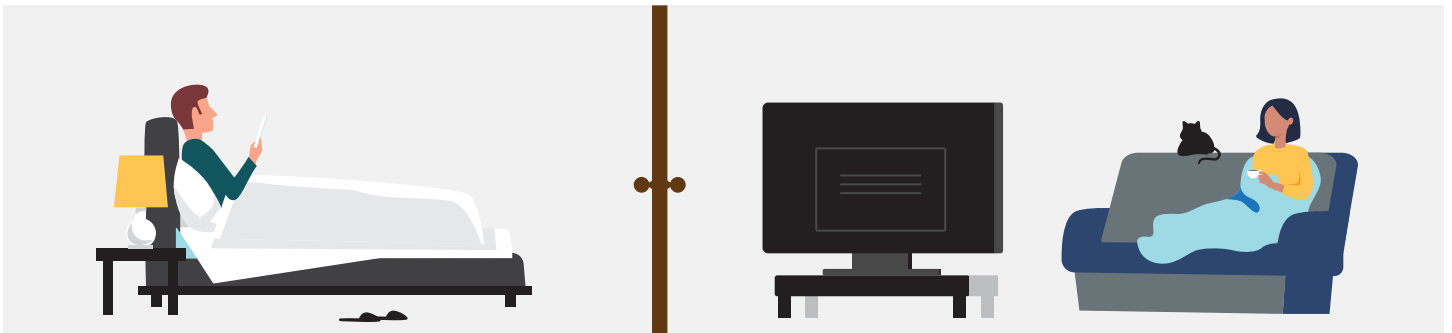


ایزولاسیون چیست؟

1/11/2022



ایزولاسیون برای افرادیست که تست آنها مثبت شده یا دارای علائم کووید-19 هستند. شما ناقل هستید و می‌توانید 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 طول این مدت با شما تماس نزدیک داشته، در معرض ویروس قرار گرفته و باید دستورالعمل‌های قرنطینه را رعایت کند.

ایزولاسیون یعنی:

تا پایان قرنطینه، حتی در خانه خودتان باید تا آنجا که ممکن است از سایر افراد فاصله بگیرید.



اگر لازم است در کنار دیگران حضور داشته باشید، ماسک بزنید.



در صورت امکان، از توالت یا حمامی مجزا از سایر افراد خانه استفاده کنید.



به جز برای دریافت مراقبت‌های پزشکی از خانه خارج نشوید.



سعی کنید با افراد دیگر از وسایل شخصی یکسان استفاده نکنید.



سطوحی که اغلب لمس می‌شوند (مثل گوشی تلفن، دستگیره درب، کلیدهای برق، دستگیره‌های موجود در توالت، قطعات ظرف‌شویی، پیشخوان و سایر سطوح فلزی در معرض تماس زیاد) را مرتب تمیز کنید.



در خانه خود در اتاقی جدا از دیگران بمانید.

چه زمانی می‌توانم به ایزولاسیون پایان دهم؟

زمانی می‌توانید به ایزولاسیون پایان دهید که:

- به مدت 24 ساعت تب نداشته باشید (به این معنا که از دارو برای تسکین تب خود استفاده نکنید)، و
- به مدت 24 ساعت علائم تنفسی شما بهبود پیدا کرده باشد و
- حداقل 5 روز از روزی که تست داده‌اید، گذشته باشد.
- اگر علائم نداشته‌اید، از روز تست، به مدت 5 روز در خانه بمانید. اگر بیمار شده یا دچار علائم شدید، ایزوله 5 روزه شما در خانه دوباره از اول شروع می‌شود. جهت کسب اطلاعات بیشتر به [اینجا](#) مراجعه کنید.

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.

افرادی که با من زندگی می‌کنند، به چه مدت باید قرنطینه شوند؟

دوری جستن از افرادی که کووید-19 دارند و با شما زندگی می‌کنند احتمالاً خیلی سخت است. هر فردی که واکنش نمانده یا واکنش‌ناسیون کووید-19 او [به‌روز](#) نیست یا بیش از 90 روز از ابتلای فردی که با شما زندگی می‌کند، به کووید-19 گذشته است، باید خود را حداقل به مدت 5 روز در خانه قرنطینه کند. هر بار که فردی در زمان ناقل بودن، با شما تماس نزدیک داشته باشد، قرنطینه 5 روزه او از اول شروع می‌شود. این افراد نباید قبل از 5 روز، به قرنطینه خود پایان دهند، حتی اگر تست آنها منفی شود.

اگر به مراقبت پزشکی نیاز داشتید.

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.