



چه زمانی میتوان قرنطینه را ترک کنیم؟

توصیه ها ۱۰

قواعد توصیه شده

شخصی که نتیجه تست کویید-19 مثبت است (قرنطینه)

- به مدت حداقل 5 روز در خلوت بماند.
- در صورتی که علائم داری در حال بهبود و نتایج تست تشخیصی برای بیماری (مثبت است بعد از 5 روز مکتوبی به قرنطینه ختم می‌دهد).
- اگر مکتوبی تست بی‌نتیجه می‌گردد تست دیگری را در قرنطینه 10 روز در قرنطینه بماند.
- در صورت بروز تب یا علائم دیگر حداقل به مدت 24 ساعت به طرف نشود بدون مصرف دو ادا ایضاً تب ناشی از عفونت ویروسی (قرنطینه باید ادامه یابد).
- در صورتی که دیگر علائم روبه بهبود نیستند تا زمان برطرف شدن علائم ایالی بعد از 10 روز همچنان در قرنطینه بماند.
- مجامع به مدت 10 روز و یکی که در کنار دیگران می‌باشد، مخصوصاً در محیط‌های بسته، مثل کافه‌ها و باشگاه‌ها برای کسب مقیوم‌انتهی‌شتر، رفیقای می‌شود در فل را مال حفظ می‌دهد).

در صورتی که نتیجه تست منفی است -
19 شما مثبت است به دلیل عدم توجه به وضعیت وکسیناسیون خود یا نشستن علائم، خود را قرنطینه کنید.

نوت:

طرز الزام‌های فوق جهت توصیه‌های CDC و CDPH (اداره صحت عامه کالیفرنیا) را با تابلو می‌دهد. آن‌ها به حیثی کنگرینه در اختیار شما قرار داده‌اند تا با این حال خطر انتقال ممکن است بعد از 5 روز وجود داشته باشد. جداسازی از دیگران به مدت 10 روز همچنان ضروری است.

رفیقای می‌شود در فل ک:

پوشیدن لباس کلاس به مدت 10 روز بعد از شروع علائم و گاهی به ویرس برای محافظت از صحت دیگران ضروری است. جهنگسب مقیوم‌انتهی‌شتر در مورد طریقه استفاده بیشتر از لباس ک، لطف به این‌ها را که مراجع می‌دهد:

<https://www.cdph.ca.gov/Programs/CID/DCDC/Pages/COVID-19/Get-the-Most-out-of-Masking.aspx>



ALAMEDA COUNTY HEALTH CARE SERVICES AGENCY
PUBLIC HEALTH DEPARTMENT

Colleen Chawla – Agency Director
Kimi Watkins-Tartt – Director
Nicholas Moss, MD – Health Officer

Contact
Public Health Department:
(510) 267-8000 Main Line
COVID-19 Information:
(510) 268-2101

www.acphd.org

Updated: 1/14/2022

When Can I Leave Isolation?



چه مدت بعد در قرنطینه بمانم؟

سوالات پرتکرار

قرنطینه چیست؟



قرنطینه نشاءن خاصیکه احتیاجال در معرض SARS-CoV-2، ویروس عامل هیضیکه وی-19، قرار گرفتند را از دیگران جدا و دور میسازد.

قرنطینه	• نشاءن خاص وکلشن نشاءن هی • وکلشن نشاءن و واجد شریط دوفلت دوز بوسیتور * تک متقلع ال دوزبوسیتور خود را دوفلت نکارد	• حنقل 5 روز بعد از آخرین تماس با شخص مبتلای به وی-19 در خل بماید. • گر همچنان بدون علامت میاید و در روز 5 امی بعد از آن هیچ تست تشما نمیاید، میتوالی قرنطینه را در روز 5 ام ختم داید. • اگر نتایج تست تشما مثبت است، ازتوصیه های قرنطینه پیروی کنید. • در صورتیکه نتایج تست تشما منفی است، میتوالی بعد از 10 روز در قرنطینه بماناید. • تمام 10 روز را قتیکی که دیگران میاید، مخصوصا در محیط های بسته، لمس کنید. • در صورتیکه دارای علامت میاید، در صورت امکان، در خل بماید و تست تشما داید. در صورتیکه نتایج تست تشما مثبت است، ازتوصیه های قرنطینه پیروی کنید.
عدم قرنطینه	• نشاءن خاصیکه دوز بوسیتور را دوفلت کرداید • نشاءن خاص وکلشن شده ای که متقلع ال واجد شریط دوفلت دوز بوسیتور میاید	• روز 5 امتست داید. • اگر نتایج تست تشما مثبت است، ازتوصیه های قرنطینه پیروی کنید. • به مدت 10 روز قتیکی که دیگران میاید، مخصوصا در محیط های بسته، لمس نکنید و بیایید. • بهر ای کسب مفهوم اتعیشت، رفم ای پیشتیدن لمسک در فل را ملحظن کنید. • در صورتیکه دارای علامت میاید، در صورت امکان، در خل بماید و تست تشما داید. در صورتیکه نتایج تست تشما مثبت است، ازتوصیه های قرنطینه پیروی کنید.

