

اطلاعات مربوط به افرادی که در معرض کووید-19 قرار گرفته‌اند

چنانچه با فرد مبتلا به کووید-19 تماس نزدیک داشته‌اید، می‌بایستی* خود را قرنطینه 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.
- * اگر در 90 روز گذشته تست ویروسی (سواب یا بزاق) کووید-19 شما مثبت شده، در خصوص لزوم قرنطینه با پزشک خود صحبت کنید. اگر کاملاً در برابر کووید-19 واکسینه شده باشید و علائمی نداشته باشید، نیازی به قرنطینه ندارید. (کاملاً واکسینه به این معنی است که 2 هفته از دریافت دوز دوم در سری واکسن 2-دوزی یا 2 هفته از دریافت واکسن تک-دوزی سپری شده باشد).

1 قرنطینه به مدت 10 روز

پس از آخرین تماس خود با فرد مبتلا به کووید-19، به مدت 10 روز کامل، برای محافظت از دیگران اقداماتی پیشگیرانه اتخاذ کنید از جمله:

- در خانه بمانید مگر تنها برای دریافت مراقبت‌های پزشکی.
- به خانه خود میهمان دعوت نکنید.
- 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. نکته: 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 تهویه هوا 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. اگر پس از روز دهم هیچ علائمی نداشته‌اید می‌توانید به قرنطینه پایان دهید.

2 آزمایش کووید-19 دهید

- برای انجام آزمایش، با پزشک خود، یا شماره 1-1-2 تماس بگیرید یا به وبسایت [covid19.lacounty.gov/testing](https://www.covid19.lacounty.gov/testing) مراجعه نمایید. هنگام آزمایش، یک ماسک چند لایه با برازش مناسب بپوشید یا دولا ماسک بزنید. در صورت امکان از خودروی شخصی استفاده کنید.
- اگر نتیجه تست شما منفی شد، کماکان لازم است به مدت 10 روز کامل قرنطینه شوید. اگر نتیجه تست شما مثبت شد، باید خود را ایزوله کرده و از دستورالعمل‌های وبسایت [ph.lacounty.gov/covidisolation](https://www.ph.lacounty.gov/covidisolation) تبعیت کنید.

3 مراقب سلامت خود باشید و به مدت 14 روز اقدامات پیشگیرانه بیشتری اتخاذ کنید

- از روز 11 تا روز 14 پس از آخرین تماس خود با فرد مبتلا کووید-19 باید:
 - 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 مکرر دست‌ها. بهتر است از افرادی که بسیار در معرض خطر ابتلا به بیماری شدید ناشی از کووید-19 قرار دارند، دور بمانید.
 - بر سلامت خود نظارت کنید. اگر به علائم کووید-19 مبتلا شدید، با پزشک خود تماس بگیرید و انجام آزمایش را مورد بحث قرار دهید. با 1-1-9 تماس بگیرید یا اگر علائم جدی دارید مانند مشکل تنفسی، درد یا فشار در قفسه سینه، کبودی لب‌ها یا صورت، احساس گیجی یا مشکل در بیدار شدن از خواب به اورژانس مراجعه کنید.

4 تمامی دستورالعمل‌های مربوط به قرنطینه را دنبال کنید

از پزشک خود درخواست یک نسخه کپی کرده، کد QR زیر را اسکن کنید یا به نشانی [ph.lacounty.gov/covidquarantine](https://www.ph.lacounty.gov/covidquarantine) مراجعه نمایید.



خط اطلاعاتی شهرستان لس آنجلس به شماره 1-1-2 بصورت 24/7 در دسترس است و می‌تواند در یافتن پزشک، دادن آزمایش و تدارک امور مربوط به تحویل مواد غذایی و سایر کالاهای ضروری پشت درب منزلتان به شما کمک کند.

لطفاً در صورت دریافت تماس از «اداره بهداشت عمومی لس آنجلس» یا شماره 1-833-641-0305، پاسخ

دهید. آنها برای کاهش سرعت شیوع کووید-19 چندین سؤال خواهند پرسید و همچنین می‌توانند اطلاعات مربوط به منابع و خدمات را به اشتراک بگذارند.

