



دستورالعمل‌های جداسازی و قرنطینه خانگی ویژه افراد مبتلا به کروناویروس-2019
(کووید-19)، خانواده یا نزدیکان آنان
تاریخ به‌روز رسانی: 10 سپتامبر 2021

تفاوت بین جداسازی و قرنطینه چیست؟

1. جداسازی به این معناست که فرد بیمار یا فرد بدون نشانه ولی با نتیجه مثبت آزمایش کووید-19 را در منزل خودش، ولی به دور از دیگران نگه داریم. اگر نتیجه آزمایش کووید-19 شما مثبت شده باشد یا پزشک شما را مبتلا به این عفونت تشخیص داده باشد، شما مشمول دستور جداسازی مامور بهداشت می‌شوید: <https://covid-19.acgov.org/isolation-quarantine>
2. قرنطینه به این معناست که فردی را که با فرد مبتلا به کووید-19 تماس نزدیک داشته است، دور از دیگران نگه داریم. اگر عضو خانواده یا از نزدیکان فرد مبتلا به کووید-19 باشید، شما مشمول دستور قرنطینه مامور بهداشت می‌شوید: <https://covid-19.acgov.org/isolation-quarantine>
3. برای کارکنان و اعضای کادر درمانی که فاقد علائم بوده و در روند رایج آزمایش در محل کار تحت آزمایش قرار می‌گیرند، جداسازی در مدت انتظار برای دریافت نتایج آزمایش ضرورتی ندارد. البته، مثبت بودن نتیجه آزمایش فرد و داشتن علائم کووید-19 و آزمایش دادن به خاطر آن‌ها، باعث مشمولیت برای جداسازی می‌شود.



دستورالعمل‌های جداسازی در منزل

اگر به کووید-19 مبتلا شده باشید، برای جلوگیری از شیوع بیماری باید این مراحل جداسازی را در منزل رعایت کنید. اگر نتیجه آزمایش شما مثبت باشد، ممکن است تماسی از طرف ما، اداره بهداشت محل زندگی‌تان، دریافت کنید. ما در این مکالمه ضمن ارزیابی وضعیت شما، به صورت تلفنی شما را تحت نظر می‌گیریم. اگر به دلیل داشتن علائم کووید-19 در آزمایش شرکت کرده‌اید و منتظر دریافت نتیجه هستید، تا زمان آماده شدن نتایج باید دستورالعمل‌های جداسازی زیر را رعایت کنید.

تا زمان بهبود یافتن، در منزل بمانید

- بیشتر افراد مبتلا به کووید-19 نشانه‌های خفیفی دارند و با مراقبت مناسب در منزل و بدون مراجعه به ارائه‌دهنده خدمات درمانی بهبود می‌یابند. اگر بیش از 65 سال، باردار یا دچار مشکلاتی مانند بیماری قلبی، آسم، بیماری ریوی، دیابت، بیماری کلیوی یا ضعف سیستم ایمنی هستید، احتمال تشدید عوارض شما در مقایسه با دیگران، بالاتر است.
 - از حضور در محل کار، مدرسه یا مکان‌های عمومی خودداری کنید.
 - تا زمانی که هر 3 معیار زیر را اجرا نکرده‌اید، در خانه بمانید
 - حداقل 10 روز پس از ظاهر شدن نخستین علائم بیماری گذشته باشد
 - بدون مصرف داروهای مسکن (مانند استامینوفن و ایبوپروفن)، حداقل 24 ساعت بدون تب باشید
 - سایر علائم کووید-19 (مثلاً سرفه و تنگی نفس و غیره) برطرف شده باشد.
- به عنوان مثال، اگر در روز 1 ژانویه نخستین نشانه‌های بیماری شما ظاهر شده باشد، باید تا 11 ژانویه در انزوا بمانید. در 12 ژانویه می‌توانید به مدرسه یا محل کار بازگردید، البته به شرطی که دیگر تب نداشته باشید و بدحال نباشید.

