

# در صورتی که در معرض کووید-۱۹ قرار گرفتید

در صورتی که در معرض کووید-۱۹ قرار گرفتید، باید خود را قرنطینه کنید. این بدان معناست که شما در زمان آلودگی فردی مبتلاء به کووید-۱۹ در تماس نزدیک با وی بوده‌اید.

در طول قرنطینه، باید در خانه مانده و تا حد ممکن از افراد دور بمانید. نباید به سر کار، مدرسه، فعالیت‌های فوق برنامه، مراسم مذهبی، دوره‌های فامیلی، یا دیگر فعالیت‌ها بروید.

## در این شرایط می‌توانید قرنطینه را پایان دهید:

**در صورت عدم انجام تست، ۱۰ روز پس از تماس.** در صورتی که علائم کووید-۱۹ را ندارید، می‌توانید قرنطینه را ۱۰ روز پس از آخرین تماس نزدیک با فردی که آزمایش مثبت داشته است پایان دهید.



**در صورت منفی شدن تست، ۷ روز بعد از تماس با فرد آلوده.** می‌توانید روز ۷ام قرنطینه خود تست بدهید. اگر نتیجه تست‌تان منفی شد و هیچ کدام از علائم کووید-۱۹ را نداشتید، می‌توانید قرنطینه خود را پایان دهید. برای تست دادن، باید حداقل ۷ روز از تماس شما با فرد آلوده گذشته باشد. این زمان اجازه می‌دهد تا ویروس به اندازه‌ای که در تست قابل تشخیص باشد در بدنتان جمع گردد. به منظور تست‌دهی، می‌توانید از تست PCR یا تست فوری آنتی‌ژن استفاده کنید. تا زمان دریافت نتیجه تست باید در قرنطینه بمانید.



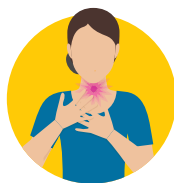
## این دستورات در مورد افرادی که کاملاً واکسینه شده‌اند یا کسانی که با افراد مبتلا به کووید-۱۹ زندگی می‌کنند قابل اطلاق نیست.

- در صورتی که کاملاً واکسینه شده‌اید، پس از تماس با فردی که کووید-۱۹ دارد، نیازی به قرنطینه ندارید. از طریق نشانی [coronavirus.utah.gov/vaccine](https://www.coronavirus.utah.gov/vaccine) می‌توانید مرکز ارائه واکسنی را در نزدیکی خود پیدا کنید.
- اگر با فردی زندگی می‌کنید که تست کووید-۱۹ مثبت شده باشد، باید به مدت ۱۰ روز در قرنطینه بمانید، حتی اگر علائمی را از خود بروز ندهید یا نتیجه تست‌تان مثبت شود.
- علائم را تا ۱۴ روز بعد از تماس پایش کنید. در صورتی که در حین قرنطینه بیمار شدید یا علائم کووید-۱۹ در شما بروز پیدا کرد، فوراً خود را ایزوله کنید و تست کووید-۱۹ بدهید.

## علائم کووید-۱۹



دردهای عضلانی



گلو درد



کاهش حس بویایی یا چشایی



تنگی نف



سرفه



تب

(درجه حرارت 100.4 درجه فارنهایت یا 38 درجه سانتیگراد یا بالاتر یا احساس گرگرفتگی)

دیگر علائم شایع کووید-۱۹ را می‌توانید از طریق این نشانی پیدا کنید:  
[www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/symptoms-testing/symptoms.html](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/symptoms-testing/symptoms.html)