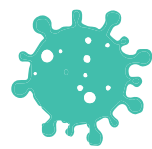


خلاصه راهنمای کسب و کار کووید-19



CORONAVIRUS
UTAH.GOV



یک کارمند پس از مثبت شدن تست کووید-19 چه مدت باید در خانه بماند؟

اگر دچار **علائم** کووید-19 هستید یا تست شما مثبت شده، حتی اگر واکسینه شده یا قبلاً به کووید مبتلا شده‌اید، در خانه بمانید. جز برای دریافت مراقبت‌های پزشکی، منزل را ترک نکنید. نباید به مراکز مراقبت از کودکان، محل کار، سفر یا سایر فعالیت‌ها یا تجمعات بروید.



اگر علائم دارید، در خانه بمانید تا زمانی که:

- بدون استفاده از داروهای تسکین تب، به مدت 24 ساعت تب نداشته باشید،
- به مدت 24 ساعت علائم شما بهبود پیدا کرده باشد،
- حداقل 5 روز از روزی که تست داده‌اید، گذشته باشد. روزی که تست شما مثبت شده، روز 0 نامیده می‌شود. تا گذشت 5 روز کامل پس از مثبت شدن تست در خانه بمانید (روزهای 1-5). باید حداقل به مدت 5 روز در خانه بمانید.

اگر علائم شما بهبود پیدا نکرده باشد، ممکن است نیاز باشد بیش از 5 روز در خانه بمانید. برخی علائم مانند از دست رفتن حس‌های چشایی یا بویایی ممکن است حتی پس از گذشت هفته‌ها یا ماه‌ها ادامه پیدا کند، حتی با اینکه دیگر آلوده نیستید و دیگر نیازی نیست در خانه بمانید. جهت کسب اطلاعات بیشتر به [اینجا](#) مراجعه کنید.

پس از پایان دادن ایزوله خانگی، به مدت 5 روز دیگر، هنگام حضور در کنار دیگران و فضاهای عمومی، [از ماسکی با اندازه مناسب](#) استفاده کنید.



اگر اصلاً علائم نداشته‌اید، در خانه بمانید تا زمانی که:

- حداقل 5 روز از روزی که تست داده‌اید، گذشته باشد. روزی که تست شما مثبت شده، روز 0 نامیده می‌شود. تا گذشت 5 روز کامل پس از مثبت شدن تست در خانه بمانید (روزهای 1-5). باید حداقل به مدت 5 روز در خانه بمانید.

اگر بیمار شده یا دچار علائم شدید، ایزوله 5 روزه شما در خانه دوباره از اول شروع می‌شود. جهت کسب اطلاعات بیشتر به [اینجا](#) مراجعه کنید.

پس از پایان دادن ایزوله خانگی، به مدت 5 روز دیگر، هنگام حضور در کنار دیگران و فضاهای عمومی، [از ماسکی با اندازه مناسب](#) استفاده کنید.

شما ناقل در نظر گرفته می‌شوید و ممکن است از 2 روز قبل از بروز اولین علائم تا پایان دوره ایزولاسیون خود ویروس را به دیگران منتقل کنید. اگر هیچ‌گونه علائمی نداشته‌اید، از 2 روز قبل از تست کووید-19 ناقل تلقی می‌شوید. هر کسی که در این مدت با شما تماس نزدیک داشته، در معرض ویروس قرار گرفته است.

یک کارمند پس از قرار گرفتن در معرض کووید-19، چه مدت باید در خانه بماند؟

هر فردی پس از ارتباط با یک فرد مبتلا به کووید-19 باید به مدت 10 روز، هنگام حضور در کنار دیگران و فضاهای عمومی از یک ماسک یا اندازه مناسب استفاده کند.



برای برخی افراد ممکن است نیاز به قرنطینه خانگی 5 روزه نیز باشد. در صورتی که ظرف 90 روز (حدود 3 ماه) گذشته تست کووید-19 شما مثبت شده است، نیازی به قرنطینه خانگی ندارید. همچنین اگر واکسیناسیون کووید-19 شما به روز است نیازی به قرنطینه خانگی ندارید. به روز بودن واکسیناسیون یعنی:

- دریافت دوز یادآور هر یک از واکسن‌های کووید-19، یا
- دریافت دوز دوم واکسن کووید-19 فایزر یا مدرنا در 5 ماه اخیر، یا
- دریافت واکسن کووید-19 جانسون اند جانسون در 2 ماه اخیر.
- واکسیناسیون کودکان کمتر از 18 سال در صورتی به روز محسوب می‌شود که 2 دوز واکسن کووید-19 فایزر را دریافت کرده باشند. هنوز دوز یادآور در تعریف به روز بودن برای کودکان در نظر گرفته نشده است.