- اگر تاکنون مریض نشده‌اید ولی نتیجه آزمایش SARS-CoV-2 (ویروس عامل کووید-19) مثبت شده است، باید حداقل به مدت 10 روز پس از تاریخ آزمایش در منزل بمانید.
- افراد ساکن منزل، شریک جنسی و پرستاران شما «نزدیکان» شما محسوب می‌شوند و باید دستورالعمل‌های قرنطینه خانگی را رعایت کنند. این دستورالعمل‌ها شامل افرادی می‌شود که از 48 ساعت پیش از ظاهر شدن نشانه‌ها تا زمان جداسازی، با شما تماس نزدیک داشته‌اند. لطفاً این دفترچه را در اختیار آنها قرار دهید. جهت کسب اطلاعات بیشتر راجع به اینکه چه کسانی نزدیکان شما محسوب می‌شوند، به این نشانی مراجعه کنید: <https://covid-19.acgov.org/covid19-assets/docs/isolation-quarantine/close-contact-infographic-eng-2020.10.12.pdf>

اگر نتوانید خودتان را از دیگران جدا کنید، چه می‌شود؟

کسی که واکسن نزده و همچنان با شما تماس نزدیک خواهد داشت (مثلاً یک پرستار)، همزمان با جداسازی شما، باید چرخه قرنطینه خود را از آخرین تاریخ تماس نزدیک با شما تمدید کند.

آیا ملاحظات خاصی برای کارکنان خدمات درمانی، شامل افراد فعال در مراکز مراقبت بلندمدت (LTCF)، مانند خانه سالمندان یا مراکز نگهداری دیگر، وجود دارد؟



کارکنان خدمات درمانی با بیماری شدید تا بحرانی (مثلاً، با بستری شبانه در بیمارستان) یا افراد دچار ضعف شدید سیستم ایمنی (مانند افراد تحت شیمی درمانی) 20 روز پس از ظاهر شدن نخستین نشانه‌های بیماری می‌توانند به محل کار بازگردند. اگر جزو این دسته هستید و در رابطه با مدت جداسازی خود ابهام دارید، با ارائه‌دهنده خدمات درمانی یا ACPHD تماس بگیرید.

آیا ممکن است یک نفر دو بار به کووید-19 مبتلا شود؟

احتمال ابتلای دوباره بسیار اندک است؛ به ویژه اگر کمتر از 90 روز از زمان بروز نخستین نشانه‌های کووید-19 یا مثبت شدن نتیجه آزمایش گذشته باشد.

- اگر از عفونت کووید-19 رها شده باشید ولی دوباره به نشانه‌های بیماری دچار شوید، بهتر است با ارائه‌دهنده خدمات درمانی مشورت کنید. ارائه‌دهنده ممکن است انجام دوباره آزمایش را به شما پیشنهاد کند؛ به ویژه اگر بیشتر از 90 روز از زمان بروز نخستین نشانه‌ها یا مثبت شدن نتیجه آزمایش گذشته باشد.
- اگر نشانه‌های جدید ندارید ولی نتیجه آزمایش شما در بازه کمتر از 90 روز از زمان ظهور نخستین نشانه‌ها یا مثبت شدن نتیجه آزمایش کووید-19 مثبت شود، نیازی به جداسازی نخواهید داشت و نزدیکان شما نیز مشمول قرنطینه نخواهند شد. در صورت بروز علائم بیماری، حتماً وضعیت خود را کنترل کنید و به ارائه‌دهنده خدمات درمانی مراجعه کنید.
- اگر طی 90 روز پس از بهبودی بیماری خودتان، با فرد دیگری که مبتلا به کووید-19 است تماس داشته باشید، مجبور به قرنطینه نیستید، ولی باید به مدت 14 روز علائم خود را کنترل کنید و در صورت بروز علائم بیماری بلافاصله خود را قرنطینه کرده و با پزشک خود تماس بگیرید.

