
کارهایی که باید در صورت قرنطین بودن به دلیل مرض کووید-19 انجام دهید



CORONAVIRUS
UTAH.GOV

واکسین‌های کووید-19



همه واکسین‌های کووید-19 تایید شده یا مجاز توسط FDA و CDC برای محافظت از شما در برابر ویروس محفوظ و موثر هستند. آنها کمک می‌کنند مریض نشوید، به بستری ضرورت پیدا نکنید و در اثر مصاب شدن به کووید-19 فوت نکنید. شما همچنان امکان دارد پس از واکسین شدن به کووید-19 مبتلا شوید، اما احتمال ابتلا به مریضی شدید یا بستری شدن در شفاخانه در افرادی که واکسین شده‌اند نسبت به افرادی که واکسین نشدند کمتر است.

دستورالعمل‌های قرنطین مبتنی بر این است که آیا واکسیناسیون کووید-19 شما بروز است یا خیر. اگر شما موارد ذیل را دارید، **در این صورت با واکسیناسیون کووید-19** تا 19 روز بعد از واکسیناسیون:

- دوز تقویتی یکی از واکسین‌های کووید-19، یا
- دوز دوم واکسین Pfizer یا Moderna کووید-19 در 5 ماه گذشته، یا
- واکسین کووید-19 Johnson & Johnson در 2 ماه گذشته.
- اگر اطفال کمتر از 18 سال 2 دوز واکسین کووید-19 Pfizer دریافت کرده باشند، بروز در نظر گرفته می‌شوند. دوز تقویت کننده هنوز در تعریف به روز برای اطفال گنجانده نشده است.

CDC همچنین از اصطلاح کاملاً واکسین شده استفاده می‌کند. کاملاً واکسین شده به این معنی است که 2 هفته یا بیشتر از دریافت دوز نهایی یک سلسله اولیه واکسین کووید-19 گذشته باشد. برای Pfizer یا Moderna، سلسله اولیه 2 دوز از همان واکسین است. برای واکسین Johnson & Johnson سلسله اولیه یک دوز واکسین است.

به محضی که از قرنطین خارج شدید و فاقد هر گونه علائم کووید-19 بودید می‌توانید واکسین بگیرید.

چه زمانی باید آزمایش کووید-19 بدهم؟



در صورت داشتن **علائم کووید-19**، حتی اگر خفیف هستند، خود را **در خانه قرنطین کنید** و **آزمایش بدهید**. ما می‌فهمیم که احتمال دارد افراد دوباره مصاب شوند و اینکه افراد واکسین شده نیز می‌توانند به کووید-19 مصاب شوند.

هر شخص که در معرض کووید-19 قرار دارد باید آزمایش بدهد. نتیجه آزمایش برخی افراد بعد از مصاب شدن به کووید-19 حتی اگر هنگام قرنطین انجام شده باشد و مریضی‌شان ساری نباشد ممکن است مثبت شود. به شما توصیه می‌کنیم اگر کمتر از 90 روز (حدود 3 ماه) از اولین آزمایش مثبت کووید-19 شما می‌گذرد و علائم ندارید، آزمایش ندهید. اما، اگر علائم جدیدی دارید یا بیش از 90 روز (حدود 3 ماه) از مثبت شدن تست شما گذشته است، باید دوباره آزمایش دهید. همچنین ما می‌فهمیم احتمال دارد افراد دوباره به کووید-19 مصاب شوند، بنابراین برای اینکه بسیار مطمئن بمانید ما به شما پیشنهاد می‌کنیم 5 روز بعد از مواجهه شدن، حتی اگر واکسین شده‌اید، آزمایش کووید-19 بدهید.

برای دادن آزمایش 5 روز بعد از مواجهه شدن صبر کنید. این مدت زمان به وایرس اجازه می‌دهد به قدر کافی در بدن شما افزایش پیدا کند تا به وسیله آزمایش قابل شناسایی باشد. واکسین‌ها در آزمایشات کووید-19 خللی ایجاد نمی‌کنند. ممکن است بر حسب نوع آزمایش و زمانی که آزمایش دادید، و اگر هنگام دادن آزمایش علائم داشتید، لازم باشد بیش از یکبار آزمایش بدهید. بعد از دادن آزمایش، فوراً به خانه بروید. تا زمانی که نتیجه آزمایش را بگیرید در خانه بمانید.

