

ویروس کرونا جدید (کووید-19)

اداره بهداشت عمومی شهرستان لس آنجلس
راهنمای مبتنی بر نتیجه آزمایش

بروز رسانی های اخیر:

7/24/20: دوره انزوای خانگی از 3 روز به 24 ساعت بدون داشتن تب تغییر کرد. دوره ای که فرد در آن واگیردار تلقی می شود، از 48 ساعت به 2 روز پیش از بروز علائم تغییر کرد.
7/1/20: علائم کووید-19 بروز رسانی و لینک هایی به اسناد مرجع اضافه شد.

1. کروناویروس ها چگونه شیوع پیدا می کند؟

همچون سایر بیماری های تنفسی، کروناویروس انسانی اغلب به دیگران از طریق فرد مبتلا، به روش های زیر منتقل می شود:

- قطرات ریز حاصل از سرفه، عطسه یا صحبت کردن.
 - تماس شخصی نزدیک، مانند مراقبت از فرد مبتلا.
 - لمس یک شیء یا سطح حاوی ویروس، و سپس لمس دهان، بینی، یا چشم ها، پیش از شستن دستان تان.
- برخی افراد بدون بروز هیچ گونه علائمی به کووید-19 مبتلا می شوند اما همچنان می توانند باعث شیوع این بیماری به سایرین شوند.

2. علائم کووید-19 چیست؟

موارد ابتلای گزارش شده از افرادی با علائم متوسط یا بدون علائم تا افرادی که به شدت بیمار می شوند، نیاز به بستری در بیمارستان دارند، و فوت می کنند، متغیر است.

علائم ممکن است شامل این موارد باشد: تب یا لرز، سرفه، تنگی نفس یا مشکل تنفسی، خستگی شدید، درد عضلات یا بدن درد، سردرد، اخیراً از دست دادن حس چشایی یا بویایی، گلو درد، گرفتگی یا آبریزش بینی، تهوع یا استفراغ باشد. این لیست شامل همه علائم نیست.

اگر دچار تب، سرفه، تنگی نفس شدید یا ارائه دهنده خدمات درمانی تان به شما اعلام کرد که احتمال دارد که به کووید-19 مبتلا باشید، باید خود را در خانه ایزوله شخصی کنید. اگر دچار علائمی غیر از موارد بالا یا سایر علائم نگران کننده ای که در این فهرست وجود ندارد شدید، لطفاً در مورد لزوم آزمایش و جداسازی با ارائه دهنده خود مشورت نمایید.

3. من علائمی نداشتم اما در هر صورت برای کووید-19 آزمایش دادم، آیا ضمن انتظار برای دریافت نتایج آزمایش خود، کاری هست که باید انجام دهم؟

ما توصیه نمی کنیم که افرادی که علامتی ندارند برای کووید-19 آزمایش دهند مگر آنکه در تماس نزدیک با فردی که به کووید-19 مبتلاست بوده اند، اما اگر با وجود نداشتن علائم، آزمایش دادید، شما باید تا زمان دریافت نتایج آزمایش خود، همچنان از مقررات فاصله گذاری فیزیکی (اجتماعی) توصیه شده، مانند در خانه ماندن و ایستادن به فاصله حداقل 6 فوت از دیگران زمانی که خارج از خانه تان هستید، تبعیت نمایید. همچنین هر بار که خانه را ترک می کنید یا در کنار سایر افرادی قرار دارید که عضو خانوار شما نیستند، باید از پوشش پارچه ای صورت استفاده کنید. اگر با یک مورد مشکوک یا مثبت کووید-19 در تماس بودید، باید تا زمان دریافت نتایج آزمایش تان، در خانه خود در قرنطینه بمانید و سپس بر اساس آنچه نتایج آزمایش نشان می دهد، راهنمایی های زیر را دنبال کنید.



ویروس کرونا جدید (کووید-19)

اداره بهداشت عمومی شهرستان لس آنجلس
راهنمای مبتنی بر نتیجه آزمایش

4. من علائمی نداشتم اما در هر صورت برای کووید-19 آزمایش دادم و جواب آزمایش من منفی است، آیا باید کاری انجام دهم؟

هنگام ترک منزل خود، مقررات فاصله گذاری فیزیکی توصیه شده را دنبال کنید. برای این کار به فاصله حداقل 6 فوت از دیگران بایستید و زمانی که با دیگران خارج از منزل خود در تماس هستید، از پوشش پارچه‌ای صورت استفاده کنید. توجه به این نکته ضروری است که جواب آزمایش منفی ممکن است صرفاً به این معنا باشد که شما در زمان انجام آزمایش به بیماری مبتلا نبوده‌اید اما همچنان این احتمال وجود دارد که در زمان دیگری مبتلا شوید. بنابراین تداوم اجرای اقدامات پیشگیرانه مانند فاصله گذاری فیزیکی و شستن مکرر دست‌هایتان، از اهمیت برخوردار است.

ذکر این نکته حائز اهمیت است که اگر در هنگام آزمایش، با یک مورد مشکوک یا مثبت تماس داشتید، حتی اگر جواب آزمایش شما منفی باشد، باید به مدت 14 روز در قرنطینه بمانید. این کار به دلیل دوره نهفتگی این ویروس است که می‌تواند تا 14 روز طول بکشد و تنها در صورتی که شما در 14 امین روز پس از قرار گرفتن در معرض این ویروس آزمایش داده باشید، جواب آزمایش منفی در دوره قرنطینه به معنای عدم ابتلا شما نیست.