آیا، حتی در صورت وجود سابقه ابتلا به کووید-19، باید واکسن دریافت کنم؟

- اگر هم‌اکنون مبتلا به کووید-19 هستید یا نتیجه آزمایش SARS-CoV-2 شما مثبت شده است، باید پس از برطرف شدن نشانه‌ها (در صورت وجود نشانه) و پایان یافتن دوره جداسازی، نسبت به دریافت واکسن اقدام کنید.
- اگر قبلاً به کووید-19 دچار شده‌اید، در صورت واجد شرایط بودن، باید باز هم واکسن دریافت کنید زیرا مشخص نیست که مصونیت ناشی از ابتلا تا چه مدت پایدار می‌ماند.
- اگر قبلاً به کووید-19 مبتلا شده‌اید و طی 90 روز گذشته با آنتی بادی‌های مونوکلونال یا پلاسما‌ی بهبود دهنده درمان شده‌اید، درباره دریافت واکسن با ارائه‌دهنده خدمات درمانی مشورت کنید. راهبردهای CDC از طریق آدرس زیر قابل دریافت است:
<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/faq.html>

دستورالعمل‌های قرنطینه خانگی

اگر با فرد مبتلا به کووید-19 هم‌خانه هستید یا با او تماس نزدیک داشته‌اید (مثلاً تماس در مدت 48 ساعت پیش از ظاهر شدن نخستین نشانه‌های بیماری در آنها یا خود-جداسازی آنها)، باید این مراحل قرنطینه خانگی را رعایت کنید. ظاهر شدن نشانه‌ها 14-2 روز زمان می‌برد، بنابراین ممکن است تا 14 روز متوجه آلوده بودن خود نشوید. در این مدت باید حتماً در منزل بمانید و وضعیت خود را کنترل کنید تا از انتقال عفونت به دیگران جلوگیری شود.

تماس نزدیک با افراد به چه معناست؟

- تماس نزدیک یعنی این که شما به مدت حداقل 15 دقیقه در شعاع 6 فوتی فرد مبتلا به کووید-19 حضور یابید؛ صرف نظر از این که شما یا فرد دیگر ماسک زده باشید یا این که شما بدون وسایل محافظتی به مایعات بدن فرد آلوده دست زده باشید.
- اگر مجموع زمان‌های نزدیکی شما به فرد آلوده به حداقل 15 دقیقه برسد، بسته به شدت قرارگیری در معرض آلودگی مشمول تعریف تماس نزدیک می‌شود (مثلاً اگر فرد در محیط بسته چندین بار با فرد مبتلا به نشانه‌های کووید-19 تعامل داشته باشد).

کسی که واکسن نزده و همچنان با بیمار تماس نزدیک دارد (مثل پرستار)، باید چرخه قرنطینه خود را از آخرین تاریخ تماس نزدیک با بیمار در دوره جداسازی بیمار، تمدید کند.



چه مدت باید در منزل بمانید؟

برای اکثر افراد واکسینه نشده، دو گزینه برای تعیین طول قرنطینه وجود دارد. لطفاً توجه داشته باشید که آخرین روز تماس نزدیک به عنوان روز 0 در نظر گرفته می‌شود. در صورتی که کاملاً واکسینه شده‌اید به صفحه بعد مراجعه کنید.

گزینه 1: در صورتی که آزمایش کووید را انجام نداده‌اید، شما باید به مدت 10 روز پس از آخرین تماس نزدیک در خانه بمانید.

گزینه 2: در صورت منفی بودن آزمایش کرونا باید 7 روز در خانه بمانید و در روز 8 می‌توانید از قرنطینه خارج شوید (آزمایش باید در روز 5 یا بعد از آن انجام شود). اگر نتیجه آزمایش شما مثبت است یا علائم کووید در شما ظاهر شده، باید فوراً خود را جداسازی کنید و با ارائه‌دهنده مراقبت‌های بهداشتی خود یا بخش بهداشت عمومی برای راهنمایی در مورد جداسازی تماس بگیرید.