برخی آزمایشات کووید-19 نسبت به بقیه دقیق‌تر هستند. وقتی فرد علائم کووید-19 دارد، دادن آزمایش‌های سریع آنتی‌جن بهتر نتیجه می‌دهد. اکثر تست‌های که در خانه انجام میشوند تست‌های آنتی‌جن سریع هستند. این تست‌ها فقط سطح بلند ویروس را تشخیص می‌دهند و نسبت به تست‌های PCR کمتر حساس هستند. **اگر علائم دارید اما نتیجه تست آنتی‌جن شما منفی باشد، تست PCR را انجام دهید.** شاید شما یک نتیجه منفی نادرست داشته باشید. اگر نمی‌توانید آزمایش PCR را انجام دهید یا دوباره از آنتی‌جن سریع یا آزمایش خانگی استفاده می‌کنید، 24 تا 36 ساعت قبل از آزمایش مجدد صبر کنید.

آیا من ضرورت به قرنطین دارم؟

قرنطین برای کسانی است که در معرض کووید-19 قرار داشتند ولی مریض نشدند یا آزمایش آنها مثبت نشده است. قرنطین باعث می‌شود شما از دیگران دور بمانید تا ندانسته آنها را مصاب نکنید. این با انزوا متفاوت است، کاری که فردی باید در صورت مثبت بودن آزمایش یا داشتن علائم کووید-19 انجام دهد. اگر در معرض ابتلا به کووید-19 قرار گرفتید، باید خود را قرنطین کنید و تدابیر احتیاطی را مراعات نمایید. این بدان معناست که شما در تماس نزدیک با فردی بوده‌اید که به کووید-19 مصاب است در حالی که آن فرد عفونی بوده.



به مدت مجموعاً 15 دقیقه

تماس نزدیک یعنی:

- در یک دوره 24 ساعته جمعاً به مدت 15 دقیقه یا بیشتر با شخص مصاب به این وایرس کمتر از 6 فوت فاصله داشتید.
- از شخص مصاب به کووید-19 در خانه مراقبت کردید.
- با شخص مصاب به کووید-19 تماس فیزیکی مستقیم (بغل یا بوسه) داشتید.
- شما و شخص مصاب به کووید-19 برای خوردن و نوشیدن از ظروف مشترک استفاده کردید.
- شخص مصاب به کووید-19 سرفه یا عطسه کرده است یا قطرات ریز تنفسی او روی شما افتاده است.

در موارد ذیل لازم نیست قرنطین شوید:

- در 90 روز اخیر آزمایش کووید-19 شما مثبت شده است (نزدیک به 3 ماه).
- شما با واکسیناسیون کووید-19 تان بروز هستید.

اگر موارد ذیل را داشتید، در این صورت با واکسیناسیون کووید-19 تان بروز هستید:

- دوز تقویتی یکی از واکسین‌های کووید-19، یا
- دوز دوم واکسین Moderna یا Pfizer کووید-19 در 5 ماه گذشته، یا
- واکسن کووید-19 Johnson & Johnson در 2 ماه گذشته.
- اگر اطفال کمتر از 18 سال 2 دوز واکسین کووید-19 Pfizer دریافت کرده باشند، بروز در نظر گرفته می‌شوند. دوز تقویت کننده هنوز در تعریف به روز برای اطفال گنجانده نشده است.



به مدت 10 روز پس از قرار گرفتن در معرض، کنار دیگران و در اماکن عمومی از [ماسک استفاده](#) کنید. پوشیدن ماسک در اطراف دیگران مهم است، حتی اگر در خانه قرنطین نیستید. با این کار می‌توانید دیگران را مصئون نگهدارید. اگر نمی‌توانید تا 10 روز پس از در معرض قرار گرفتن هنگام بودن در کنار دیگران ماسک بزنید، باید در خانه قرنطین شوید. یک [ماسک باکیفیت بالا](#) مانند KN95 می‌تواند به سایر افرادی که در کنار شما هستند مصئونیت بیشتر فراهم نماید.

به مدت 5 روز خود را در خانه قرنطین کنید، در صورتیکه:



- شما واکسین نشده‌اید. به این معنا که شما هیچ دوز واکسین کووید - 19 را دریافت نکرده اید.
- شما با واکسیناسیون کووید-19 تان بروز نیستید.
- بیشتر از 90 روز می‌شود که نتیجه تست کووید - 19 شما مثبت تشخیص گردیده و شما با واکسیناسیون تان بروز نیستید.