**** میطلکارا هر ای پرسونل مرتبط صحت طبیقن میسود:** (نشاءن خاص وکلشن نشاءن و واجد شریط دوفلت دوزبوسیتور تک متقلع ال دوزبوسیتور را دوفلت نکرنید، در صورتیکه نتایج تست تشما منفی است و اگر خوب گرنفد کمبدون علامت نشاءن و:

- نتایج تست تشما شخصیکه ظرف 3 لای 5 روز بعد از آخرین مواجهه با شخص مبتلای به وی-19 از آن هگفت مشاءن است.

برای ملحظت عاریف نشاءن خاص واجد شریط دوزبوسیتور لظالبه ملن اینک مراجعن کنید: www.bit.ly/Vx-Eligible

نوت:

طرز لاء عمل های فوق جهت رعایت توصیه های CDC و CDPH) اداره صحت عام کالفرنی (را لباتاب میدفد. آن هلبه جهت یکگونه در ایضار شما قرار داده شد بدین حال خطر انتقال ممکن است بعد از 5 روز وجود داشت باشد قرنطینه شدن از دیگران به مدت 10 روز همچنان ضرورتین گونه است.

رفم ای پیشتیدن املک:

پشتیدن ملک فیلبببه مدت 10 روز بعد از شروع آلودگی شما به ویروس برای مغلطت از صحت دیگران ضروری است. ج متکسب مفهوم اتعیشت در مورد طوقه لبقابده مؤثر از ملک، لظالبه ملن اینک مراجعن کنید:

<https://www.cdph.ca.gov/Programs/CID/DCDC/Pages/COVID-19/Get-the-Most-out-of-Masking.aspx>



**ALAMEDA COUNTY HEALTH CARE SERVICES AGENCY
PUBLIC HEALTH DEPARTMENT**

Colleen Chawla – Agency Director
Kimi Watkins-Tartt – Director
Nicholas Moss, MD – Health Officer

Contact
Public Health Department:
(510) 267-8000 Main Line
COVID-19 Information:
(510) 268-2101

www.acphd.org



ضلع ملی

سازمان	موضوعات:	تماس
کمک هزینه رهن و اجاره COVID-19 (CA Covid-19 Rent Relief)	برای پرداخت قبضه اجاره پولی که به دلیل های خدمتی معوقه و تنوع خانه های واجد شرایط درآمدی کم صرفه سازی می کند.	1-833-430-2122 https://housing.ca.gov/covid_rr/program_overview.html#renter
پروگرام کمک هزینه رهن و اجاره در شهرستان آلامدا (Alameda County Emergency Rental Assistance Program)	به خانه های واجد شرایط درآمدی کم که به دلیل های خدمتی معوقه و تنوع خود رهن مدت 15 ماهه می تواند دریافت کند.	https://www.ac-housingsecure.org/
HELP بهرگزار کم هزینه و ملکان موفق در شرایط اضطراری	بهرگزار کم هزینه آل می برای مدیریت ازبسیار خندان شدن آن ها و انتقال به مرکزین می کند کم صرفه سازی برای یکبار متاهی می کند.	510-259 2200 تلفن: HoEmLodgP@acgov.org جانت این را درخواست، این تنوع خانام و آل این را تکمیل کنید
خدمات اجتماعی و آل می (SSA Alameda County Social Services SSA)	کمک هزینه عمومی (GA) کم هزینه فرقی برای اپنا فگان (RCA) بهرگزار کم هزینه فرقی برای م (جین) CAPI (به ناس خاص واجد شرایط کم صرفه سازی می کند).	510-263-2420 https://www.alamedasocialservices.org/public/services/financial_assistance/cash_assistance_program_for_immigrants.cfm
موسسات خیری کاتولیک ایس بی (Catholic Charities East Bay)	کمک هزینه پولی برای سکنین اکلند	510-860-4985 ؛ 510-768-3100 www.cceb.org
فصل شریک (Season of Sharing)	کمک هزینه پولی و ویع مبرای اهل ها	510-272-3700 https://seasonofsharing.org/
صندوق اضطراری معاش آل می (One Fare Wage Emergency Fund)	ارائه آل می از انتقادی ک اگر انسانی	https://ofwemergencyfund.org/help
شورای وحدت (The Unity Council)	EDD و کم هزینه CalFresh کم هزینه بل های خدمتی و مرکزین و خدمات می و وظه. (انگلیسی، اسپانیولی و زبان طلی)	510-535-6101 تلفن: admin@unitycouncil.org www.unitycouncil.org/career-center
مرکز حقوقی رضا (Centro Legal de la Raza)	کمک هزینه پولی در شرایط اضطراری سکنین کم هزینه آل می و فگر میلع.	https://www.centrolegal.org/ 510-437-1554
پروژه صحت در سطح سترک (Street Level Health Project)	ارائه کم کبه ارائه در خولن تبرای کم هزینه پولی کریه دوران کوی-19 کلفری و دلفت میلع زبان ها: (انگلیسی، اسپانیولی و طلی) طان	510-306-4835 http://streetlevelhealthproject.org/
منابع ملکان (Housing Resources)	موضوعات در مورد دسترس مینا گاه ها، اسکان وقت، و غیره ملکان اضطراری در کم هزینه آل می	بانمیر 211 بتماس می شود؛ http://211alamedacounty.org/
PG&E	کمک هزینه کبار بل های متسوی و تمی نقص بهرگزار (Reach)	9677-933-800-1 تلفن PG&E بهرگرام مراقبتی
پروگرام کمک هزینه رهن و اجاره EBMUD (EBMUD Customer Assistance Program)	کمک هزینه رفتنای میل آب	1-866-403-2683
مرکز اجتماعات لایکترام (Spectrum Community Center)	کمک هزینه پولی در خولن تبرای بهرگرام (LIHEAP)	510-881-0300 داخلی 216 و داخلی 226 https://www.spectrumcs.org/