چه افرادی باید 14 روز کامل قرنطینه شوند؟

اگر فردی مرتباً با شخصی که در خطر ابتلا به نوع شدید کووید-19 قرار دارد (مثلاً فرد دچار سرطان یا دیابت نوع 2، یا فرد ساکن یا شاغل در مرکز همگانی) تماس نزدیک مرتب داشته باشد، باید 14 روز در منزل بماند. مراکز همگانی عبارت‌اند از:

- تاسیسات درمانی شبانه‌روزی
- تاسیسات توانبخشی سلامت روان
- مراکز ترک اعتیاد
- آسایشگاه‌های تخصصی
- مراکز مراقبتی شبانه‌روزی سالمندان
- مراکز مراقبتی شبانه‌روزی بزرگسالان
- مراکز زندگی کمکی
- مراکز مراقبت از بیماران دچار مشکلات حافظه
- مرکز مراقبتی میان مدت
- مراکز مراقبت بلند مدت از بیماری‌های حاد

لطفاً توجه داشته باشید که مسئول بهداشتی ممکن است به ساکنین سایر مراکز اجتماعی دستور دهد تا به مدت 14 روز خود را قرنطینه کنند.

برخی کارکنان مراکز خدمات ضروری می‌توانند زودتر به محل کار بازگردند. اگر کمبود بحرانی در تعداد کارمندان وجود داشته باشد، کارکنان خدمات درمانی، ماموران اورژانس و ماموران خدمات اجتماعی که مرتباً با مراجعان نظام رفاه کودک یا مراکز نگهداری سروکار دارند، می‌توانند پس از 7 روز به محل کار بازگردند؛ به شرطی که نتیجه آزمایش PCR آنها که پس از 5 روز انجام می‌گیرد، منفی باشد. به هنگام کمبود شدید نیروی انسانی، ممکن است همین کارگران قبل از روز 7 به محل کار خود بازگردند، اما نتیجه تست PCR آنها در روزهای مختلف قبل از روز 7 باید چندین بار منفی شود (به عنوان مثال، آزمایش PCR منفی در روز 3 و آزمایش PCR منفی در روز 5).

برای کسب اطلاعات بیشتر، به وب سایت کووید-19 شهرستان آلامدا مراجعه کنید: <https://covid-19.acgov.org/isolation-quarantine#quarantine>

دانش‌آموزان واکسینه نشده K-12 چه مدت باید قرنطینه شوند؟

دانش‌آموزان واکسینه نشده باید در محیط تحصیلی از مدرسه/اداره دانش‌آموز مجوز دریافت کنند تا از گزینه‌های قرنطینه در راهنمای بهداشت عمومی کووید-19 برای مدارس K-12 در کالیفرنیا (سال تحصیلی 2021-22) که توسط وزارت بهداشت عمومی کالیفرنیا تعیین شده، پیروی کند. لطفاً برای تأیید راهنمای قرنطینه، با مدرسه خود تماس بگیرید.

• سوالات متداول: <https://www.cdph.ca.gov/Programs/CID/DCDC/Pages/COVID-19/Schools-FAQ.aspx>



• راهنمای جامع: <https://www.cdph.ca.gov/Programs/CID/DCDC/Pages/COVID-19/K-12-Guidance-2021-22-School-Year.aspx>