اگر شما بعد از در معرض قرار گرفتن یا بعد از تمام شدن قرنطین 5 روزه در خانه در کنار دیگران و در اماکن عمومی نمیتوانید [ماسک بپوشید](#)، CDC توصیه میکند که به عوض 5 روز 10 روز در خانه بمانید.

همچنین توصیه می کنیم 5 روز پس از آخرین تماس نزدیک خود با فردی که مبتلا به کووید-19 است، آزمایش انجام دهید تا مطمئن شوید که احتمالاً ویروس را به دیگران منتقل نمی کنید، حتی اگر خود را در خانه قرنطین نمی کنید. در صورت مثبت بودن آزمایش یا بروز علائم، فوراً در خانه جدا شوید. اگر کمتر از 90 روز (حدود 3 ماه) از اولین آزمایش مثبت کووید-19 شما می‌گذرد و علائم جدید ندارید، لازم نیست در جریان 90 روز دوباره آزمایش انجام دهید.

متوجه علائم کووید-19 باشید، در صورت مریض شدن دوباره آزمایش انجام دهید.

بعد از قرار گرفتن در معرض، این تدابیر احتیاطی را در نظر بگیرید:



- در زمانی که در قرنطین هستید، تعداد بازدیدکنندگان از خانه خود را محدود کنید.
- زمانی که با دیگران می‌باشید از ماسک استفاده نمائید. مهم است که تا زمانی که 10 روز از مواجهه با کووید-19 نگذشته، در مکان‌های عمومی و اطراف دیگران از ماسک استفاده نمایید. در این 10 روز از رفتن به مکان‌هایی که پوشیدن ماسک سخت است، مانند جیم یا رستوران خودداری کنید.
- به مدت 10 روز بعد از مواجهه خود هر روز علائم کووید-19 را معاینه کنید بشمول اینکه در صورت امکان درجه حرارت بدن خود را اندازه بگیرید. اگر در زمان قرنطین دچار علائم کووید-19 شدید فوراً آزمایش بدهید.
- حداقل 5 روز پس از آخرین تماس نزدیک با فرد مبتلا به کووید-19، آزمایش را انجام بدهید. در صورت منفی بودن تست، می توانید خانه خود را ترک کنید تا زمانی که در کنار دیگران از ماسک استفاده میکنید. اگر آزمایش شما مثبت شده است خود را در خانه جدا کنید.
- از افرادی که دارای سیستم مقاومت ضعیف هستند یا در معرض خطر بالای ابتلا به مرض کووید-19 هستند دوری کنید. تا زمانی که حداقل 10 روز از مواجهه با کووید-19 نگذشته باشد، نباید از یک مرکز مراقبت طولانی مدت، خانه سالمندان یا سایر محیط‌های پرخطر بازدید کنید.
- تا پایان قرنطین سفر نکنید. حداقل 5 روز پس از در معرض قرار گرفتن، آزمایش دهید و قبل از سفر مطمئن شوید که نتیجه آزمایش شما منفی است. اگر علائم کووید-19 دارید سفر نکنید. در حالت سفر در کنار دیگران از ماسک استفاده کنید.

چه زمانی می‌توانم به قرنطین پایان دهم؟



تاریخ تماس آخرین روزی است که در معرض فردی قرار گرفتید که به کووید-19 آلوده شده بود. ما این را روز 0 قرنطین شما یاد می‌کنیم. این بدان معناست که شما قرنطین را در روز 0 (به نام تاریخ در معرض قرار گرفتن یا آخرین باری که در تماس نزدیک با فرد مبتلا به کووید-19 بودید) شروع می‌کنید و 5 روز بعد (روزهای 1 تا 5) پایان می‌دهید.

به یاد داشته باشید، اگر با فردی که مبتلا به کووید-19 است زندگی می‌کنید و باید در خانه قرنطین شود، قرنطین 5 روزه شما پس از آن شروع می‌شود که دوره جدا سازی فرد مبتلا تمام شد. این بدان معناست که اگر نتوانید از یکدیگر جدا بمانید، ممکن است بیش از 5 روز در قرنطین باشید.



اگر با شخص مصاب به کووید-19 در خانه زندگی میکنم، آیا نیاز به قرنطین دارم؟

افرادی که با فردی که مبتلا به کووید-19 است زندگی می‌کنند، تماس‌های خانگی نامیده می‌شوند. افراد خانواده در معرض خطر بسیار بالاتری برای آلوده شدن به ویروس هستند.

