

کووید-19: قرنطینه خانگی

آنچه لازم است بدانید



قرنطینه برای فاصله گذاشتن بین دیگران با فردی است که ممکن است در معرض بیماری کووید-19 بوده باشد. این کار قبل از اینکه فرد از بیماری خود مطلع باشد یا اگر بدون علائم مبتلا به این ویروس باشد کمک می‌کند از شیوع بیماری کووید-19 پیشگیری شود.

جداسازی برای دور نگه داشتن فرد از دیگران در صورت داشتن بیماری کووید-19 یا علائم این بیماری است، حتی اگر در خانه خودشان باشد.



در شرایط زیر پس از آخرین باری که در معرض کووید-19 قرار گرفتید، باید 14 روز قرنطینه شوید:

- (در فاصله کمتر از 2 متر به مدت 15 دقیقه یا بیشتر) با کسی که بیماری کووید-19 داشته یا مشکوک به آن بوده تماس نزدیک داشته‌اید
- از طرف ارائه دهنده خدمات بهداشتی (پزشک) یا اداره بهداشت منطقه به شتفگ‌امه شد که ممکن است در معرض این بیماری بوده باشید و لازم است قرنطینه شوید

هنگام قرنطینه خانگی باید این موارد را رعایت کنید:



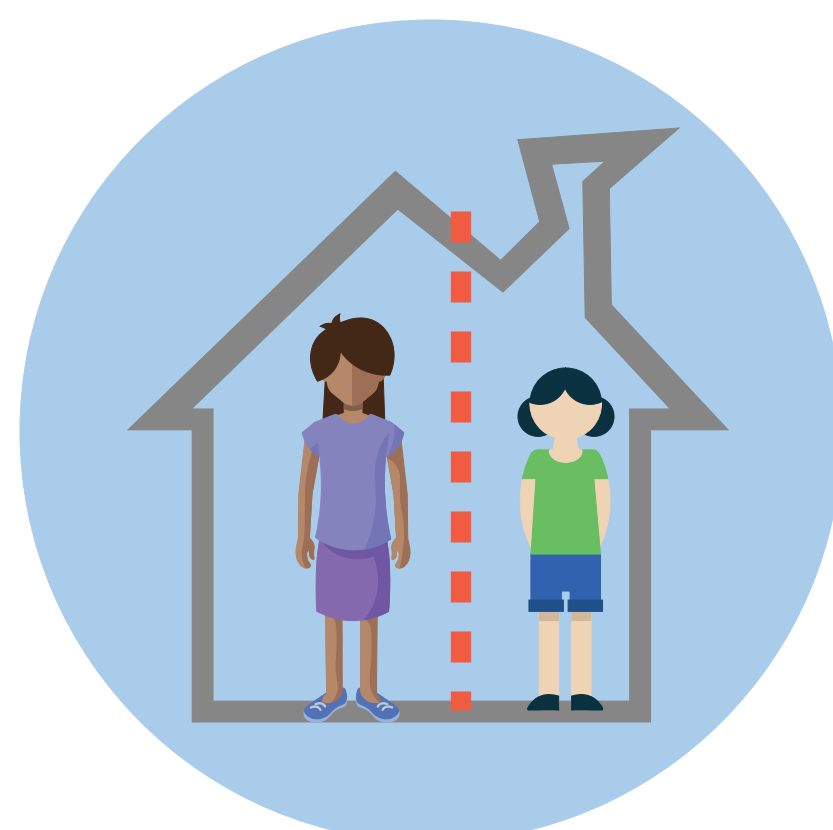
اگر لازم است بیرون بروید، از تماس نزدیک خودداری کنید و حداقل دو متر (6 فوت) از دیگران فاصله داشته باشید. هنگامی که بیرون هستید از یک پوشش پارچه‌ای روی صورت خود استفاده کنید.



در دریافت اقلام لازم (غذا، دارو، محصولات ضروری) تقاضای کمک کنید.



پس از آخرین تماس نزدیک یا قرار داشتن در معرض بیماری باید حداقل 14 روز در خانه بمانید.



اگر دچار این علائم شدید خود را از دیگران جدا کنید و با ارائه دهنده خدمات بهداشتی خود (پزشک) تماس بگیرید و از لزوم آزمایش دادن مطلع شوید.



دمای بدن خود را دو بار در روز بررسی کنید و از نظر داشتن علائم کووید-19 - بر خود نظارت داشته باشید (تب 100.4 درجه فارنهایت یا بیشتر، سرفه، درد بدن، گلودرد، لرز، از دست رفتن حس بویایی یا چشایی و غیره).

آزمایش رایگان کووید-19

اگر فکر می‌کنید شما یا یکی از افراد خانه به بیماری کووید-19 مبتلا هستید و مایلید آزمایش بدهید، با مراجعه به آدرس ohealthinfo.com/covidtest از مکان‌های انجام آزمایش مطلع شوید.

منابع کووید-19

برای اطلاعات بیشتر در مورد کمک در رابطه با تهیه مواد غذایی، منابع مربوط به از دست دادن شغل، مشکلات پرداخت اجاره، یا دریافت مراقبت‌های پزشکی، به آدرس covid19info.ocgov.com مراجعه فرمایید.