• منابع اضافی: <https://www.acoe.org/schoolguidance>

آیا افراد واکسینه شده باید قرنطینه شوند؟

- افراد واکسینه شده‌ای که با موارد مشکوک یا تایید شده کووید-19 مواجهه دارند، نیازی به قرنطینه ندارند؛ به شرطی که همه معیارهای زیر را برآورده کنند:
 - حداقل 2 هفته زمان دریافت آخرین نوبت واکسن آنها گذشته باشد، آخرین نوبت واکسن به واکسن دوم از مجموعه واکسن‌های 2-نوبتی (مانند فایزر یا مدرنا) یا یک نوبت از واکسن تک-نوبتی گفته می‌شود.
- و
 - از زمان آخرین تماس نزدیک با فرد مبتلا، نشانه‌های کووید-19 نداشته باشند
- به عنوان مثال اگر الکس نوبت دوم واکسن مدرنا را در 1 ژانویه دریافت کرده باشد و در 31 مارس با فردی که بعداً مبتلا به کووید-19 شده، نزدیک داشته باشد، الکس نیازی به قرنطینه نخواهد داشت. البته، او باید نشانه‌های عفونت را به مدت دو هفته، تا 14 آوریل کنترل کند. اگر او در این مدت علائم بیماری در او پدیدار شد، باید بلافاصله اقدامات جداسازی را انجام دهد و با ارائه‌دهنده خدمات درمانی تماس بگیرد.
- به افراد واکسینه شده توصیه می‌شود حتی در صورت نداشتن علائم، 3-5 روز پس از اولین تماس نزدیک با فرد مبتلا به کووید-19 آزمایش دهند.

آیا باید آزمایش دهید؟

- اگر از امکان دسترسی ایمن به آزمایش برخوردارید، بهتر است در آزمایش شرکت کنید. توجه داشته باشید که منفی شدن نتیجه آزمایش به این معنا نیست که در طول دوره 14 روزه پس از تماس نزدیک، دیگر احتمال مثبت شدن نتیجه وجود ندارد. شما باید تحت قرنطینه خانگی قرار بگیرید و از دستورات مربوط به خارج شدن از قرنطینه ذکر شده در این سند پیروی کنید.

اگر نشانه‌های بیماری در من پدیدار شد، چه باید بکنم؟

- از نشانه‌های کووید-19 می‌توان به تب یا لرز، سرفه، تنگی نفس یا دشواری در تنفس، خستگی، درد عضلات یا درد بدن، سردرد، از دست رفتن ناگهانی حس بویایی یا چشایی، گلودرد، گرفتگی یا آبریزش بینی، تهوع یا استفراغ و اسهال اشاره کرد.

اگر دچار این نشانه‌ها شوید، ممکن است به کووید-19 مبتلا شده باشید و باید دستورالعمل‌های قرنطینه خانگی را رعایت کنید. حتماً با ارائه‌دهنده خدمات درمانی تماس بگیرید و، در صورت امکان، آزمایش دهید.



محدودیت‌ها و اطلاع‌رسانی مربوط به افراد مشمول قرنطینه خانگی و جداسازی

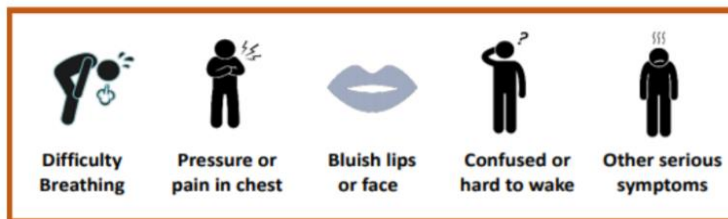
- در خانه بمانید. از حضور در محل کار، مدرسه یا مکان‌های عمومی خودداری کنید.
- تا حد ممکن در خانه از دیگران دوری کنید و در حضور دیگران از محافظ صورت استفاده کنید. در صورت امکان، اتاق مشخصی را در نظر بگیرید و در آن بمانید تا فاصله شما با دیگر اعضای خانوار حفظ شود. لازم است که از افرادی که خطر ابتلا به بیماری شدید قرار دارند، دوری کنید.
- در صورت امکان، از دستشویی جداگانه استفاده کنید.
- از آماده کردن یا سرو کردن غذا برای دیگران بپرهیزید.
- از ورود دیگران به منزلتان جلوگیری کنید.
- از وسایل حمل‌ونقل عمومی، خودرو مشترک یا تاکسی استفاده نکنید.

