

قرنطینه چیست؟

قرنطینه تنها مختص افرادی نیست که بیمار نیستند و هیچ علائمی از کوید-۱۹ ندارند، بلکه کسانی را که ممکن است در معرض ویروس بوده باشند را هم شامل می‌شود. اگر در معرض ویروس قرار گرفته باشید، ممکن است از شما خواسته شود تا ۱۴ روز در قرنطینه بمانید. همچنین اگر تست کسی در منزل شما مثبت باشد، باید خود را قرنطینه شوید.

قرنطینه شما را از سایرین دور میکند تا دیگران را آلوده نکنید

باید تا جایی که ممکن است در منزل بمانید و نزدیک دیگر افراد نروید. از دیگران بخواهید تا خریدهای شما را انجام دهند. اگر ممکن نیست، تنها زمانی به خرید بروید که واقعاً مجبور باشید. زمانی را انتخاب کنید که افراد کمتری در مغازه حضور دارند.



حداقل ۶ فوت از بقیه فاصله بگیرید.

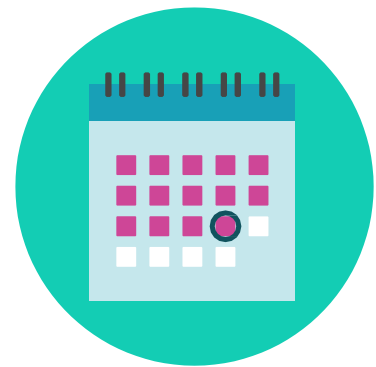


زمان قرنطینه

در صورتیکه در معرض ویروس بوده اید، باید به مدت ۱۴ روز قرنطینه شوید.

اقدامات زمان قرنطینه:

- به مدت ۱۴ روز در منزل بمانید.
- تعاملاتتان را محدود به یکسری افراد خاص کنید.
- تنها در موارد ضروری و یا برای تهیه ی دارو منزل را ترک کنید.
- حداقل ۶ فوت از سایرین فاصله بگیرید.
- سطوحی که مرتباً لمس می کنید را تمییز و ضدعفونی کنید.
(تلفن، دستگیره های در، کلیدهای برق، شیرتوالت و آب،
سطح کانتر آشپزخانه، و هر سطح فلزی دیگری)





اگر در دوران قرنطینه بیمار شدید

در صورتیکه تب کردید، سرفه و یا مشکلات تنفسی داشتید با دکتر تماس بگیرید. پیش از آنکه اول تماس بگیرید به مطب پزشک مراجعه نکنید.

چه زمانی می توانید از قرنطینه خارج شوید؟

پس از اتمام ۱۴ روز، در صورتیکه مریض نشده باشید و هیچ علائم مریضی COVID-19 را هم نداشته باشید، می توانید از قرنطینه خارج شوید.



چه کسانی باید تست کرونا بدهند؟

احتیاجی نیست که همه ی افرادی که با بیماران کرونا در تماس بوده اند تست بدهند. تنها در صورتیکه علائمی چون تب، سرفه، و یا تنگی نفس دارید با دکتر تماس بگیرید. دکتر به شما خواهد گفت که احتیاج به تست دادن دارید یا خیر.



دست های خود را با آب و صابون به مدت ۲۰ ثانیه بشوئید.

- پس از هر سرفه یا عطسه
- پس از لمس سطوحی که استفاده ی مکرر از آنها می شود. (تلفن، دستگیره های در، کلیدهای برق، شیرتوالت و آب، سطح کانتر آشپزخانه، و هر سطح فلزی دیگری)
- قبل از آشپزی، غذا خوردن، و پس از رفتن به دستشویی.