اگر با فردی که مبتلا به کووید-19 است و واکسین نشده‌اید یا واکسین‌های کووید-19 خود را به روز نکرده‌اید، یا بیش از 90 روز از مصاب شدن شما به کووید-19 گذشته است، باید حداقل 5 روز در خانه قرنطین شوید. دوری از افرادی که کووید-19 دارند و در خانه شما زندگی می‌کنند می‌تواند بسیار سخت باشد. این یعنی اگر نمی‌توانید از افراد مصاب به کووید-19 دور بمانید باید بیشتر از 5 روز خود را قرنطین کنید. هر بار که با فرد مصاب به کووید-19 که هنوز در انزوا است تماس نزدیک پیدا می‌کنید، قرنطین شما دوباره شروع می‌شود.

با پوشیدن ماسک در اطراف فرد مبتلا به کووید-19، خود و دیگران را در خانه محفوظ نگه دارید. اگر مریض شدید یا علائم دارید، حتی اگر خفیف باشند، فوراً آزمایش بدهید.

اگر بعد از دریافت واکسین آزمایش کووید-19 من مثبت شود آیا باید در خانه قرنطین شوم؟

بلی. اگر نتیجه آزمایش شما مثبت شده است یا علائم کووید-19 دارید، خود را 5 روز در خانه قرنطین کنید، حتی اگر واکسین شده‌اید. واکسین‌ها در آزمایشات کووید-19 خللی ایجاد نمی‌کنند. این یعنی اگر بعد از پیچکاری شدن آزمایش شما مثبت شود، به کووید-19 مصاب شده‌اید. این موارد نادر است ولی می‌تواند رخ بدهد.



اگر آزمایش من مثبت شود یا در معرض کووید-19 قرار گرفته باشم آیا اداره صحت عامه با من در تماس می‌شود؟



مرکز آزمایش یا ارائه‌دهنده خدمات درمانی که از شما آزمایش گرفتند، نتایج آزمایش شما را به شما خواهند داد. نتایج این آزمایش به صورت حضوری، تلفونی یا از طریق ایمیل به شما داده می‌شود. اگر آزمایش شما مثبت شود، اداره صحت عامه برای تحقیق مورد سعی می‌کند با شما در تماس شود. ممکن است یک کارمند صحت عامه با شما در تماس شود یا برای شما پیام یا ایمیل ارسال کند. تحقیق مورد زمانی است که کارمند صحت عامه درباره مواجهات احتمالی با کووید-19 با شما مصاحبه می‌کند. کارمند صحت عامه از شما پرسش می‌کند هنگامی که مرض شما ساری بود کجا رفتید، چه زمانی علائمتان شروع شد و چه افراد دیگری ممکن است در معرض این وایرس قرار گرفته باشند. همچنین از شما پرسش می‌شود آیا در مدت زمان قرنطین برای پیدا کردن سایر منابع مثل مواد غذایی، مسکن به کمک ضرورت دارید.

بعد از انجام تحقیق مورد ردیابی تماس انجام می‌شود. ردیابی تماس به این معنی است که کارمند صحت عامه سایر افرادی که ممکن است در معرض یک وایرس یا مرض قرار گرفته باشند را شناسایی می‌کند و سپس با این افراد در تماس می‌شود تا به آنها اطلاع دهد تا چه مدتی باید در قرنطین بمانند. همچنین ردیابی تماس از اشخاصی که در معرض وایرس قرار گرفتند و افرادی که ممکن است به خدمات دیگری ضرورت داشته باشند حمایت می‌کند تا بتوانند در قرنطین بمانند.

برخی از دیپارتمنت‌های صحت در حال حاضر قادر به انجام تحقیقات قضیه یا ردیابی ارتباط نیستند. با این حال، اگر این تکنالوژی را با تلفون خود روشن کرده باشید، ممکن است یک [پیام متنی](#) از بخش صحت یا یک [هشدار ارتباط](#) دریافت کنید.

آیا کسی از اداره صحت عامه وضعیت مرا معاینه خواهد کرد؟



باید به مدت 10 روز بعد از مواجهه خود علائم کووید-19 را معاینه کنید. اگر مریض شدید یا علائم دارید، حتی اگر خفیف باشند، فوراً آزمایش دهید. در صفحه اینترنتی <https://coronavirus.utah.gov/> یا [utah-covid-19-testing-locations](https://coronavirus.utah.gov/utah-covid-19-testing-locations) یک مکان آزمایش را در نزدیکی خود پیدا کنید.

