

کارهایی که هنگام قرنطینه یا ایزولاسیون به خاطر کووید-19 باید انجام بدهید



CORONAVIRUS
UTAH.GOV

واکسیناسیون کووید-19



همه واکسن‌های کووید-19 ورد تأیید یا دارای مجوز FDA و CDC برای محافظت از شما در برابر ویروس ایمن و مؤثر هستند. آنها به حفاظت از شما در برابر بیمار شدن، نیاز به بستری و مرگ در پی کووید-19 کمک می‌کنند. پس از اینکه واکسینه شدید، همچنان ممکن است به کووید-19 مبتلا شوید اما احتمال ابتلای شدید یا بستری شدن در افراد واکسینه شده نسبت به کسانی که واکسینه نشده‌اند، کمتر است.

دستورالعمل‌های قرنطینه مبتنی بر این هستند که آیا واکسیناسیون کووید-19 شما به‌روز است یا خیر. در شرایط زیر، **واکسیناسیون کووید-19 شما به روز محسوب می‌شود:**

- 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 به‌روز محسوب می‌شود که 2 دوز واکسن کووید-19 فایزر را دریافت کرده باشند. هنوز دوز یادآور در تعریف به‌روز بودن برای کودکان در نظر گرفته نشده است.

CDC از واژه واکسینه کامل نیز استفاده می‌کند. واکسینه کامل به این معنا است که 2 هفته یا بیشتر از آخرین دوز سری اول واکسن کووید-19 شما گذشته است. برای فایزر یا مدرنا، 2 دوز سری اول از یک نوع واکسن است. برای جانسون اند جانسون، سری اول تنها یک دوز واکسن است.

می‌توانید به محض پایان ایزولاسیون یا خروج از قرنطینه و نداشتن علائم کووید-19، واکسن خود را دریافت کنید.

چه زمانی باید تست کووید-19 بدهم؟

اگر هر یک از **علائم** کووید-19 را در خود مشاهده می‌کنید، حتی در صورت خفیف بودن، **در خانه بمانید و تست بدهید**. ما می‌دانیم که احتمال ابتلای دوباره افراد وجود دارد و افراد واکسینه شده نیز ممکن است مجدداً به کووید-19 مبتلا شوند.



هر کسی که در معرض کووید-19 قرار دارد، باید تست بدهد. در برخی افراد، حتی پس از اینکه به کووید-19 مبتلا شده و قرنطینه را تکمیل کرده‌اند و دیگر نمی‌توانند سایر افراد را آلوده کنند، ممکن است تست آنها مثبت شود. توصیه می‌کنیم اگر **کمتر از 90 روز** (حدود 3 ماه) از زمانی که تست شما مثبت شده، گذشته است، پس از قرار گرفتن در معرض کووید-19 مادامیکه هیچ‌گونه علائم جدیدی ندارید، مجدداً تست ندهید. با این حال، اگر هر گونه علائم جدیدی دارید یا **بیش از 90 روز** (حدود 3 ماه) از زمان مثبت شدن تست شما گذشته است، باید دوباره تست بدهید. ما همچنین می‌دانیم که احتمال ابتلای افراد واکسینه شده به کووید-19 وجود دارد. بنابراین برای ایمنی بیشتر، به شما پیشنهاد می‌کنیم حتی در صورتی که واکسینه شده‌اید، 5 روز پس از مواجهه با ویروس، تست کووید-19 بدهید.

پس از قرار گرفتن در معرض ویروس، 5 روز صبر کنید و سپس تست بدهید. این زمان اجازه می‌دهد تا ویروس به اندازه‌ای که در تست قابل تشخیص باشد در بدن جمع گردد. واکسن خللی در صحت آزمایش‌های کووید-19 ایجاد نمی‌کند. بسته به نوع تست، زمان انجام تست و اینکه آیا در زمان تست علائم داشته‌اید یا خیر، ممکن است مجبور شوید بیش از یک بار تست بدهید. پس از تست دادن، مستقیماً به خانه بروید. تا زمان دریافت نتیجه، در خانه بمانید.