در این موارد، باید به مدت 5 روز خود را در خانه قرنطینه کنید:

- واکسینه نشده باشید. این موضوع به این معنا است که هیچ دوزی از واکسن کووید-19 را دریافت نکرده باشید.
- واکسیناسیون کووید-19 شما به روز نباشد.
- بیش از 90 روز از مثبت شدن تست شما برای کووید-19 گذشته باشد و واکسیناسیون کووید-19 شما به روز نباشد.

CDC توصیه می‌کند که اگر نمی‌توانید پس از قرار گرفتن در معرض ویروس یا پایان قرنطینه 5 روزه در خانه، هنگام حضور در کنار دیگران و فضاهای عمومی ماسک بزنید، به جای 5 روز، 10 روز در خانه بمانید.

همچنین توصیه می‌کنیم 5 روز پس از آخرین تماس نزدیک با فرد مبتلا به کووید-19 تست بدهید تا اطمینان حاصل کنید که در حال انتشار ویروس بین دیگران نیستید. اگر نتیجه تست شما مثبت شد یا دچار علائم شدید، فوراً خود را در خانه ایزوله کنید. اگر کمتر از 90 روز (حدود 3 ماه) از زمانی که تست شما برای کووید-19 مثبت شده، گذشته است و هیچ‌گونه علائم جدیدی ندارید، نیازی نیست که در طول این دوره 90 روزه، مجدداً تست بدهید.

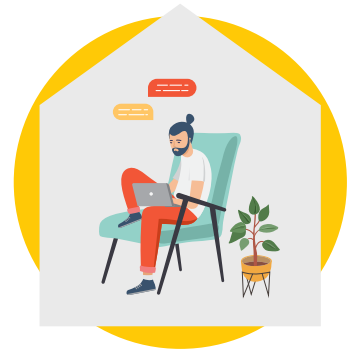
مراقب علائم کووید-19 باشید و اگر بیمار شدید، تست بدهید. مهم است که مراقب بروز علائم باشند و اقدامات احتیاطی ایمنی بیشتری را که در صفحه 4 قید شده است، انجام دهند.

در صورتی که یک کارمند با فردی زندگی کند که تست کووید-19 او مثبت شده است، چه مدت باید در خانه بماند؟

افرادی که با فرد مبتلا به کووید-19 زندگی می‌کنند، افراد دارای تماس خانگی نامیده می‌شوند. افراد در تماس خانگی با ویروس، در معرض خطر بیشتری از لحاظ ابتلا به ویروس قرار دارند.

اگر با فردی که به کووید-19 مبتلا است، زندگی می‌کنید و واکسینه نشده‌اید، یا واکسیناسیون کووید-19 شما **به‌روز** نیست یا بیش از 90 روز از ابتلای شما به کووید-19 گذشته است، باید خود را حداقل به مدت 5 روز در خانه قرنطینه کنید. دوری جستن از افرادی که کووید-19 دارند و با شما زندگی می‌کنند، احتمالاً بسیار سخت است. این بدان معنا است که اگر امکان دوری از فرد مبتلا به کووید-19 را ندارید، ممکن است نیاز باشد بیش از 5 روز را در قرنطینه خانگی بگذرانید. هر بار که با فردی با جواب آزمایش مثبت و در حال ایزوله تماس نزدیک برقرار می‌کنید، قرنطینه 10 روزه شما از اول آغاز می‌شود.

با پوشیدن ماسک در نزدیکی فرد مبتلا به کووید-19 مبتلا، خود و سایر افراد خانه را ایمن نگه دارید. اگر بیمار شده یا دچار علائم شدید، **تست بدهید**.