پیشگیری از شیوع:

- هنگام سرفه و عطسه دهان خود را بپوشانید. بینی و دهان خود را با دستمال کاغذی بپوشانید یا عطسه خود را با آستین -- و نه دست -- بپوشانید، سپس دستمال کاغذی را درون سطل زباله کیسه‌دار بیندازید و بلافاصله دستهایتان را بشویید.
- دستهایتان را مرتباً و به مدت حداقل 20 ثانیه با آب و صابون بشویید، شستن دستها به‌ویژه پس از سرفه، عطسه، تمیز کردن بینی یا پس از رفتن به دستشویی، اهمیت دارد. اگر آلودگی دست‌ها محسوس نباشد، به جای آب و صابون می‌توانید از ضدعفونی‌کننده دست با حداقل محتوای الکل 62% استفاده کنید.
- از وسایل خانگی به صورت مشترک استفاده نکنید. از بشقاب و کاسه، فنجان، وسایل غذاخوری، حوله، ملافه و دیگر وسایل متعلق به دیگر اعضای خانواده استفاده نکنید. پس از استفاده از این وسایل، باید آنها را کاملاً با آب و صابون بشویید. لباس‌ها را می‌توان با ماشین لباس‌شویی استاندارد و با آب گرم و ماده شوینده تمیز کرد. بنا به تشخیص خود، می‌توانید سفیدکننده اضافه کنید.
- همه سطوح «پُرتماس» را هر روز بشویید و ضدعفونی کنید. از جمله سطوح پُرتماس می‌توان به پیشخوان، روی میز، دستگیره در، لوازم ثابت، توالت، تلفن، کنترل از دور تلویزیون، کلید، صفحه‌کلید، تابلت و میز کنار تخت اشاره کرد. همچنین، سطوحی را که ممکن است آلوده به مایعات بدن باشند، تمیز و ضدعفونی کنید. از افشانه‌ها یا دستمال‌های نظافت و گندزدایی خانگی، بر اساس دستورالعمل مرتبط استفاده کنید.

مراقبت‌های خانگی:

- برای تسکین تب و درد، استراحت کنید، مایعات فراوان بنوشید و استامینوفن (Tylenol®) مصرف کنید.
 - توجه داشته باشید که بدون مشورت با پزشک نباید هیچگونه داروی سرماخوردگی بدون نسخه را به کودکان زیر 2 سال بدهید.
 - دقت کنید که مصرف دارو سبب «درمان» کووید-19 نمی‌شود و از انتقال آن به دیگران جلوگیری نمی‌کند.
- در صورت بدتر شدن نشانه‌ها، به پزشک مراجعه کنید؛ به‌ویژه اگر در معرض ابتلا به نوع شدید بیماری قرار دارید.



- شدت یافتن تنگی نفس، وجود درد یا فشار مستمر در سینه، سرگیجه ناگهانی، ناتوانی در بیدار شدن یا بیدار ماندن و کیبود شدن لبها یا صورت نشانه‌های ضرورت مراجعه به پزشک هستند. این فهرست شامل همه نشانه‌های احتمالی نیست. درباره دیگر نشانه‌های شدید یا نگران‌کننده با ارائه‌دهنده خدمات درمانی خود مشورت کنید.



- در صورت امکان، پیش از رفتن به مطب پزشک یا بیمارستان با آنها تماس بگیرید و به آنها اطلاع دهید که به دلیل ابتلا به کووید-19 مشمول جداسازی شده‌اید، بدین ترتیب کارکنان خدمات درمانی می‌توانند خود را برای ورود شما آماده کنند و مانع انتقال بیماری به دیگران شوند.
 - در اتاق انتظار نمانید و در صورت امکان، همواره ماسک بپوشید.
 - در صورت تماس گرفتن با 911، باید به متصدی اعزام و بهیارها اطلاع دهید که شما به دلیل ابتلا به کووید-19 مشمول جداسازی و یا قرنطینه شده‌اید.
 - از وسایل حمل و نقل عمومی استفاده نکنید.