برخی از تست‌های کووید-19 از بقیه دقت بیشتری دارند. وقتی فردی دارای علائم کووید-19 است، تست‌های آنتی‌ژن سریع بهترین کارکرد را دارند. اکثر تست‌های خانگی، تست‌های آنتی‌ژن فوری هستند. این تست‌ها تنها سطح بالای ویروس را تشخیص می‌دهند و نسبت به تست‌های PCR حساسیت کمتری دارند. **در صورتی که نتیجه تست آنتی‌ژن شما منفی شد و علائم دارید، تست PCR بدهید.** ممکن است نتیجه تست شما به طور نادرست منفی شود. اگر نمی‌توانید تست PCR بدهید یا تصمیم گرفتید مجدداً از یک تست فوری یا تست خانگی استفاده کنید، قبل از تست مجدد، 24-36 ساعت صبر کنید.

آیا به قرنطینه نیاز دارم؟

قرنطینه برای افرادی است که در مواجهه با کووید-19 قرار گرفته‌اند، اما بیمار نیستند یا هنوز نتیجه آزمایش‌شان مثبت نشده است. این کار باعث می‌شود که از دیگران دور بمانید و به تبع آن، نادانسته آنها را آلوده نخواهید کرد. این کار با جداسازی که فرد باید در صورت مثبت شدن تست یا داشتن علائم کووید-19 انجام دهد، متفاوت است. در صورتی که در معرض کووید-19 قرار گرفتید، باید خود را قرنطینه کرده و اقدامات احتیاطی ایمنی را انجام دهید. در معرض قرار گرفتن یعنی این که شما در زمان ناقل بودن فرد مبتلا به کووید-19 در تماس نزدیک با وی بوده‌اید.



به مدت مجموعاً
15 دقیقه

تماس نزدیک یعنی:

- شما در مجموع 15 دقیقه یا بیشتر در بازه 24 ساعته، از فردی که دارای ویروس است کمتر از 6 فوت (کمتر از 2 متر) فاصله داشته‌اید.
- مراقبت در خانه از کسی که به کووید-19 مبتلا شده است.
- با شخص مبتلا به کووید-19 تماس فیزیکی مستقیم داشته‌اید (او را در آغوش گرفته یا بوسیده‌اید).
- استفاده مشترک از ظروف غذا یا نوشیدنی با شخص مبتلا به کووید-19.
- شخص مبتلا به کووید-19 عطسه یا سرفه کرده است یا به نحوی قطرات تنفسی او با شما تماس پیدا کرده است.

در موارد زیر نیازی نیست خود را قرنطینه کنید:

- تست کووید-19 شما در 90 روز (حدود 3 ماه) گذشته مثبت شده است.
- واکسیناسیون کووید-19 شما به‌روز است.

در شرایط زیر، واکسیناسیون کووید-19 شما به‌روز است:

- 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 به‌روز محسوب می‌شود که 2 دوز واکسن کووید-19 فایزر را دریافت کرده باشند.
- هنوز دوز یادآور در تعریف به‌روز بودن برای کودکان در نظر گرفته نشده است.



به مدت 10 روز پس از قرار گرفتن در معرض ویروس، هنگام حضور در کنار دیگران و فضاهای عمومی، از ماسکی با اندازه مناسب استفاده کنید. استفاده از ماسک هنگام حضور در کنار دیگران بسیار مهم است حتی اگر خود را در خانه قرنطینه نکرده‌اید. این کار به حفظ ایمنی دیگران کمک می‌کند. اگر نمی‌توانید به مدت 10 روز پس از قرار گرفتن در معرض ویروس، هنگام حضور در کنار دیگران ماسک بزنید، باید خود را در خانه قرنطینه کنید. یک ماسک با کیفیت مثل KN95 می‌تواند حفاظت بیشتری برای افراد دیگری که با شما در تماس بوده‌اند، فراهم کند.

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 اگر نمی‌توانید پس از قرار گرفتن در معرض ویروس یا پایان قرنطینه 5 روزه در خانه، هنگام حضور در کنار دیگران و فضاهای عمومی از یک ماسک با اندازه مناسب استفاده کنید، به جای 5 روز، 10 روز در خانه بمانید.

همچنین حتی اگر خود را در خانه قرنطینه نمی‌کنید، 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.

پس از قرار گرفتن در معرض ویروس، 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. 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.