ممکن است در مدت زمان قرنطینتان یک کارمند اداره صحت عامه برای معاینه وضعیتتان با شما در تماس شود و حالتان را بررسی کند. اگر در قرنطین باشید ممکن است اداره صحت عامه تلفونی یا با ارسال پیام با شما در تماس شود تا ببیند آیا دچار علائم شده‌اید یا در پیدا کردن منابع ضرورت به کمک دارید یا خیر.

چرا باید هر روز درجه حرارت بدن و علائم خود را بنویسم؟



بیشتر افراد 10 روز بعد از مواجهه شدن، دچار علائم می‌شوند ولی 14 روز طول می‌کشد که این علائم ظاهر شوند. برخی افراد فقط دچار علائم بسیار خفیف می‌شوند و ممکن است تشخیص ندهند که کووید-19 دارند. به همین دلیل مهم است که هر روز درجه حرارت بدن خود را اندازه بگیرید و حال خود را بنویسید. اگر احساس مریضی می‌کنید یا علائم کووید-19 را دارید، آزمایش بدهید.

علائم کووید-19 بشمول این موارد است: تب یا لرزه، سرفه، نفس تنگی یا سخت نفس کشیدن، گلودرد، درد عضلات، خستگی، سردرد، گرفتگی بینی یا آبریزش بینی، حالت دل‌بدی یا استفراغ، اسهال، یا جدیداً از دست دادن حس بویایی یا چشایی.

چگونه علائم خود را نظارت کنم؟



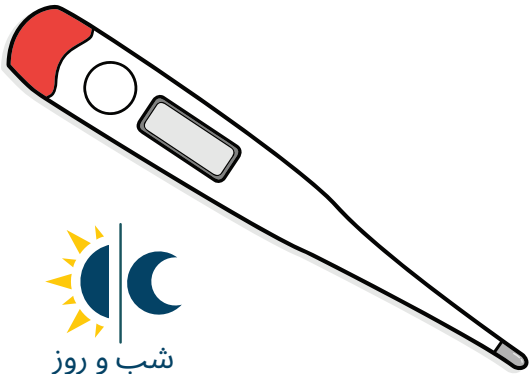
به مدت



برای معاینه علائم خود از مراحل ذیل تبعیت کرده و معلومات خود را بنویسید. باید این مراحل را روز 2 بار به مدت 10 روز از وقت قرار گرفتن در معرض شخص مصاب به کووید-19 انجام دهید.

مرحله 1

روز دو بار درجه حرارت بدن خود را اندازه بگیرید. به مدت 10 روز این کار را انجام دهید.



- برای اندازه گرفتن درجه حرارت بدن خود از ترمامیتر استفاده کنید.
- اگر ترمامیتر ندارید، ولی فکر می‌کنید تب دارید (احساس می‌کنید جلدتان داغ یا سرخ است یا ممکن است لرزه یا عرق ریزی داشته باشید) آن را بنویسید.
- یک بار صبح (ق.ظ) و یک بار شب (ب.ظ) درجه حرارت بدن خود را اندازه‌گیری کنید. اگر فراموش کردید درجه حرارت بدن خود را اندازه بگیرید، به محض اینکه به خاطر آوردید این کار را انجام دهید.

نکات مهمی که باید درباره اندازه‌گیری درجه حرارت بدن خود بدانید:

بعد از خوردن
، نوشیدن
یا ورزش کردن



صبر کنید

برای اندازه گرفتن درجه حرارت بدن خود تا 30 دقیقه بعد از خوردن، نوشیدن یا ورزش کردن صبر کنید.



بعد از مصرف
هر دوا



صبر کنید

قبل از مصرف هرگونه دوا درجه حرارت بدن خود را اندازه بگیرید. برخی از دواها درجه حرارت بدن را کاهش می‌دهند به همین دلیل تشخیص تب را سخت می‌کنند. برای اندازه گرفتن درجه حرارت بدن خود الی 6 ساعت بعد از مصرف این دواها صبر کنید:

- استامینوفن، که پاراستامول (تیلنول) نیز نامیده می‌شود
- ایبوپروفن
- آسپرین



از دماسنج گوش برای
کودکان زیر 4 سال
استفاده کنید.