آیا اداره بهداشت عمومی بیماری من را به محل کارم اطلاع می‌دهد؟

اداره بهداشت عمومی با محل کار شما تماس نمی‌گیرد و اطلاعات شخصی شما را منتشر نمی‌کند؛ مگر این‌که این کار برای محافظت از سلامت شما یا دیگران ضروری باشد.

از همکاری شما در این امر مهم مرتبط با بهداشت عمومی سپاسگزاریم.

دستورالعمل‌های CDC درباره مقابله با استرس در دوران همه‌گیری:

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/managing-stress-anxiety.html>

نسخه بسط یافته این دستورالعمل‌ها و همه دستورالعمل‌های مامور بهداشت را می‌توانید در نشانی زیر بیابید:

<https://covid-19.acgov.org/isolation-quarantine>

اگر پرسش دیگری داشتید، به www.acphd.org مراجعه کنید، با خط عمومی کووید ما به شماره 510-268-2101 تماس بگیرید یا از طریق نشانی ncov@acgov.org با ما مکاتبه کنید.



به: همه کارفرمایان شهرستان آلامدا
از: Nicholas J. Moss, MD, MPH، وزارت بهداشت
موضوع: راهنمای بازگشت به کار برای موارد و افراد در تماس نزدیک

اداره بهداشت عمومی شهرستان آلامدا (ACPHD) خود را ملزم به تضمین سلامت و ایمنی همه ساکنان یا شاغلان شهرستان آلامدا می‌داند. از توجه شما به الزامات ایالتی و محلی مربوط به ایمنی محل کار، از جمله استفاده از محافظ صورت، رعایت فاصله 6 فوتی بین افراد، پایش مرتب نشانه‌ها و حمایت از کارکنان بیمار برای ماندن در منزل، سپاسگزاریم.

کووید-19 در جامعه ما شیوع یافته است و ممکن است برخی از کارکنان شما نیز به این ویروس مبتلا شده باشند. طبق دستورهای مامور بهداشت، افراد مبتلا به کووید-19 باید در منزل بمانند و به مدت حداقل 10 روز از دیگران جدا باشند. در روز 11، اگر آنها دیگر مبتلا به تب و دیگر نشانه‌ها نباشند، می‌توانند از انزوا خارج شوند و به محل کار بازگردند. **ACPHD اکیداً به کارفرمایان توصیه می‌کند که به افراد مبتلا به کووید-19 اجازه دهند که 10 روز پس از ظهور نشانه‌ها (یا 10 روز پس از اعلام شدن نخستین نتیجه مثبت آزمایش، در افراد بدون نشانه) به محل کار بازگردند.**

لازم نیست افراد واکسینه شده‌ای که دچار علائم نیستند، خود را قرنطینه کنند اما باید علائم بیماری را تا 14 روز در خود پایش کنند. افراد واکسینه نشده‌ای که با فرد مبتلا به کووید-19 در تماس نزدیک بوده‌اند باید خود را در خانه قرنطینه کنند. دو گزینه برای تعیین طول قرنطینه وجود دارد.

گزینه 1: در صورتی که آزمایش کووید را انجام نداده‌اید، شما باید به مدت 10 روز پس از آخرین تماس نزدیک در خانه بمانید.

گزینه 2: شما باید 7 روز در خانه بمانید و در صورت منفی بودن آزمایش کووید می‌توانید در روز 8 از قرنطینه خارج شوید (آزمایش باید در روز 5 یا بعد از آن انجام شود). اگر نتیجه آزمایش شما مثبت است یا علائم کووید در شما ظاهر می‌شود، باید فوراً خود را جداسازی کنید و با ارائه‌دهنده مراقبت‌های بهداشتی خود یا بخش بهداشت عمومی برای راهنمایی در مورد جداسازی تماس بگیرید.

