

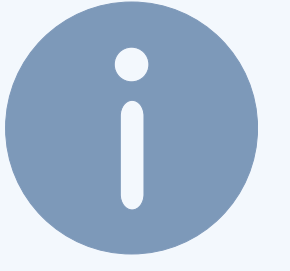
COVID-19: قرنطینه خانگی



آنچه لازم است بدانید

قرنطینه برای فاصله گذاشتن بین دیگران با فردی است که ممکن است در معرض بیماری COVID-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 COVID-19 پیشگیری شود.

جداسازی برای دور نگه داشتن فرد از دیگران در صورت داشتن بیماری COVID-19 یا مشکوک بودن به داشتن این بیماری است، حتی اگر در خانه خودشان باشد.



در شرایط زیر پس از آخرین باری که در معرض کووید-19 قرار گرفتید، باید 10 روز قرنطینه شوید:

- با کسی که بیماری COVID-19 داشته یا مشکوک به آن بوده تماس نزدیک داشته‌اید (در دوره ابتلا، طی یک بازه 24 ساعته به مدت حداقل 15 دقیقه در فاصله کمتر از 2 متر (6 فوت) بوده‌اید).
- از طرف ارائه‌دهنده خدمات بهداشتی (پزشک) یا اداره بهداشت منطقه به شما گفته شده که ممکن است در معرض این بیماری بوده باشید و لازم است قرنطینه شوید.

هنگام قرنطینه خانگی باید این موارد را رعایت کنید:



حفظ دو متر
(6 فوت)
فاصله



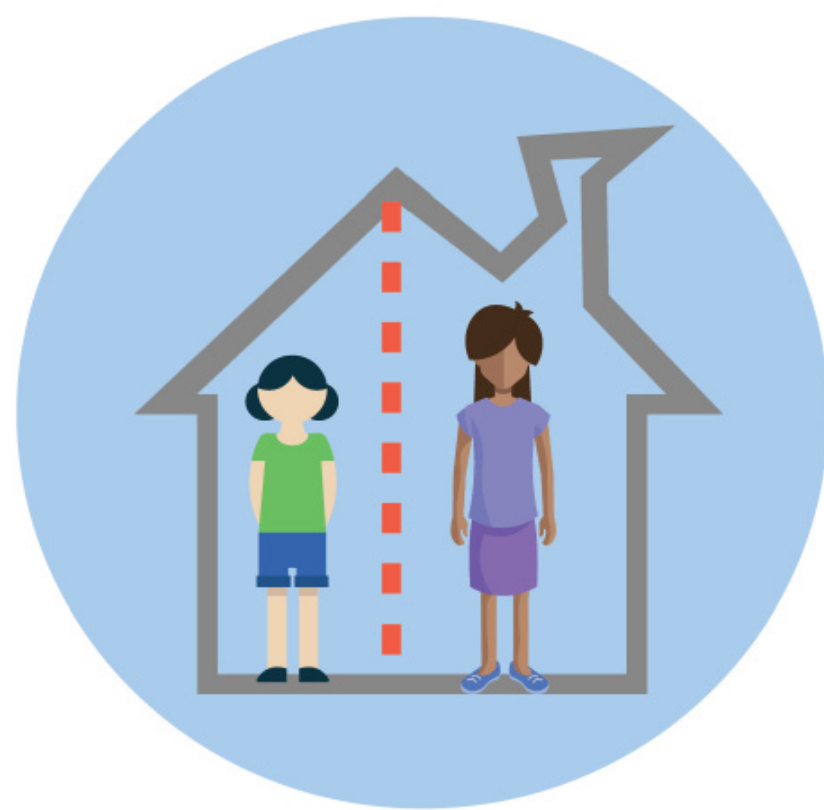
فقط برای تهیه اقلام ضروری (غذا، دارو، کالاهای اساسی) یا ورزش بیرون بروید.



پس از آخرین تماس یا قرارگیری در معرض بیماری، حداقل 10 روز در خانه بمانید. بسته به شرایط، ممکن است از شما خواسته شود 14 روز در خانه بمانید و از محل کار یا تحصیل دور باشید. علائم را به مدت 14 روز تحت نظر داشته باشید.

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.

به مدت 14 روز پس از آخرین باری که در معرض کووید-19 قرار گرفتید (حتی اگر دیگر نیازی به قرنطینه نباشد):



اگر دچار این علائم شدید خود را از دیگران جدا کنید و با ارائه‌دهنده 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 COVID-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 COVID-19
اگر فکر می‌کنید شما یا یکی از افراد خانه به بیماری COVID-19 مبتلا هستید و مایلید آزمایش بدهید، با مراجعه به آدرس www.ocalifornia.gov/ochealthinfo.com/covidtest از مکان‌های انجام آزمایش مطلع شوید.

منابع COVID-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 [together.ocgov.com](https://www.together.ocgov.com) مراجعه فرمایید.



برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد COVID-19، از وبسایت www.ocalifornia.gov/ochealthinfo.com/novelcoronavirus بازدید کنید یا با خط ارجاع سلامت از سازمان بهداشت و درمان شهرستان Orange به شماره (800) 564-8448 تماس بگیرید.