چه زمانی می‌توانم قرنطینه را پایان دهم؟



تاریخ قرار گرفتن در معرض ویروس، آخرین روزی است که با فرد مبتلا به کووید-19 در تماس بوده‌اید. ما این روز را روز 0 قرنطینه شما می‌نامیم. این موضوع به این معنا است که قرنطینه را از روز 0 (روز قرار گرفتن در معرض ویروس یا آخرین تماس با فردی مبتلا به کووید-19) آغاز کرده و پس از گذشت 5 روز کامل (روزهای 1-5) پایان می‌دهید.

به یاد داشته باشید، اگر با فردی که به کووید-19 مبتلا است، زندگی می‌کنید و باید در خانه قرنطینه شوید، قرنطینه 5 روزه شما پس از پایان ایزولاسیون فردی که تست او مثبت شده، آغاز می‌شود. این موضوع به این معنا است که اگر نتوانید از یکدیگر جدا باشید، ممکن است بیش از 5 روز در قرنطینه باشید.



اگر با یک فرد مبتلا به کووید-19 زندگی کنم، آیا باید خود را در خانه قرنطینه کنم؟

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، حتی اگر خفیف باشد، بلافاصله تست بدهید.



آیا اگر تست کووید-19 من بعد از واکسیناسیون مثبت شد، باید خود را در خانه ایزوله کنم؟

بله. در صورت مثبت شدن تست یا داشتن علائم کووید-19، حتی اگر واکسینه شده‌اید، حداقل به مدت 5 روز در خانه بمانید. واکسن خللی در صحت آزمایش‌های کووید-19 ایجاد نمی‌کند. این بدان معنا است که اگر بعد از واکسیناسیون تست شما مثبت بود، دچار کووید-19 هستید. این اتفاق نادر است اما ناممکن نیست.

آیا در صورت مثبت شدن نتیجه آزمایش یا مواجهه با کووید-19، اداره بهداشت با من تماس می‌گیرد؟



محلّی که در آن تست داده‌اید یا ارائه دهنده مراقبت‌های بهداشتی که تست شما را انجام داده است، نتیجه تست را در اختیار شما قرار خواهد داد. نتیجه تست ممکن است به صورت حضوری، تلفنی یا با ایمیل در اختیار شما قرار بگیرد. اگر تست شما مثبت باشد، اداره بهداشت هم سعی می‌کند برای انجام بررسی موردی با شما تماس بگیرد. ممکن است یکی از کارمندان بهداشت عمومی با شما تماس بگیرد یا برایتان پیامک یا ایمیل ارسال کند. بررسی موردی زمانی است که یک کارمند بهداشت عمومی با شما در مورد مواجهه احتمالی با کووید-19 مصاحبه می‌کند. کارمند بهداشت عمومی از شما درباره این موارد سؤال می‌کند: زمانی که ناقل بوده‌اید به کجاها رفته‌اید، چه زمانی علائم‌تان بروز پیدا کرده است، و چه کسان دیگری ممکن است در معرض آلودگی شما قرار گرفته باشند. او همچنین از شما می‌پرسد که آیا برای یافتن منابع دیگر، مانند غذا یا جا در طول دوران ایزوله، به کمک نیاز دارید یا خیر.

رهگیری تماس پس از انجام بررسی موردی انجام می‌شود. رهگیری تماس روشی است که بهداشت عمومی به کمک آن افراد دیگری را که احتمال دارد در معرض ویروس یا بیماری قرار گرفته باشند پیدا می‌کند و سپس با این افراد تماس می‌گیرد تا به آنها اطلاع دهد چه مدت باید قرنطینه شوند. خدمات رهگیری تماس از افرادی هم که در معرض بیماری قرار گرفته‌اند و ممکن است برای قرنطینه شدن به خدمات دیگری نیاز داشته باشند پشتیبانی می‌کند.

در حال حاضر برخی از ادارات بهداشت قادر به انجام بررسی موردی یا رهگیری تماس نیستند. با این حال، در صورتی که این فناوری را در تلفن خود فعال کرده باشید، ممکن است یک [پیام متنی](#) از طرف اداره بهداشت یا یک [اعلان قرار گرفتن در معرض ویروس](#) دریافت کنید.



