز کنید. تمام سطح دستانتان را با ضد عفونی کننده بپوشانید و تا موقعی که خشک شوند به مدت 30 ثانیه دست‌ها را به هم مالش دهید. اگر دستانتان کثیف هستند، از آب و صابون استفاده کنید.

همه سطوح «پر تماس» را هر روز تمیز و ضدعفونی کنید

- سطوحی پر تماس مانند کانترها، روی میزها، دستگیره درها، لوازم نصب شده در دستشویی و حمام، توالت‌ها، تلفن‌ها، کیبوردها، تبلت‌ها، و میزهای کنار تختخواب را تمیز و ضدعفونی کنید.

- هر سطحی که ممکن است مایعات بدن روی آن وجود داشته باشد را تمیز و ضدعفونی کنید.
 - از اسپری‌ها یا دستمال‌های مرطوب تمیز کننده و ضدعفونی کننده خانگی استفاده کنید. حتماً دستورالعمل‌های برچسب محصول را دنبال کنید.
 - در صورتی که پرستاران خانگی و افراد خانوار مایعات بدن یا ترشحات شما (مانند عرق، بزاق، خلط، مخاط بینی، استفراغ، ادرار، یا اسهال) را تمیز می‌کنند یا در تماس نزدیک با آن قرار دارند، باید ماسک یکبار مصرف و دستکش بپوشند. پس از نظافت، آنها باید ابتدا دستکش‌های خود را درآورده و دور بیندازند، دستان خود را تمیز کنند، سپس ماسک خود را برداشته و آن را دور بیندازند، و مجدداً دستان خود را تمیز کنند.
- به دستورالعمل‌های نظافتی [پیشگیری از شیوع بیماری تنفسی در خانه](#) و [سؤالات متداول برای پرستاران خانگی](#) مراجعه نمایید.

با اداره بهداشت عمومی صحبت کنید - ردیابی مخاطبین



- ردیابی مخاطبین فرآیندی ساده و محرمانه است که برای کمک به کاهش سرعت شیوع کووید-19 مورد استفاده قرار می‌گیرد.
- اگر نتیجه تست کووید-19 شما مثبت شود، تماسی از سوی یک متخصص بهداشت عمومی دریافت خواهید کرد. لطفاً با برداشتن تماس مربوطه و پاسخ به برخی سؤالات در خصوص مکان‌هایی که در آن حضور داشته‌اید و افرادی که ضمن واگیرداری بیماران در مجاورت آنها بوده‌اید، نقش خود را ایفا کنید.
 - با افرادی که شما راجع به آنان با این متخصص صحبت می‌کنید تماس گرفته خواهد شد و از آنان درخواست می‌شود که برای کمک به جلوگیری از ابتلای سایرین به بیماری، در خانه بمانند. اسم یا اطلاعات تماس شما به آنان گفته نخواهد شد. این متخصص همچنین به هرگونه سؤالی که ممکن است داشته باشید پاسخ می‌دهد و اطلاعات مربوط به خدمات را به اشتراک می‌گذارد.
 - اگر نتیجه تست شما مثبت شده ولی هنوز تماسی دریافت نکرده‌اید، لطفاً با شماره **1-833-540-0473** تماس بگیرید، از ساعت 8 صبح تا 8:30 بعد از ظهر، 7 روز هفته.
 - برای اطلاعات بیشتر در خصوص ردیابی مخاطبین، [اینجا](#) کلیک کنید

اطلاعات تکمیلی



- برای کسب اطلاعات بیشتر درباره کووید-19 و مشاهده منابع ذکر شده فوق به زبان‌های متعدد، به نشانی ph.lacounty.gov/media/coronavirus/ مراجعه نمایید.
- برای راهنمایی در خصوص یافتن خدمات تحویل رایگان، خدمات اجتماعی، اقلام ضروری مانند مواد غذایی و دارو، به نشانی ph.lacounty.gov/media/Coronavirus/resources.htm 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