بنیاد غذائی

سازمان	معلومات	تماس
بنیاد غذائی آلہدا Alameda County (Food Bank)	خط امداد همان روز یک مبتدیسش در یک بنیاد خورک ها و عده غذائی گرم معینی میکنند کم کسب ارئه در خولستبرای Cal Fresh.	510-635-3663 (وشرفه لای جمعہ؛ 9 صبح لای 4 عصر) غذایاب: www.foodnow.net و www.comidaahora.net
خدمت استونی غذا (Food Distribution Services)	فهرست بنیاد غذائی از جمله وعده های غذائی که در کتب ارئه میشوند وساعات خاص خریداری از طریق لینک های موجود در طریق درست.	https://covid-19.acgov.org/covid19-assets/docs/food-housing-finance/food-access-resource-list-2021.06.21.pdf
Calfresh	Calfresh کیپرگراک کم صرفتغنیه کامل (SNAP) استک برای خریداری مواد غذائی مغذیه خوارها کم صرفتغنیه میکنند.	1-800-422-9495 پرگراک کم صرفتغنیه کامل https://www.mybenefitscalwin.org/

بنیاد بی مصلحتی

سازمان/معلومات	تماس
کم کمب مثبتیام دربی مصلحتی (Medi-CAL) و غیره پرگراک ها (Health Insurance Enrollment Assistance)	1-800-422-9495 https://www.mybenefitscalwin.org/ ; http://alamedasocialservices.org/public/index.cfm ;
ی ک نکتیری اکلیتی کصحنی نزی ک خود رپی داکتی (Locate a doctor or health clinic close to you)	510 297-0230 https://www.alamedahealthconsortium.org/health-center/ http://www.alamedahealthsystem.org/locations/

حالت عاقلی / مشاوره:

سازمان	تماس
سیتس بی مصلحتی فیتاری کلتی آلہدا (Alameda County Behavioral Health ACCESS)	1-800-491-9099 از 8:30 لای 5:00 دوشرفه لای جمعہ
خدمت پیشینیلی در دوران بحران کلتی آلہدا (24 ساعده) (Crisis Support Services of Alameda County)	1-800-309-2131؛ ارسال امینی ابه 20121 https://www.crisissupport.org/
خط امداد رافاهل (24 ساعده) Family Paths Helpline	1-800-829-3777



ALAMEDA COUNTY HEALTH CARE SERVICES AGENCY PUBLIC HEALTH DEPARTMENT

Colleen Chawla – Agency Director
Kimi Watkins-Tartt – Director
Nicholas Moss, MD – Health Officer

Contact
Public Health Department:
(510) 267-8000 Main Line
COVID-19 Information:
(510) 268-2101
Email: ncov@acgov.org
www.acphd.org