



چه مدت باید در خانه بمانم؟ راهنمای ایزولاسیون و قرنطینه

تاریخ به روزرسانی 1/11/2022

با دریافت داده‌های بیشتر و کسب اطلاعات جدید در مورد مدت دوام ایمنی حاصل از واکسن و ایمنی طبیعی حاصل از ابتلا به بیماری و همچنین مدتی که فرد ناقل است، دستورالعمل‌های ایزولاسیون و قرنطینه به طور مداوم تغییر می‌کنند. [داده‌ها](#) نشان می‌دهند که ایمنی حاصل از واکسیناسیون و ایمنی طبیعی حاصل از ابتلا به بیماری یا گذشت زمان تضعیف می‌شود.

دستورالعمل‌های قرنطینه مبتنی بر این هستند که آیا [واکسیناسیون کووید-19 شما به روز است یا خیر](#). به روز بودن واکسیناسیون کووید-19 یعنی دریافت تمام دوزهای توصیه شده واکسن و همچنین هر گونه دوز یادآور توصیه شده. داده‌ها نشان می‌دهد که دوز یادآور ایمنی بیشتری در برابر سویه امیکرون ایجاد می‌کند. با دریافت داده‌های بیشتر در مورد مدت دوام ایمنی ناشی از واکسن و ایمنی طبیعی حاصل از ابتلا به بیماری، ما به طور مداوم دستورالعمل‌های ایزولاسیون و قرنطینه را به روز خواهیم کرد.

ایزولاسیون برای افرادی است که تست آنها مثبت شده یا دارای علائم کووید-19 هستند. قرنطینه برای افرادی است که در معرض کووید-19 قرار گرفته‌اند.

اگر 18 سال یا بیشتر سن دارید و تست کووید-19 شما مثبت شده است

چند روز باید در خانه بمانید؟	آیا دچار ضعف سیستم ایمنی هستید؟
5 روز از زمانی که تست شما مثبت شده است. اگر پس از 5 روز همچنان بیمار بوده یا علائم دارید، تا زمان بهتر شدن در خانه بمانید.	خیر، ضعف سیستم ایمنی ندارم.
اگر دچار ضعف سیستم ایمنی هستید، در واقع ممکن است به مدت طولانی‌تری نسبت به دیگران ناقل باشید. ممکن است نیاز باشد به مدت 10 تا 20 روز (یا بیشتر) در خانه بمانید. اگر قبلاً به طور شدید به کووید-19 مبتلا شده‌اید، یا دچار ضعف سیستم ایمنی هستید، با پزشک خود صحبت کنید تا ببینید که چه زمانی دیگر ناقل نیستید.	بله، دچار ضعف سیستم ایمنی هستم یا قبلاً به طور شدید به کووید-19 مبتلا شده‌ام (این موضوع به این معنا است که در بخش ICU بیمارستان بستری شده یا دستگاه ونتیلاتور به شما متصل بوده است).

اگر تست کووید-19 کودک شما مثبت شد.

آیا کودک شما دچار ضعف سیستم ایمنی است؟	کودکم باید چند روز در خانه بماند؟
خیر، کودکم دچار ضعف سیستم ایمنی نیست.	5 روز از زمانی که تست کودک شما مثبت شده است. اگر پس از گذشت 5 روز، کودکتان همچنان بیمار است یا علائم دارد، باید تا زمان بهتر شدن حالش در خانه بماند.
بله، کودکم دچار ضعف سیستم ایمنی است یا قبلاً به طور شدید به کووید-19 مبتلا شده است (به این معنا که کودکتان در بخش ICU بیمارستان بستری شده یا دستگاه ونتیلاتور به او متصل بوده است).	اگر کودکتان دچار ضعف سیستم ایمنی است، در واقع ممکن است به مدت طولانی‌تری نسبت به دیگران ناقل باشد. ممکن است نیاز باشد که کودکتان به مدت 10 تا 20 روز (یا بیشتر) در خانه بماند. اگر قبلاً به طور شدید به کووید-19 مبتلا شده‌است، یا دچار ضعف سیستم ایمنی است، با پزشک خود صحبت کنید تا ببینید که چه زمانی دیگر کودک شما ناقل نیست.

پس از مثبت شدن تست، آیا باید کار دیگری نیز انجام دهم؟

- 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.
- به تمام افرادی که با آنها تماس نزدیک داشته‌اید اطلاع دهید که در معرض خطر کووید-19 هستند. این افراد باید تست بدهند و ممکن است نیاز به [قرنطینه خانگی](#) نیز داشته باشند.
- اگر برای ماندن در خانه و ایزولاسیون، در زمینه مواردی از قبیل غذا یا پرداخت اجاره یا قبوض خدماتی به کمک فوری نیاز داشتید، با شماره 1-1-2 تماس بگیرید.
- برخی [درمان‌ها](#) برای افرادی که در معرض خطر بالای ابتلای شدید به کووید-19 هستند، وجود دارد. در مورد بهترین درمان‌هایی که می‌تواند برای شما مناسب باشد، با پزشک خود صحبت کنید.
- اگر علائم شما بدتر شد یا احساس کردید که به مراقبت‌های پزشکی احتیاج دارید، فوراً با پزشک خود تماس گرفته یا برای دریافت این مراقبت‌ها اقدام کنید.