5. من علائمی نداشتم اما در هر صورت برای کووید-19 آزمایش دادم و جواب آزمایش من مثبت است، آیا باید کاری انجام دهم؟

حتی اگر علائمی ندارید، در صورتی که جواب آزمایش شما مثبت شد، باید به مدت حداقل 10 روز پس از زمانی که آزمایش دادید، در خانه بمانید و در معرض عموم نباشید. ما هرچه بیشتر در مورد ویروس جدید کرونا اطلاعات کسب می‌کنیم، در می‌یابیم که افراد ممکن است حتی قبل از بروز علائم، مسری باشند. ممکن است آزمایش شما پیش از بروز علائم‌تان انجام شود یا شما اصلاً علائمی از خود نشان ندهید.

اگر در هنگام آزمایش، با یک مورد مشکوک یا مثبت تماس داشتید، می‌توانید بلافاصله پس از گذشت 10 روز از تاریخ آزمایش خود، در صورت نداشتن علائم، به قرنطینه پایان دهید، حتی اگر این زمان قبل از پایان دوره قرنطینه‌تان باشد. اگر علائمی در شما ظاهر شد، باید از دستورالعمل‌های زیر در سؤال 6 پیروی کنید.

6. زمانی که جواب آزمایش کووید-19 من مثبت شد، علائمی نداشتم اما به مرور در دوره انزوا علائم ظاهر شدند. آیا باید برای مدت بیشتری در قرنطینه بمانم؟

در صورت بروز علائم در دوره انزوا، زمان مجدداً از ابتدا اندازه گیری می‌شود. در صورت بروز علائم، شما باید حداقل به مدت 24 ساعت پس از آنکه تب شما بدون استفاده از داروهای تب بر قطع شد و علائم شما (مانند سرفه، تنگی نفس) بهتر شد، و حداقل 10 روز از اولین زمان بروز علائم شما گذشت، در انزوا خانگی بمانید.

اگر با یک مورد مشکوک در تماس بوده و در زمان بروز علائم خود در قرنطینه قرار داشتید، باید دستورالعمل‌های جداسازی برای افراد دارای علائم را دنبال کنید.



ویروس کرونا جدید (کووید-19)

اداره بهداشت عمومی شهرستان لس آنجلس
راهنمای مبتنی بر نتیجه آزمایش

7. من علائمی دارم و به تازگی برای کووید-19 آزمایش دادم، آیا ضمن انتظار برای جواب آزمایش خود، باید کاری انجام دهم؟

شما باید تا دریافت جواب آزمایش در خانه و انزوای شخصی بمانید. به راهنمای [مراقبت خانگی](#) موجود در وب سایت اداره بهداشت عمومی مراجعه فرمایید. این راهنما به شما می‌گوید زمانی که در خانه در انتظار جواب آزمایش تان هستید، چگونه از خود مراقبت کنید. جهت اطلاع از کارهایی که پس از دریافت جواب آزمایش خود باید انجام دهید، بخش‌های زیر را مشاهده فرمایید.

حتماً به همه افرادی که با شما در [تماس](#) نزدیک بوده‌اند اطلاع دهید که آنها باید به مدت 14 روز پس از آخرین تماس خود با شما در قرنطینه قرار گیرند. مراجعه کنید به [فرمان افسر بهداشت برای قرنطینه خانگی](#).

8. من علائمی دارم و برای کووید-19 آزمایش دادم اما جواب آزمایش من منفی است، آیا باید کاری انجام دهم؟

اگر شما علائمی دارید اما جواب آزمایش تان برای کووید-19 منفی بوده، ما همچنان توصیه می‌کنیم که حداقل به مدت 24 ساعت پس از آنکه تب شما بدون استفاده از داروهای تب بر قطع شد و علائم شما (مانند سرفه، تنگی نفس) بهتر شد، و حداقل 10 روز از اولین زمان بروز علائم شما گذشت، در خانه بمانید.

ذکر این نکته حائز اهمیت است که اگر در هنگام آزمایش، با یک مورد مشکوک یا مثبت [تماس](#) داشتید، حتی اگر جواب آزمایش شما منفی باشد، باید به مدت 14 روز در قرنطینه بمانید.

9. من علائمی دارم. آزمایش من برای کووید-19 اکنون مثبت است، چه کاری باید کاری انجام دهم؟

شما باید حداقل به مدت 24 ساعت پس از آنکه تب شما بدون استفاده از داروهای تب بر قطع شد و علائم شما (مانند سرفه، تنگی نفس) بهتر شد، و حداقل 10 روز از اولین زمان بروز علائم شما گذشت، در قرنطینه بمانید. دستورالعمل‌های [انزوای خانگی](#) موجود در وب سایت اداره بهداشت عمومی را دنبال کرده و مراجعه کنید به [فرمان‌های افسر بهداشت برای انزوای خانگی](#).

حتماً به همه افرادی که با شما در [تماس](#) نزدیک بوده‌اند اطلاع دهید که آنها باید به مدت 14 روز پس از آخرین تماس خود با شما در قرنطینه قرار گیرند. مراجعه کنید به [فرمان افسر بهداشت برای قرنطینه خانگی](#).

10. آیا همچنان باید پس از خروج از قرنطینه یا انزوا، به فاصله 6 فوت از دیگران بایستم و پوشش پارچه‌ای صورت بپوشم؟

به این علت که ما همچنان در حال یادگیری درباره ویروس جدید کرونا و اینکه افراد تا چه زمانی می‌توانند مسری باقی بمانند هستیم، همه اشخاص موظفند صرف‌نظر از جواب آزمایش خود یا اینکه قبلاً در انزوا یا قرنطینه بوده‌اند یا خیر، به فاصله حداقل 6 فوت از دیگران بایستند و در انظار عمومی، پوشش پارچه‌ای صورت بپوشند.