آیا کسی از اداره بهداشت روی حال من نظارت خواهد داشت؟



به مدت 10 روز پس از مواجهه با بیماری، علائم کووید-19 را در خود بررسی کنید. اگر بیمار شده یا دچار علائم شدید، حتی اگر خفیف باشد، تست بدهید. مراکز تست را می‌توانید از طریق آدرس <https://coronavirus.utah.gov/utah-covid-19-testing-locations> بیابید.

ممکن است یک کارمند بهداشت عمومی برای بررسی وضعیت و حال شما در دوران قرنطینه با شما تماس بگیرد. ممکن است برای بررسی بروز علائم یا بررسی نیاز به کمک در یافتن منابع، از اداره بهداشت تماس تلفنی یا پیامک دریافت کنید.

چرا باید دمای بدن و علائم خودم را هر روز ثبت کنم؟



در بیشتر افراد، علائم تا روز دهم پس از مواجهه بروز پیدا می‌کند، اما ممکن است ظاهر شدن علائم تا 14 روز طول بکشد. ممکن است برخی از افراد صرفاً علائم بسیار خفیفی داشته باشند و متوجه نشوند که دچار کووید-19 هستند. به همین دلیل مهم است که هر روز درجه حرارت خود را اندازه‌گیری کنید و وضعیت روزانه خود را ثبت کنید. اگر احساس بیماری کرده یا دچار هر یک از علائم کووید-19 شدید، تست بدهید.

علائم کووید-19 عبارتند از تب یا لرز، سرفه، تنگی نفس یا مشکل در تنفس، گلودرد، دردهای عضلانی، خستگی، سردرد، احتقان یا آبریزش بینی، احساس درد در معده یا استفراغ، اسهال، یا از دست دادن حس چشایی یا بویایی که نوظهور باشد.

چگونه علائم خود را کنترل کنم؟



برای



برای بررسی علائم خود و یادداشت اطلاعات خود، این اقدامات را در پیش بگیرید. شما باید این مراحل را 2 بار در روز، به مدت 10 روز پس از برخورد با فرد مبتلا به کووید-19، انجام دهید.

مرحله 1 دمای بدن خود را ۲ بار در روز اندازه بگیرید. این کار را هر روز به مدت 10 روز انجام دهید.



- برای اندازه‌گیری درجه حرارت خود از دماسنج استفاده کنید.
- اگر دماسنج ندارید، در صورتی که فکر می‌کنید تب دارید آن را ثبت کنید (ممکن است پوست شما داغ یا قرمز شود یا ممکن است دچار تعرق و لرز شوید).
- دمای بدن خود را یک بار در صبح (AM) و یک بار در شب (PM) اندازه‌گیری کنید. اگر فراموش کردید دمای بدن خود را اندازه‌گیری کنید، به محض یادآوری آن را اندازه بگیرید.

نکات مهمی که باید هنگام اندازه‌گیری دما در نظر بگیرید:

بعد از
خوردن، آشامیدن
یا ورزش



صبر
کنید

بعد از غذا خوردن، آشامیدن، یا ورزش، 30 دقیقه صبر کنید و بعد دمای خود را اندازه بگیرید.



بعد از
مصرف هر گونه
دارو



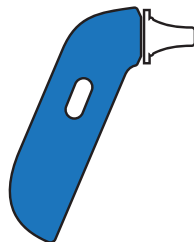
صبر
کنید

قبل از مصرف هرگونه دارویی درجه حرارت خود را اندازه‌گیری کنید. برخی از داروها دمای بدن شما را پایین می‌آورند که این امر تشخیص تب را دشوار می‌کند. پس از مصرف داروهایی از قبیل موارد زیر، 6 ساعت صبر کنید و سپس دمای بدن خود را اندازه بگیرید:

- استامینوفن، پاراستامول (تیلنول)
- ایبوپروفن
- آسپرین



برای کودکان زیر
4 سال
از دماسنج گوشی
استفاده کنید.



برای نوزادان، اطفال و کودکان زیر 4 سال، بهتر است از دماسنج گوشی استفاده کنید. اگر دمای زیر بغل کودک خود را اندازه‌گیری کردید و درجه حرارت او 99.4 درجه فارنهایت/37.4 سانتی‌گراد یا بالاتر بود، کودک‌تان تب دارد. مهم است در صورتی که دمای زیر بغل کودک خود را اندازه می‌گیرید، این مطلب را به پزشک یا اداره بهداشت محلی خود اطلاع دهید.