CDC به همه افراد 5 ساله و بالاتر توصیه می‌کند که واکسن کووید-19 دریافت کنند. افراد 12 سال به بالا باید یک دوز یادآور نیز دریافت کنند. افرادی که 2 دوز واکسن فایزر یا مدرنا دریافت کرده‌اند (که دوز اولیه نامیده می‌شود)، می‌توانند 5 ماه پس از دوز دوم خود، یک دوز یادآور دریافت کنند. اگر دچار **ضعف سیستم ایمنی** هستید، باید دوز اولیه سوم از واکسن فایزر یا مدرنا را نیز دریافت کنید.

واکسن جانسون اند جانسون تنها یک دوز است. افرادی که واکسن جانسون اند جانسون را به عنوان دوز اولیه خود دریافت کرده‌اند، می‌توانند 2 ماه بعد از تزریق، دوز یادآور را دریافت کنند. در حال حاضر، داده‌های کافی برای توصیه دوز اولیه سوم برای افرادی که واکسن جانسون اند جانسون را دریافت کرده‌اند، وجود ندارد.

اگر 18 سال یا بیشتر سن دارید و در معرض کووید-19 قرار گرفته‌اید

چند روز باید در خانه بمانید؟	تعداد دوزهای واکسن کووید-19 و زمان دریافت آنها	اگر اصلاً واکسن کووید-19 را دریافت نکرده‌اید
5 روز از زمانی که در معرض کووید-19 قرار گرفته‌اید.	0 دوز	
چند روز باید در خانه بمانید؟	تعداد دوزهای واکسن کووید-19 و زمان دریافت آنها	اگر واکسن فایزر یا مدرنا دریافت کرده‌اید
اگر بیمار نیستید، نیازی نیست در خانه بمانید.	2 دوز و هر برندی از دوز یادآور	
اگر بیمار نیستید، نیازی نیست در خانه بمانید. مدت کافی برای دریافت دوز یادآور سپری نشده است.	2 دوز در طول 5 ماه اخیر	
5 روز از زمانی که در معرض کووید-19 قرار گرفته‌اید.	2 دوز بیش از 5 ماه قبل	
5 روز از زمانی که در معرض کووید-19 قرار گرفته‌اید.	1 دوز در هر زمانی	

چند روز باید در خانه بمانید؟	تعداد دوزهای واکسن کووید-19 و زمان دریافت آنها	اگر واکسن جانسون اند جانسون را دریافت کرده‌اید
اگر بیمار نیستید، نیازی نیست در خانه بمانید.	1 دوز در هر زمانی 9 هر برندی از دوز یادآور	
اگر بیمار نیستید، نیازی نیست در خانه بمانید. مدت کافی برای دریافت دوز یادآور سپری نشده است.	1 دوز در طول 2 ماه اخیر	
5 روز از زمانی که در معرض کووید-19 قرار گرفته‌اید.	1 دوز بیش از 2 ماه قبل	
چند روز باید در خانه بمانید؟	تعداد دوزهای واکسن کووید-19 و زمان دریافت آنها	اگر در 90 روز (حدود 3 ماه) اخیر به کووید-19 مبتلا شده‌اید
اگر بیمار نیستید، نیازی نیست در خانه بمانید.	در این حالت، فرقی نمی‌کند که چه تعداد واکسن دریافت کرده‌اید.	
چند روز باید در خانه بمانید؟	تعداد دوزهای واکسن کووید-19 و زمان دریافت آنها	اگر بیش از 90 روز از ابتلای شما به کووید-19 گذشته است
اگر بیمار نیستید، نیازی نیست در خانه بمانید.	2 دوز واکسن فایزر در هر زمانی	
5 روز از زمانی که در معرض کووید-19 قرار گرفته‌اید. هنوز نمی‌دانیم که ایمنی طبیعی چقدر طول می‌کشد.	1 دوز واکسن فایزر در هر زمانی	

