خلاصه: قرنطینه و سایر دستورالعمل‌ها برای مخاطبین نزدیک

چنانچه با فرد مبتلا به کووید-19 تماس نزدیک داشته‌اید، از این دستورالعمل‌ها پیروی کنید. این یعنی:

- مجموعاً 15 دقیقه یا بیشتر در یک بازه زمانی 24 ساعته، در فاصله 6 فوتی این فرد قرار داشته‌اید.
- با مایعات و/یا ترشحات بدن آنان تماس محافظت نشده داشته‌اید. برای مثال، به سمت شما سرفه یا عطسه کردند، لیوان نوشیدنی یا ظروف غذا را با آنان به اشتراک گذاشتید، آنان را بوسیدید، یا بدون پوشیدن تجهیزات حفاظتی مناسب از آنان مراقبت کرده‌اید.

1 خود را قرنطینه کنید (مگر اینکه معاف باشید*)

مادامی که به علائم کووید-19 مبتلا نشده‌اید، می‌توانید در زمان‌های زیر از قرنطینه خارج شوید:

- **پس از دهمین (10) روز**، یا
- **پس از هفتمین (7) روز، به شرطی که در پنجمین (5) روز یا پس از آن آزمایش دهید و نتیجه آن منفی شود.** آزمایش موردنظر باید یک آزمایش ویروسی کووید-19 مورد تأیید FDA باشد که در محیط خدمات درمانی یا مرکز آزمایش‌دهی مجاز جمع‌آوری و انجام می‌شود.

روز اوّل(1)، نخستین روز کامل پس از آخرین تماس شما با فرد مبتلاست.

اگر دانش‌آموز TK-12 هستید و در مدرسه در معرض ابتلا قرار گرفتید، ممکن است بسته به نوع مواجهه خود هنوز بتوانید در کلاس‌ها شرکت کنید. از مدرسه‌تان بپرسید آیا اجازه قرنطینه اصلاح شده می‌دهند و آیا این امر در مورد شما صدق می‌کند.

زمانی که قرنطینه هستید، برای محافظت از دیگران اقدامات احتیاطی اتخاذ کنید، از جمله:

- **در خانه بمانید مگر برای دریافت مراقبت‌های پزشکی.**
- **ملاقات‌کننده نپذیرید.**
- **خود را از سایر افراد خانه‌تان جدا کنید.** اگر لازم است با دیگران در یک اتاق باشید:
  - ماسکی بزنید که از لایه‌های متعدد تشکیل شده باشد و کیپ صورت است و دولا ماسک بزنید.
  - حداقل 6 فوت از دیگران فاصله بگیرید.حائز اهمیت این است که از افراد واکسینه نشده که بیشتر در معرض خطر ابتلا به بیماری شدید قرار دارند، فاصله بگیرید.
  - پنجره‌ها را باز کنید یا از یک پنکه یا دستگاه خنک کننده استفاده کنید.
  - مرتب دست‌های خود را تمیز کنید.
- **در صورت امکان، از یک دستشویی جداگانه استفاده کنید.** در صورت نبود دستشویی جداگانه، دستشویی را پس از هر بار استفاده ضد عفونی کنید.

*مادامی که علائمی ندارید و در صورت تحقق هر یک از موارد زیر، نیازی نیست خود را قرنطینه کنید:

- کاملاً در برابر کووید-19 واکسینه هستید. واکسیناسیون کامل یعنی 2 هفته پس از دریافت دوّمین دوز در سری واکسن دو نوبتی یا 2 هفته پس از دریافت دوز اول واکسن تک نوبتی؛ یا
- در 3 ماه گذشته آزمایش کووید-19 شما مثبت شده و بهبود یافته‌اید. (بهبودی به این معنیست که دوره انزوای خود را به پایان رسانید.)

2 برای کووید-19 آزمایش دهید (مگر اینکه در 90 روز گذشته نتیجه آزمایش ویروسی کووید-19 شما مثبت شده باشد)

- برای انجام آزمایش، با پزشک خود، یا شماره 1-1-2 تماس بگیرید یا به نشانی covid19.lacounty.gov/testing مراجعه نمایید.
- اگر نتیجه آزمایشتان مثبت شد، باید خود را ایزوله کنید و از دستورالعمل‌های موجود در نشانی ph.lacounty.gov/covidisolation پیروی نمایید. اگر قبل از پنجمین(5) روز نتیجه آزمایشتان منفی شود، باید در قرنطینه بمانید.

3 به مدت 14 روز پس از آخرین تماس خود با فرد مبتلا، بر سلامت خود نظارت کنید و اقدامات احتیاطی تکمیلی اتخاذ نمایید

- **بر سلامت خود نظارت کنید.** اگر به علائم بیماری مبتلا شدید، باید در خانه بمانید و از دیگران دور باشید، با پزشک خود تماس بگیرید، به آنها بگویید که در معرض ابتلا قرار گرفته‌اید و برای انجام آزمایش زمانی را ترتیب دهید. در صورت بروز علائم جدی، با شماره 1-1-9 تماس بگیرید یا به اورژانس مراجعه کنید.
- بسیار مراقب باشید. اقداماتی برای محافظت از دیگران (و خود) اتخاذ کنید از جمله: پوشیدن ماسک (حتی در منزلتان)، حفظ حداقل 6 فوت فاصله از دیگران، و شستشوی مکرّر دست‌ها. از افرادی که بسیار در معرض خطر ابتلا به بیماری شدید ناشی از کووید-19 قرار دارند، دور بمانید.

4 از دستورالعمل‌های قرنطینه کامل و سایر دستورالعمل‌های مخاطبین نزدیک در معرض کووید-19 پیروی کنید

- از پزشک خود یک نسخه کپی درخواست کنید، کد QR زیر را اسکن کنید یا به نشانی ph.lacounty.gov/covidquarantine مراجعه نمایید.
- با صحبت کردن با اداره بهداشت عمومی، لطفاً به کاهش سرعت شیوع کووید-19 کمک کنید. در صورت دریافت تماس از «اداره بهداشت عمومی شهرستان لس آنجلس» یا شماره 0305-641-833-1، لطفاً به این تماس پاسخ دهید. اگر فرمان قرنطینه افسر بهداشت را دریافت کرده‌اید و قبلاً مصاحبه محرمانه ردیابی تماس را تکمیل نکرده‌اید، با شماره موجود در این فرمان بگیرید.