بزرگسالان:
دمای بدن
100.4°F/38°C
یا بالاتر

کودکان:
دمای بدن
99.4°F/37.4°C
یا بالاتر

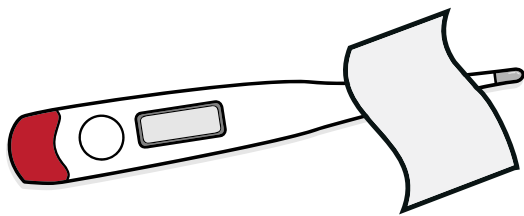


مرحله 2 دمای بدن و علائم خود را در فرم انتهای این جزوه بنویسید. این کار را هر روز به مدت 10 روز انجام دهید.

مرحله 2



• «تاریخ آخرین مواجهه» در فرم، تاریخ روزی است که در معرض کووید-19 قرار گرفته‌اید. ما این روز را «روز 0» می‌نامیم. این تاریخ بازگویی آخرین زمانی است که هنگام ناقل بودن فردی که نتیجه آزمایشش مثبت شده است با او در تماس بوده‌اید. یک فرد 2 روز قبل از بروز علائم ناقل در نظر گرفته می‌شود. اگر فرد علائمی نداشت، از 2 روز قبل از مثبت شدن تست کووید-19 خود، ناقل در نظر گرفته می‌شود. تاریخی که می‌توانید نظارت بر دما و علائم خود را متوقف کنید، 10 روز پس از تاریخ آخرین تماس است حتی اگر در قرنطینه خانگی نیستید. اگر از این تاریخ‌ها اطلاع ندارید، بسته به جایی که در آن در معرض ویروس قرار گرفته‌اید، با بخش بهداشت، مدرسه یا محل کار خود تماس بگیرید. تمام تاریخ‌ها را به مدت 10 روز پر کنید. هیچ کادری را خالی نگذارید. • درجه حرارت خود را در فرم انتهای این جزوه بنویسید. شما باید دمای بدن خود را 2 بار در روز اندازه‌گیری کنید. دمای بدن خود را یک بار در صبح (AM) و یک بار در شب (PM) اندازه‌گیری کنید. • در صورتی که دچار یکی از علائم فهرست شده هستید، «Y» را علامت بزنید و در صورت عدم وجود آن علامت، «N» را علامت بزنید.



هر بار که کسی از دماسنج استفاده می‌کند آن را تمیز نمایید.

مرحله 3

مرحله 4 اگر احساس بیماری داشته یا علائم کووید-19 را دارید.

مرحله 4

رفتن به بیمارستان یا مطب پزشک در دوران همه‌گیری خطری ندارد



• تا زمانی که احساس کردید حالتان بهتر شده، در خانه بمانید.
• برای کووید-19 تست بدهید.
• اگر علائم شما بدتر شد یا احساس کردید که به مراقبت‌های پزشکی احتیاج دارید، فوراً برای دریافت این مراقبت‌ها اقدام کنید. رفتن به بیمارستان یا مطب پزشک خطری ندارد. ماسک بپوشید و به کارکنان مراقبت‌های بهداشتی اطلاع دهید که تست کووید-19 شما مثبت بوده است.
در صورت داشتن هر یک از این علائم هشداردهنده اضطراری*، فوراً برای دریافت خدمات پزشکی اقدام کنید:



اگر لب‌ها یا صورت شما مایل به آبی به نظر می‌رسد



احساس گیجی یا دشواری در بیدار شدن



درد یا فشار در قفسه سینه که برطرف نمی‌شود



مشکل در تنفس یا تنگی نفس

علائم اضطراری به این موارد محدود نمی‌شود. در صورت نگرانی با پزشک خود تماس بگیرید.

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

ایزوله کردن 10 روزه، همچنان ایمن‌ترین مدت ماندن در خانه پس از مثبت شدن تست است. با این حال، داده‌های جدید CDC نشان می‌دهد که در حال حاضر می‌توان از ایزوله و قرنطینه کردن به مدت کوتاه‌تر استفاده کرد. در خانه بمانید تا زمانی که:

- بدون استفاده از داروهای تسکین تب، به مدت 24 ساعت تب نداشته باشید و
- به مدت 24 ساعت علائم تنفسی شما بهبود پیدا کرده باشد و
- 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.