چند روز باید در خانه بمانید؟	تعداد دوزهای واکسن کووید-19 و زمان دریافت آنها	اگر دچار ضعف سیستم ایمنی یا در معرض خطر بالای ابتلای شدید هستید
5 روز از زمانی که در معرض کووید-19 قرار گرفته‌اید.	0 دوز	
اگر بیمار نیستید، نیازی نیست در خانه بمانید.	3 دوز واکسن فایزر یا مدرنا و هر برندی از دوز یادآور	
اگر بیمار نیستید، نیازی نیست در خانه بمانید. مدت کافی برای دریافت دوز یادآور پس از دوز اولیه سوم شما سپری نشده است.	3 دوز واکسن فایزر یا مدرنا در طول 5 ماه اخیر	
5 روز از زمانی که در معرض کووید-19 قرار گرفته‌اید.	3 دوز واکسن فایزر یا مدرنا بیش از 5 ماه قبل	
5 روز از زمانی که در معرض کووید-19 قرار گرفته‌اید.	2 دوز واکسن فایزر یا مدرنا در هر زمانی	
5 روز از زمانی که در معرض کووید-19 قرار گرفته‌اید.	1 دوز واکسن فایزر یا مدرنا در هر زمانی	

اگر کودک شما در معرض کووید-19 قرار گرفته است

چند روز باید در خانه بمانید؟	تعداد دوزهای واکسن کووید-19 و زمان دریافت آنها	اگر کودک شما اصلاً واکسن کووید-19 را دریافت نکرده است
5 روز از زمانی که در معرض کووید-19 قرار گرفته‌اید.	0 دوز	
چند روز باید در خانه بمانید؟	تعداد دوزهای واکسن کووید-19 و زمان دریافت آنها	اگر کودک شما واکسن فایزر را دریافت کرده است
اگر کودک شما بیمار نیست، نیازی نیست در خانه بماند.	2 دوز واکسن فایزر در هر زمانی	
5 روز از زمانی که کودک شما در معرض کووید-19 قرار گرفته است.	1 دوز واکسن فایزر در هر زمانی	
چند روز باید در خانه بمانید؟	تعداد دوزهای واکسن کووید-19 و زمان دریافت آنها	اگر کودک شما دچار ضعف سیستم ایمنی یا در معرض خطر بالای ابتلای شدید است
اگر کودک شما بیمار نیست، نیازی نیست در خانه بماند.	2 دوز در هر زمانی	
5 روز از زمانی که کودک شما در معرض کووید-19 قرار گرفته است.	1 دوز در هر زمانی	

اگر کودک شما در معرض کووید-19 قرار گرفته است (ادامه)

<p>کودک شما چند روز باید در خانه بماند؟</p>	<p>تعداد دوزهای واکسن کووید-19 که کودک شما دریافت کرده و زمان آخرین دوز آن</p>	<p>اگر کودک شما در 90 روز (حدود 3 ماه) اخیر به کووید-19 مبتلا شده است</p>
<p>اگر کودک شما بیمار نیست، نیازی نیست در خانه بماند.</p>	<p>در این حالت، فرقی نمی‌کند که کودک شما چه تعداد واکسن دریافت کرده است.</p>	<p>اگر بیش از 90 روز از ابتلای کودک شما به کووید-19 گذشته است</p>
<p>کودک شما چند روز باید در خانه بماند؟</p>	<p>تعداد دوزهای واکسن کووید-19 که کودک شما دریافت کرده و زمان آخرین دوز آن</p>	
<p>اگر کودک شما بیمار نیست، نیازی نیست در خانه بماند.</p>	<p>2 دوز واکسن فایزر در هر زمانی</p>	
<p>5 روز از زمانی که کودک شما در معرض کووید-19 قرار گرفته است.</p>	<p>1 دوز واکسن فایزر در هر زمانی</p>	

پس از قرار گرفتن در معرض کووید-19، آیا باید کار دیگری نیز انجام دهم؟

- به مدت 10 روز پس از ارتباط با فرد مبتلا به کووید-19، هنگام حضور در کنار دیگران و فضاهای عمومی، [از ماسکی با اندازه مناسب](#) استفاده کنید.
- 5 روز بعد از روزی که در معرض ویروس قرار گرفته‌اید، تست بدهید.
- به مدت 10 روز پس از قرار گرفتن در معرض ویروس، مراقب بروز علائم باشید. اگر بیمار شده یا دچار علائم شدید، حتی اگر خفیف باشد، بلافاصله خود را ایزوله کرده و تست بدهید.

اگر محلی که در آن زندگی یا کار می‌کنید، شما و دیگران را در معرض خطر بالای کووید-19 قرار می‌دهد، ممکن است به قرنطینه یا ایزوله به مدت بیش از 5 روز نیاز داشته باشید. افرادی که در مجتمع‌هایی از قبیل مراکز تأدیب (زندانی)، مراکز مراقبتی بلند مدت یا پناهگاه‌های مخصوص افراد بی‌خانمان زندگی می‌کنند، باید [این دستورالعمل‌های CDC](#) را رعایت کنند. کارکنان بخش مراقبت‌های بهداشتی باید [این دستورالعمل‌های CDC](#) را رعایت کنند.

جهت کسب اطلاعات بیشتر، به این لینک‌ها مراجعه کنید:

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/your-health/quarantine-isolation.html>

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/recommendations/immuno.html>