برای نوزادان، اطفال و خردسالان کمتر از 4 سال بهتر است از ترمامیتر داخل گوشی استفاده کنید. اگر درجه حرارت بدن طفلتان را از زیر بغل اندازه بگیرید و درجه حرارت آن $99.4^{\circ}\text{F}/37.4^{\circ}\text{C}$ یا بیشتر باشد، طفلتان تب دارد. اگر درجه حرارت بدن طفلتان را از زیر بغل اندازه می‌گیرید باید این قضیه را به داکتر یا اداره صحت عامه محلی بگویید.



کلانسالان
درجه حرارت
 $100.4^{\circ}\text{F}/38^{\circ}\text{C}$
یا بالاتر

اطفال
درجه حرارت
 $99.4^{\circ}\text{F}/37.4^{\circ}\text{C}$
یا بالاتر



درجه حرارت بدن و علائم را در فورمه انتهای این کتابچه بنویسید. به مدت 10 روز این کار را انجام دهید.

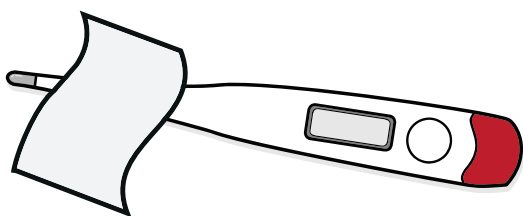
مرحله 2



• تاریخ آخرین مواجهه" در این فورمه روزی است که در معرض کووید-19 قرار گرفتید. ما این را بنام "روز 0" یاد می کنیم. یعنی آخرین باری که با شخص که آزمایش او مثبت شده و در عین حال مرض او ساری بوده است تماس نزدیک داشتید. 2 روز قبل از مصاب شدن به علائم مرض فرد ساری تلقی می شود. اگر فرد فاقد علائم باشد، ساری بودن او 2 روز قبل از دادن آزمایش کووید-19 شروع می شود. تاریخی که می توانید نظارت درجه حرارت بدن و علائم خود را متوقف کنید، 10 روز بعد از تاریخ آخرین مواجهه است، حتی اگر در جریان قرنطین خانگی هم نیستید. اگر این تاریخها را نمی دانید، بر حسب اینکه کجا مواجهه شدید با اداره صحت عامه، مکتب یا محل کار خود در تماس شوید. تمام تاریخها را به مدت 10 روز مکمل کنید. هیچ جایی را خالی نگذارید.

• درجه حرارت بدن خود را در فورمه انتهای این کتابچه بنویسید. شما باید روز 2 بار درجه حرارت بدن خود را اندازه گیری کنید. یک بار صبح (ق.ظ) و یک بار شب (ب.ظ) درجه حرارت بدن خود را اندازه گیری کنید.

• در صورت داشتن هر یک از علائم ذکر شده در فورمه، "Y" برای بلی، یا "N" برای نخیر را علامت بزنید.



بعد از هر بار استفاده توسط یک شخص دماسنج را پاک کنید.

مرحله 3

اگر احساس مریضی می کنید یا علائم کووید-19 را دارید

مرحله 4

در دوران اپیدمی مراجعه به شفاخانه یا کلینک داکتر بی خطر و مصئون است.



• در خانه بمانید الی زمانیکه احساس بهتری کنید.

• برای کووید-19 آزمایش بدهید

• اگر علائم تان شدید شد یا احساس می کنید به مراقبت طبی ضرورت دارید، فوراً از داکتر کمک بگیرید. مراجعه به شفاخانه یا کلینک داکتر بی خطر و مصئون است. ماسک بپوشید و به کارکنان مراقبت صحتی اطلاع دهید که آزمایش کووید-19 شما مثبت آمده است.

در صورت داشتن هرگونه علائم عاجلی هشداردهنده*، فوراً از داکتر کمک بگیرید:



سخت نفس کشیدن یا نفس تنگی



درد یا احساس فشار در قفسه سینه که از بین نمی رود



احساس اغتشاش دارید یا نمی توانید به آسانی بیدار شوید



اگر لبها یا روی شما کبود به نظر می رسد

*این علائم، همه علائم عاجلی نیستند. اگر تشویش دارید با داکتر خود در تماس شوید.