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

در صورتی که تست کووید-19 شما مثبت شده باشد، ممکن است واجد شرایط درمان با آنتی‌بادی‌های مونوکلونال یا قرص‌های ضد ویروس باشید. جهت کسب اطلاعات بیشتر به لینک <https://coronavirus.utah.gov/treatments> مراجعه کرده یا با پزشک خود صحبت کنید.

برای پایان دادن به ایزوله خود، نیازی به تست مجدد نیست.

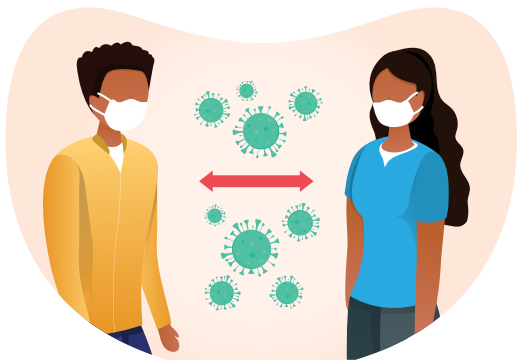
اگر می‌خواهید قبل از بازگشت به فعالیت‌های عادی (مثل محل کار یا مدرسه) تست بدهید، [CDC توصیه می‌کند](#) به جای دادن تست PCR، تست آنتی‌ژن فوری بدهید (یا از تست‌های خانگی استفاده کنید). به مدت 5 روز و تا زمانی که به مدت 24 ساعت تب نداشته و سایر علائم شما بهبود پیدا کرده باشد، صبر کنید و سپس تست بدهید. اگر پس از گذشت 5 روز ایزوله، نتیجه تست آنتی‌ژن فوری مثبت بود، بهترین کار این است که به مدت 5 روز دیگر در خانه بمانید (در مجموع 10 روز پس از اولین دفعه‌ای که تست شما مثبت شده است). با این حال، می‌توانید پس از گذشت 24 ساعت با یک تست آنتی‌ژن فوری دیگر، مجدداً تست بدهید و اگر منفی شد، می‌توانید به ایزوله خانگی پایان دهید. اگر نتیجه تست شما منفی شد، می‌توانید ایزوله بودن را پایان دهید اما باید به مدت 5 روز دیگر، هنگام حضور در کنار دیگران در خانه و فضاهای عمومی، [ماسکی با اندازه مناسب](#) بپوشید.

پس از مثبت شدن تست، باید چه اقدامات احتیاطی ایمنی انجام دهم تا دیگران در معرض ویروس قرار نگیرند.

جز برای دریافت مراقبت‌های پزشکی، منزل را ترک نکنید. نباید به سفر، محل کار، مدرسه، فعالیت‌های فوق برنامه، مراسم مذهبی، دورهمی‌های فامیلی، یا دیگر فعالیت‌ها بروید.



- سعی کنید در خانه خود در اتاقی جدا از دیگران بمانید. هنگامی که در دوره واگیری بیماری هستید، بسیار مهم است از سایر افرادی که در معرض خطر بالای ابتلای شدید به بیماری هستند، دوری کنید. سعی کنید از حمام/توالی مجزا از سایر افرادی که با آنها زندگی می‌کنید، استفاده کنید. اگر نمی‌توانید در یک اتاق مجزا بمانید یا از یک حمام و توالی مجزا استفاده کنید، در صورتی که باید در کنار دیگران باشید، ماسک بزنید.
- وسایل شخصی مانند لیوان، بشقاب به طور اشتراکی استفاده نکنید.
- سطوحی را که اغلب لمس می‌شوند (مانند تلفن، دستگیره در، کلیدهای روشنایی، سیفون توالی، شیرهای ظرف‌شویی، پیشخوان‌ها و هر چیز فلزی) را تمیز کنید.
- تا حد امکان پنجره‌ها را باز کنید تا جریان هوا و تهویه بهتر انجام شود.



