

# اگر در معرض COVID-19 قرار گرفته اید

اگر در معرض COVID-19 قرار گرفتید باید قرنطینه شوید. این بدان معناست که شما در تماس نزدیک با فردی بوده اید که به COVID-19 مبتلا است در حالی که آن فرد عفونی بوده.

در دوران قرنطینه، تا حدی که امکان دارد باید در خانه بمانید و از افراد دیگر دور باشید. نباید به محل کار، مکتب، فعالیت های بیرون درسی، مراسم مذهبی، گردهمایی های خانوادگی یا سایر فعالیت ها بروید.

## در صورت موارد ذیل می توانید قرنطینه را اختتام بدهید:

**10 روز پس از ابتلا اگر آزمایش نشدید.** اگر علائم COVID-19 را ندارید، می توانید قرنطینه را 10 روز پس از آخرین باری که تماس نزدیک با شخصی که آزمایش مثبت داشته، پایان بدهید.



**7 روز پس از به تماس بودن با شخص مبتلا اگر نتیجه آزمایش شما منفی باشد.** در روزهفتم قرنطینه تان می توانید آزمایش شوئید. در صورت منفی بودن آزمایش و عدم وجود علائم COVID-19 می توانید قرنطینه را پایان دهید. شما باید حداقل 7 روز پس از قرار گرفتن در معرض منتظر بمانید تا آزمایش شوید. این کار اجازه می دهد تا مقدار کافی ویروس در بدن شما جمع شود تا با آزمایشات تشخیص داده شود. این آزمایش می تواند یک آزمایش PCR یا آنتی ژن سریع باشد. شما باید قرنطینه را ادامه دهید تا زمانی که نتایج آزمایش خود را پس بگیرید.



## این توصیه ها در مورد افرادی که کاملاً واکسین شده اند یا با فردی که مبتلا به COVID-19 است زندگی می کنند، صدق نمی کند.

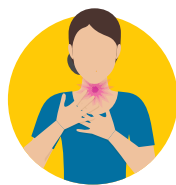
- اگر کاملاً واکسین شده اید، پس از به تماس شدن با فردی که مبتلا به COVID-19 است، نیازی به قرنطینه ندارید. یک ارائه دهنده واکسین در نزدیکی خود در [coronavirus.utah.gov/vaccine](https://coronavirus.utah.gov/vaccine) پیدا کنید.
- اگر با فردی که آزمایش COVID-19 مثبت داشته است زندگی می کنید، باید 10 روز در قرنطینه باشید، حتی اگر علائم را نداشته یا آزمایش منفی داشته باشید.

پس از قرار گرفتن در معرض با شخص مبتلا، تا 14 روز مراقبت علائم باشید. در صورت مریضی یا داشتن علائم COVID-19 در دوران قرنطینه، فوراً از دیگران جدا شوید و تست COVID-19 بدهید.

## علائم COVID-19



شاریدگی  
یا درد عضله



سوزش گلو



کم شدن حس  
بویایی یا طعم



نفس تنگی



سرفه



تب

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

سایر علائم رایج COVID-19 را می توانید در آدرس زیر بدست بیاورید  
[www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/symptoms-testing/symptoms.html](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/symptoms-testing/symptoms.html)