بعد از مثبت شدن تست کووید-19 چه مدت باید در خانه بمانم؟

انزوای 10 روزه همچنان محفوظ ترین زمان برای ماندن در خانه پس از مثبت شدن آزمایش است. با این حال، معلومات جدید CDC نشان می‌دهد که اکنون ممکن است از انزوا و قرنطین کوتاه‌تر استفاده شود. در خانه باشید تا:

- شما به مدت 24 ساعت بدون استفاده از دوی ضد تب یا بدون تب بوده اید و
 - علائم تان به مدت 24 ساعت بهبود یافته باشد، و
- حداقل 5 روز از روز آزمایش شما گذشته است. روزی که آزمایش شما مثبت است، روز 0 نامیده می‌شود. در خانه بمانید تا زمانی که 5 روز کامل از مثبت شدن تست شما گذشته باشد (روزهای 5-1). شما باید حداقل 5 روز در خانه بمانید.

اگر علائم شما بهتر نشد، ممکن است نیاز باشد بیش از 5 روز در خانه بمانید. برخی از علائم، مانند از دست دادن حس ذائقه یا بویایی، می‌توانند هفته‌ها یا ماه‌ها ادامه داشته باشند، حتی اگر دیگر ساری نباشید و دیگر ضرورت به ماندن در خانه ندارید.

پس از پایان انزوای خود در خانه، تا 5 روز دیگر در اطراف دیگران و در اماکن عام از [ماسک مناسب](#) استفاده کنید.

اگر تست کووید-19 شما مثبت باشد، ممکن است واجد شرایط معالجوی با آنتی بادی‌های مونوکلونال یا تابلیت‌های ضد ویروسی باشید. معلومات بیشتر را در <https://coronavirus.utah.gov/treatments> بدست آورید یا با داکتر تان صحبت کنید.

برای پایان دادن به انزوا نیازی به آزمایش مجدد ندارید.

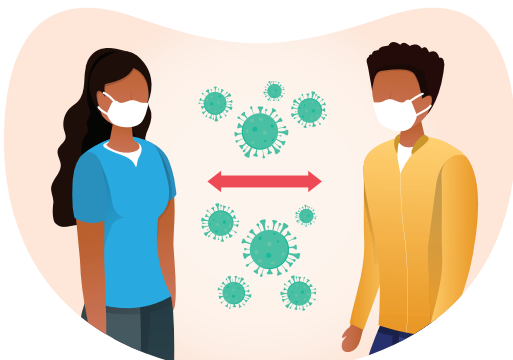
اگر می‌خواهید قبل از بازگشت به فعالیت‌های عادی (مانند محل کار یا مکتب) آزمایش انجام دهید، CDC [توصیه می‌کند](#) به جای آزمایش PCR، یک آزمایش آنتیجین سریع (یا از یک آزمایش در خانه استفاده کنید). 5 روز صبر کنید و تا 24 ساعت بدون تب و بهبود سایر علائم قبل از آزمایش صبر کنید. اگر نتیجه آزمایش آنتیجین سریع شما پس از 5 روز جداسازی مثبت شد، بهتر است 5 روز دیگر در خانه بمانید (در مجموع 10 روز پس از مثبت شدن بار اول). با این حال، می‌توانید 24 ساعت بعد دوباره با یک آزمایش آنتیجین سریع دوباره آزمایش کنید و در صورت منفی بودن، می‌توانید به جدا شدن در خانه پایان دهید. اگر نتیجه آزمایش شما منفی است، می‌توانید به انزوا پایان دهید، اما باید تا 5 روز دیگر در خانه و در اماکن عام از [ماسک مناسب](#) در اطراف دیگران استفاده کنید.

چه اقدامات احتیاطی محافظتی را بعد از مثبت شدن تست انجام دهم تا دیگران در معرض قرار نگیرند؟

به جز مراجعه برای مراقبت طبی در خانه بمانید. نباید به محل کار، مکتب، فعالیت‌های فوق برنامه، مراسم مذهبی، گردهمایی‌های فامیلی یا سایر فعالیت‌ها بروید.



- سعی کنید در اتاق دیگری در منزل خود جدا از دیگران قرار بگیرید. این مهم است که از افرادی که در معرض خطر بالای مرض شدید هستند، در حالی که شما عفونی هستید، دوری کنید. همچنین باید سعی کنید از تشناب جداگانه از دیگران استفاده کنید. اگر نمی‌توانید در اتاق دیگری بمانید یا از حمام دیگری استفاده کنید، اگر نیاز دارید در اطراف افراد دیگر باشید، از ماسک استفاده کنید.
- لوازم شخصی مثل گیلان، بشقاب یا روی پاک را با دیگران شریک استفاده نکنید.
- سطوحی که زیاد لمس می‌شوند (تلفون، دستگیره دروازه، سوچ برق، دستگیره تشناب، دستگیره نل آب سینک، روی میز کاونتر و هر چیز فلزی) را پاک‌کاری کنید.
- برای کمک به جریان هوا و تهویه تا حد امکان کلکین‌ها را باز کنید.



