

# قرنطینه چیست؟

1/11/2022



قرنطینه برای افرادی است که در معرض کووید-19 قرار گرفته‌اند، اما هنوز نتیجه تست آنها مثبت نشده یا دچار علائم نشده‌اند. این کار باعث می‌شود که از دیگران دور بمانید و به تبع آن، نادانسته آنها را آلوده نخواهید کرد. اگر واکسیناسیون کووید-19 شما به‌روز است یا در طول 90 روز اخیر به کووید-19 مبتلا شده‌اید، نیازی نیست که پس از قرار گرفتن در معرض ویروس، خود را در خانه قرنطینه کنید. قرار گرفتن در معرض ویروس یعنی این که شما در زمان ناقل بودن فرد مبتلا به کووید-19 در تماس نزدیک با وی بوده‌اید.

## 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 کسانی که دچار کووید-19 شده‌اند.
- تماس فیزیکی مستقیم با کسانی که کووید-19 دارند (مثلاً، به واسطه بوسیدن یا در آغوش گرفتن آنها).
- استفاده مشترک از ظروف غذا یا نوشیدنی با شخص مبتلا به کووید-19.
- عطسه یا سرفه کردن شخص مبتلا به کووید-19 به سمت شما یا پاشیدن ذرات تنفسی وی به شیوه‌های دیگر به روی شما.

## هنگام حضور در کنار دیگران ماسک بزنید.

هر فردی که در معرض کووید-19 قرار می‌گیرد باید تا 10 روز پس از قرار گرفتن در معرض ویروس، هنگام حضور در کنار دیگران و در فضاهای عمومی ماسک بزند. در طول این 10 روز، از رفتن به مکان‌هایی از قبیل سالن ورزشی یا رستوران که ماسک زدن مشکل است، خودداری کنید.



## 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.
- **در مورد واکسیناسیون کووید-19 خود به‌روز نباشید.** این موضوع یعنی هنوز دوز یادآور را دریافت نکرده باشید و بیش از 5 ماه از دریافت دوز دوم واکسن فایزر یا مدرنا یا بیش از 2 ماه از دریافت واکسن جانسون اند جانسون گذشته باشد. همچنین به این معنا است که تنها 1 دوز از واکسن فایزر یا مدرنا را دریافت کرده باشید. واکسیناسیون کووید-19 کودکان سنین 5-17 سال در صورتی به‌روز محسوب نمی‌شود که تنها 1 دوز از واکسن فایزر را دریافت کرده باشند؛ در حال حاضر دوز یادآور در دستورالعمل‌های قرنطینه برای کودکان در نظر گرفته نشده است.



## چه زمانی می‌توانم قرنطینه را پایان دهم؟



پس از گذشت 5 روز کامل و در صورتی که هیچ علائمی نداشتید، می‌توانید قرنطینه خانگی خود را پایان دهید. تا زمانی که هنگام حضور در کنار دیگران و فضاهای باز به مدت 5 روز دیگر بعد از پایان دادن قرنطینه خانگی، از یک **ماسک با اندازه مناسب** استفاده کنید، می‌توانید به محل کار، مدرسه و سایر فعالیت‌ها برگردید. این کار به حفظ ایمنی دیگران کمک می‌کند.

برای برخی افراد ممکن است به قرنطینه یا ایزوله به مدت بیش از 5 روز نیاز باشد به این دلیل که محلی که در آن زندگی یا کار می‌کنند، آنها و دیگران را در معرض خطر بالای کووید قرار می‌دهد. افرادی که در مجتمع‌هایی از قبیل مراکز تأدیب (زندان)، 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.

## در صورتی که دچار علائم کووید-19 شدید، 5 روز پس از قرار گرفتن در معرض ویروس، تست بدهید.

این زمان اجازه می‌دهد تا ویروس به اندازه‌ای که در تست قابل تشخیص باشد در بدنتان جمع گردد. تا زمان دریافت نتیجه، در خانه بمانید. اگر در این زمان تست شما منفی شد، می‌توانید قرنطینه خانگی را پایان دهید. اگر نمی‌توانید پس از گذشت 5 روز از قرنطینه تست بدهید یا نمی‌خواهید تست بدهید، باید تا گذشت 10 روز از آخرین باری که با فرد مبتلا به کووید-19 تماس نزدیک داشته‌اید، در خانه بمانید. اگر تست شما مثبت شد، خود را در خانه **ایزوله کنید**.

مراقب **علائم** کووید-19 باشید. اگر بیمار شدید خود را در خانه ایزوله کرده و بلافاصله تست بدهید.



ما می‌دانیم که احتمال ابتلای مجدد افراد به کووید-19 وجود دارد. ما همچنین می‌دانیم که 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 مثبت شود. CDC و اداره بهداشت یوتا توصیه می‌کنند که اگر **کمتر از 90 روز** (حدود 3 ماه) از زمانی که تست کووید-19 شما مثبت شده، گذشته است، تا زمانی که علائم جدید یا بدتر شونده ندارید، پس از قرار گرفتن در معرض ویروس مجدداً تست ندهید. با این حال، اگر علائم جدید یا بدتر شونده دارید یا **بیش از 90 روز** 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 (به چنین موردی «مورد رخنه‌کرده» گفته می‌شود). بنابراین برای ایمنی بیشتر، به شما پیشنهاد می‌کنیم که حتی در صورتی که واکسینه شده‌اید، 5 روز پس از قرار گرفتن در معرض ویروس، تست بدهید.

## تا حد امکان در خانه و دور از دیگران بمانید.

- هنگامی که در قرنطینه خانگی هستید، نباید به سر کار، مدرسه، فعالیت‌های فوق برنامه، مراسم مذهبی، دورهمی‌های فامیلی، یا دیگر فعالیت‌ها بروید. به جز برای دریافت مراقبت‌های پزشکی، منزل را ترک نکنید.
- 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 دچار علائم کووید-19 شدید، فوراً تست بدهید.
- حتی‌الامکان از پذیرش مهمان خودداری 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.
- سعی کنید که حداقل 6 فوت یا 2 متر (حدوداً برابر با طول 2 بازو) از افراد دیگر فاصله داشته باشید.