آیا اگر یک کارمند قبلاً به کووید-19 مبتلا شده باشد، باز هم باید خود را در خانه قرنطینه کند؟

اگر از زمانی که تست کووید-19 شما مثبت شده، کمتر از **90 روز (حدود 3 ماه)** گذشته باشد، نیازی نیست خود را در خانه قرنطینه کنید. CDC و اداره بهداشت یوتا توصیه می‌کنند که اگر **کمتر از 90 روز (حدود 3 ماه)** از زمانی که تست کووید-19 شما مثبت شده، گذشته است، تا زمانی که علائم جدید یا بدتر شونده ندارید، مجدداً تست ندهید. اگر در طول این دوره 90 روزه علائم جدید دارید یا علائم شما در حال بدتر شدن است، با یک پزشک تماس بگیرید و احتمال آلوده شدن مجدد خود را بررسی کنید. ما می‌دانیم که احتمال آلوده شدن مجدد شما به کووید کم است. برخی افراد با اینکه دیگر قادر به انتشار ویروس بین دیگران نیستند، همچنان تست آنها مثبت می‌شود. با این حال، اگر **بیش از 90 روز** از مثبت شدن تست شما گذشته است و **واکسیناسیون کووید-19 شما به‌روز نیست**، باید خود را در خانه قرنطینه کنید و 5 روز پس از قرار گرفتن در معرض ویروس تست بدهید.



اما باید دستورالعمل‌های زیر را به مدت 10 روز از تاریخ آخرین قرارگیری در معرض ویروس رعایت کنید:

- هر روز خود را از لحاظ علائم ابتلا به کووید-19 کنترل کنید.
- هنگامی که در کنار افرادی هستید که با شما زندگی نمی‌کنند، ماسکی با اندازه مناسب بزنید.
- چنانچه بیمار شوید یا علائم بیماری کووید-19 را داشته باشید، باید بلافاصله ایزوله شوید و با یک پزشک یا ارائه دهنده مراقبت‌های بهداشتی درمانی تماس بگیرید تا مشخص شود که آیا باید مجدداً تست کووید-19 بدهید یا خیر.

پس از قرار گرفتن در معرض کووید-19، این اقدامات احتیاطی را انجام دهید:

- هنگامی که در قرنطینه هستید، تعداد مهمانان خانه خود را محدود کنید.
- هنگام حضور در کنار دیگران ماسک بزنید. بسیار مهم است که تا 10 روز پس از قرار گرفتن در معرض کووید-19، هنگام حضور در کنار دیگران و در فضاهای عمومی ماسک بزنید. در طول این 10 روز، از رفتن به مکان‌هایی از قبیل سالن ورزشی یا رستوران که ماسک زدن مشکل است، خودداری کنید.
- تا 10 روز پس از قرار گرفتن در معرض ویروس، هر روز خود را از لحاظ علائم کووید-19، از جمله اندازه‌گیری درجه حرارت بدن در صورت امکان کنترل کنید. یک جزوه مفید به نام «[کارهایی که باید در دوره قرنطینه یا ایزوله انجام دهید](#)» می‌تواند به شما کمک کند تا از نحوه بررسی علائم خود و کارهایی که باید انجام دهید، اطلاع پیدا کنید. در صورتی که در طول قرنطینه دچار علائم کووید-19 شدید، فوراً تست بدهید.
- حداقل 5 روز پس از آخرین تماس نزدیک با فرد مبتلا به کووید-19 تست بدهید. اگر تست شما منفی شد، می‌توانید خانه را ترک کنید اما هنگام حضور در کنار دیگران باید ماسک بزنید. اگر تست شما مثبت شد، [خود را در خانه ایزوله کنید](#).
- از افرادی که دچار نقص سیستم ایمنی بوده یا در معرض خطر بالای ابتلای شدید به کووید-19 هستند، دوری کنید. تا زمانی که حداقل 10 روز از زمانی که در معرض کووید-19 قرار گرفته‌اید، نگذشته است، نباید از مراکز مراقبتی بلندمدت، خانه سالمندان یا سایر مراکزی که دارای ریسک بالایی هستند، بازدید کنید.
- تا زمان پایان قرنطینه خود، مسافرت نکنید. حداقل 5 روز پس از قرار گرفتن در معرض ویروس، تست بدهید و قبل از مسافرت اطمینان حاصل کنید که نتیجه تست شما منفی است. در صورتی که علائم کووید-19 را دارید، مسافرت نکنید. اگر مسافرت می‌کنید، هنگام حضور در کنار دیگران ماسک بزنید.