چه کسی پس از بودن در اطراف من نیاز به قرنطین دارد؟

مرض شما ساری است و از 2 روز قبل از اینکه دچار اولین علائم شوید تا زمان پایان قرنطین خود می‌توانید وایرس را به دیگران سرایت دهید. اگر اصلاً علائمی ندارید، ساری بودن مرض شما از 2 روز قبل از دادن آزمایش کووید-19 شروع می‌شود. هر کسی که در این مدت با شما تماس نزدیک داشته است باید اقدامات احتیاطی را انجام دهد و ممکن است نیاز به قرنطین در خانه داشته باشد. بیشتر در صفحه 2 بخوانید.

اگر سوال داشتم با چه کسی در تماس شوم؟

در صورت داشتن سوال، با اداره صحت عامه محلی، اداره صحت عامه یوتا یا یک ارائه‌دهنده مراقبت صحتی در تماس شوید. همچنین می‌توانید با خط مخصوص وایرس کرونا از طریق شماره 1-800-456-7707 در تماس شوید.

- اداره صحت عامه یوتا 286-0296 (385)
- اداره صحت عامه Bear River 792-6500 (435)
(کاونته‌های باکس الدر، کش و ریچ)
- اداره صحت عامه یونای مرکزی
(کاونته‌های جواب، میلارد، پیوتی، سنپیت، سویر و وین) 896-5451 (435)
- اداره صحت عامه کانتی دیویس 525-5200 (801)
- اداره صحت عامه کاونته سالت لیک 468-4100 (385)
- اداره صحت عامه کاونته سن خوان 359-0038 (435)
- اداره صحت عامه یونای جنوب شرقی
(کاونته‌های کربن، ایمری و گراند) 637-3671 (435)
- اداره صحت عامه یونای جنوب غربی 673-3528 (435)
(کاونته‌های بیور، گارفیلد، آیرن، کین و واشنگتن)
- اداره صحت عامه کاونته سامیت 333-1500 (435)
- دفتر پارک سیتی 783-3161 (435)
- دفتر کاماس 783-3161 (435)
- دفتر کولویل 336-3234 (435)
- اداره صحت عامه کاونته توئل 277-2300 (435)
- اداره صحت عامه تری‌کاونته 247-1177 (435)
(کاونته‌های داگت، داپسن و یونیتا)
- اداره صحت عامه کاونته یوتا 851-7000 (801)
- اداره صحت عامه کاونته واساچ 657-3232 (435)
- اداره صحت عامه وبر-مورگان 399-7250 (801)

در صورت مواجهه با کووید-19 علائم خود را پیگیری کنید

تاریخ آخرین مواجہہ:

تاریخی که میتوانید نظارت بالای درجه حرارت بدن و علائم خود را متوقف کنید:

طرز العمل 2:5 در روز، یکبار صبح و یکبار عصر، درجه حرارت بدن خود را اندازه گیری کنید و آن را در این فورمه بنویسید. اگر نرمالیت ندارید، بنویسید آیا فکر می کنید تب دارید یا نه (احساس می کنید جلدتان داغ یا سرخ است یا ممکن است لرزه یا عرق ریزی داشته باشید). اگر علامت داشتید، "۳" برای بلی یا اگر علامت نداشتید "N" برای خیر را علامت بزنید. هیچ جایی را خالی نگذارید. اگر علامت کووید-19، حتی خفیف داشتید، خود را فوراً قرنطین کنید.

باید آزمایش کووید-19 بدهید.

نمبر روز (از آخرین ابتلا)		1		2		3		4		5	
تاریخ											
		صبح	شب	صبح	شب	صبح	شب	صبح	شب	صبح	شب
درجه حرارت											
فکر میکنید تب دارید		N	Y	N	Y	N	Y	N	Y	N	Y
سایر علائم (علائمی که دارید را بنویسید)											
نمبر روز (از آخرین ابتلا)		6		7		8		9		10	
تاریخ											
		صبح	شب	صبح	شب	صبح	شب	صبح	شب	صبح	شب
درجه حرارت											
فکر میکنید تب دارید		N	Y	N	Y	N	Y	N	Y	N	Y
سایر علائم (علائمی که دارید را بنویسید)											