چه کسانی باید پس از حضور در نزدیکی من قرنطینه شوند؟

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 هیچ گونه علائمی نداشته‌اید، از 2 روز قبل از تست کووید-19 ناقل تلقی می‌شوید. هر کسی که در این مدت با شما تماس نزدیک داشته است باید اقدامات احتیاطی را انجام دهد و ممکن است نیاز باشد در خانه قرنطینه شود. جهت کسب اطلاعات بیشتر به صفحه 2 مراجعه کنید.

اگر سؤالی داشتم با چه کسی تماس بگیرم؟

اگر سؤالی داشتید، با اداره بهداشت محلی خود، اداره بهداشت یوتا یا یک ارائه‌دهنده مراقبت‌های بهداشتی تماس بگیرید. همچنین می‌توانید با تلفن اضطراری ویروس کرونا، به شماره 1-800-456-7707، تماس بگیرید.

اداره بهداشت یوتا (385) 286-0296.

اداره بهداشت پر ریور (435) 792-6500.
(شهرستان‌های باکس الدر، کش، و ریچ)

بخش بهداشت عمومی مرکزی یوتا
(شهرستان‌های جوا، میلارد، پیوت، سن‌پیت، سویر، و وین). (435) 896-5451.

اداره بهداشت شهرستان دیویس (801) 525-5200.

اداره بهداشت شهرستان سالت لیک. (385) 468-4100.

اداره بهداشت عمومی سن هوآن. (435) 359-0038.

اداره بهداشت جنوب شرقی یوتا. (435) 637-3671.
(شهرستان‌های کاربن، اِمِری، و گرند)

اداره بهداشت جنوب غربی یوتا (435) 673-3528.
(شهرستان‌های بیور، گارفیلد، آپرن، کین، و واشنگتن)

اداره بهداشت شهرستان سامیت (435) 333-1500.

دفتر پارک سیتی (435) 783-3161.

دفتر کاماس (435) 783-3161.

دفتر کولویل (435) 336-3234.

اداره بهداشت شهرستان توئل (435) 277-2300.

اداره بهداشت تری‌کانتی. (435) 247-1177.
(شهرستان‌های داگت، دوشین، و یواینتا)

اداره بهداشت شهرستان یوتا (801) 851-7000.

اداره بهداشت شهرستان واساچ (435) 657-3232.

اداره بهداشت ویر-مورگان. (801) 399-7250.

پیگیری علائم پس از مواجهه با کووید-19

تاریخ آخرین مواجهه:

تاریخ روزی که از آن روز دیگر ملزم به پایش دما و علائم خود نیستید:

دستورالعمل‌ها: دمای بدن خود را 2 بار در روز، یک بار صبح و یک بار عصر، اندازه‌گیری کنید و آن را روی این فرم بنویسید. اگر دماسنج ندارید، بنویسید که آیا فکر می‌کنید تب دارید یا نه (مثلاً ممکن است پوست شما داغ یا قرمز شود یا دچار تعرق و لرز باشید). بر اساس داشتن یا نداشتن علائم، گزینهٔ بله (Y) یا خیر (N) را علامت بزنید. هیچ کادری را خالی نگذارید. اگر هر یک از علائم کووید-19 را در خود مشاهده کردید، حتی در صورت خفیف بودن، فوراً خود را قرنطینه کنید.

باید تست کووید-19 بدهید.

تعداد روز گذشته	1			2			3			4			5			
(از آخرین باری که در معرض ویروس قرار گرفته‌اید)																
تاریخ																
صبح یا عصر	صبح		ظهر		صبح		ظهر		صبح		ظهر		صبح		ظهر	
درجه حرارت																
فکر می‌کنید تب دارید؟	بله	خیر	بله	خیر	بله	خیر	بله	خیر	بله	خیر	بله	خیر	بله	خیر	بله	خیر
علائم دیگر (علائم خود را بنویسید)																
تعداد روز گذشته	6			7			8			9			10			
(از آخرین باری که در معرض ویروس قرار گرفته‌اید)																
تاریخ																
صبح یا عصر	صبح		ظهر		صبح		ظهر		صبح		ظهر		صبح		ظهر	
درجه حرارت																
فکر می‌کنید تب دارید؟	بله	خیر	بله	خیر	بله	خیر	بله	خیر	بله	خیر	بله	خیر	بله	خیر	بله	خیر
علائم دیگر (علائم خود را بنویسید)																