

# خلاصه: دستورالعمل‌های انزوا برای افراد مبتلا به کووید-19

ابتلای شما به کووید-19 تشخیص داده شده است. برای جلوگیری از سرایت این بیماری به خانواده، دوستان و دیگران باید این مراحل را دنبال کنید.

## 1 خود را ایزوله کنید

شما باید در خانه بمانید تا:

- حداقل 10 روز\* از زمانی که علائم شما برای نخستین مرتبه بروز 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 سیستم ایمنی ضعیفی دارید، شاید لازم باشد بیش از 10 روز در خانه بمانید. با پزشک خود صحبت کنید.

اگر هرگز هیچگونه علائمی نداشته‌اید، باید پس از انجام تست مثبت کووید-19، به مدت 10 روز در خانه بمانید. اما اگر به علائم مبتلا شدید، باید از دستورالعمل‌های بالا پیروی کنید.

## 2 از دستورالعمل‌های انزوا پیروی کنید از جمله:

- در خانه بمانید مگر برای دریافت مراقبت‌های پزشکی
- ملاقات کننده نپذیرید
- از دیگران در خانه‌تان دور بمانید. اگر باید در همان اتاقی باشید که سایر افراد در آن حضور دارند، پوشش صورت بپوشید و سعی کنید حداقل 6 فوت از دیگران، به خصوص کسانی که بیشتر در معرض خطر ابتلا به بیماری شدید قرار دارند، فاصله بگیرید
- اگر باید در فضایی مشترک بمانید، در صورت امکان پنجره‌ها را باز کنید
- از سرویس بهداشتی جداگانه استفاده کرده یا سرویس بهداشتی مشترک را پس از هر مرتبه استفاده ضدعفونی کنید
- برای دیگران غذا درست نکنید یا آن را سرو نکنید
- سرفه‌ها یا عطسه‌های خود را ببوشانید
- دستان خود را با آب و صابون به مدت حداقل 20 ثانیه بشویید. یا، از ضدعفونی کننده دست حاوی حداقل 60٪ الکل استفاده کنید
- هر سطحی را که زیاد لمس می‌کنید، ضد عفونی کنید
- در صورت بدتر شدن علائم خود و یا نگرانی از بابت آن با پزشکتان تماس بگیرید
- اگر علائم اضطراری دارید با 1-9-1 تماس بگیرید. این موارد عبارتند از مشکل تنفسی، فشار یا درد در قفسه سینه، کبودی لب‌ها، گیجی، دشواری در برخاستن از خواب

از تمامی دستورالعمل‌های مربوط به انزوا پیروی کنید. از پزشک خود درخواست یک نسخه کپی کرده، کد QR را اسکن کنید یا به نشانی [ph.lacounty.gov/covidisolation](https://ph.lacounty.gov/covidisolation) 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 1-833-641-0305، لطفاً به این تماس پاسخ دهید. اگر فرمان انزوا افسر بهداشت را دریافت کرده‌اید و قبلاً مصاحبه ردیابی تماس را تکمیل نکرده‌اید، لطفاً با شماره موجود در این فرمان بگیرید.

## 3 به مخاطبین نزدیک خود اطلاع دهید که در معرض ابتلا قرار گرفته‌اند

به همه مخاطبین نزدیک خود اطلاع دهید که ممکن است مبتلا شده باشند و باید خود را قرنطینه کنند مگر اینکه معاف باشند\*. آنان باید به مدت 14 روز پس از آخرین تماس با شما، بر سلامت‌شان نظارت کنند و برای محافظت از خود اقدامات احتیاطی تکمیلی اتخاذ نمایند. آنان حتی اگر حالشان مساعد باشد یا کاملاً واکسینه شده باشند، باید از دستورالعمل‌ها پیروی کنند.

\*مخاطب نزدیک» هر فردیست که ضمن واگرداری بیماریتان (از 2 روز قبل از بروز علائم در تا زمان پایان انزوای خانگی)، در معرض تماس با شما قرار گرفته است. این موارد عبارتند از:

- هر فردی که در مجموع 15 دقیقه یا بیشتر طی یک بازه زمانی 24 ساعته، در فاصله 6 فوتی از شما قرار گرفته است
- هر فردی که با مایعات و/یا ترشحات بدن شما تماس محافظت نشده داشته است. برای مثال، شما به سمت آنها سرفه یا عطسه کردید، لیوان نوشیدنی یا ظروف غذا را با آنان به اشتراک گذاشتید، آنان را بوسیدید، یا آنان بدون پوشیدن تجهیزات حفاظتی مناسب از شما مراقبت کردند.

مخاطبین نزدیک باید از دستورالعمل‌های قرنطینه و سایر دستورالعمل‌های مربوط به مخاطبین نزدیک پیروی کنند. جهت مشاهده، کد QR را اسکن کنید، یا به نشانی [ph.lacounty.gov/covidquarantine](https://ph.lacounty.gov/covidquarantine) مراجعه نمایید.

\*مادامی که علائمی نداشته باشید، اگر کاملاً واکسینه هستید یا به‌تازگی از ابتلا به کووید-19 بهبود یافته‌اید، نیازی نیست خود را قرنطینه کنید. بر سلامت خود نظارت کنید، ماسک بزنید (از جمله در منزل)، اقدامات احتیاطی تکمیلی را بکار بگیرید.