بیشتر افرادی که با شخص مبتلا به کووید-19 تماس نزدیک داشته‌اند، باید به مدت حداقل 10 روز پس از آخرین تماس در قرنطینه خانگی بمانند. در روز 11، اگر آنها دیگر دارای نشانه نباشند، می‌توانند از قرنطینه خارج شوند و به محل کار بازگردند. برخی گروه‌ها مشمول قرنطینه 14-روزه می‌شوند، مثلاً افرادی که با اشخاص در معرض ابتلای شدید به کووید-19 (مانند مبتلایان به دیابت نوع 2 یا تحت شیمی‌درمانی) تماس نزدیک داشته‌اند، و افراد ساکن یا شاغل در مراکز همگانی (مانند زندان و آسایشگاه) مشمول این نوع قرنطینه هستند. از نظر ما، کسانی که دوران **قرنطینه** خود را گذرانده‌اند، برای بازگشت به کار نیازی به ارائه نتیجه منفی آزمایش ندارند.

این پیشنهاد استاندارد اداره بهداشت عمومی است که بر اساس یافته‌های علمی و رهنمود اداره بهداشت عمومی کالیفرنیا (CDPH) و مراکز فدرال کنترل و پیشگیری از بیماری (CDC) تعیین شده است. تکرار آزمایش برای افرادی که قبلاً نتیجه آنها مثبت بوده است، ضرورتی ندارد - آزمایش دوم ارزش بالینی چندانی ندارد؛ شواهد حاکی از آن است که بیشتر افراد پس از 10 روز به احتمال فراوان دیگر آلوده نیستند.

آزمایش منفی مجوز راه موثری برای تعیین ناقل بودن فرد نیست، زیرا آزمایش‌های بسیار حساس ممکن است تا هفته‌ها پس از خروج فرد از حالت ناقل، از ذرات ویروس مرده تأثیر بپذیرد. آزمایش مجوز همچنین زیرساخت‌های درمانی را تحت فشار قرار می‌دهد. **ACPHD نامه مجوز برای بازگشت به کار افراد صادر نمی‌کند و گواهی پزشکی یا ارائه‌دهندگان خدمات پزشکی نیز معتبر محسوب نمی‌شود.**

از همکاری شما و نقش مهمی که در حفظ ایمنی جوامع ما دارید، سپاسگزاریم.



منابعی برای کسب اطلاعات بیشتر:

- CDPH - <https://www.cdph.ca.gov/Programs/CID/DCDC/Pages/COVID-19/Updated-COVID-19-Testing-Guidance.aspx>
- <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/hcp/disposition-in-home-patients.htm> :CDC

پیوندهایی برای کسب اطلاعات بیشتر

- همه مسائل مربوط به جداسازی فرد مبتلا و قرنطینه کردن نزدیکان در شهرستان آلامدا، شامل دستورهای دفتر بهداشت و دستورالعمل‌های جداسازی و قرنطینه

<https://covid-19.acgov.org/isolation-quarantine.page>

- اینفوگرافیک ترخیص از انزوا - <https://covid-19.acgov.org/covid19-assets/docs/isolation-quarantine/when-can-i-leave-isolation-2021.02.08-eng.pdf>

- رهنمود CDPH درباره قرنطینه برای کادر درمانی در معرض SARS-CoV-2

<https://www.cdph.ca.gov/Programs/CHCQ/LCP/Pages/AFL-21-08.aspx>

- گرافیک CDC درباره تفاوت بین قرنطینه و جداسازی - <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/downloads/COVID-19-Quarantine-vs-Isolation.pdf>

- منابعی برای کارفرمایان شهرستان آلامدا <https://covid-19.acgov.org/recovery.page>



تعاریف

<ul style="list-style-type: none">• فردی که آزمایشگاه ابتلای او به کووید-19 را تایید کرده است• باید در انزوا بماند و به مدت حداقل ده (10) روز از حضور در محل کار خودداری کند. طی 24 ساعت آخر دوره جداسازی، فرد باید بدون مصرف Tylenol یا دیگر داروهای تببر - بدون تب باشد و دیگر نشانه‌های بیماری باید پیوسته در حال بهبود یافتن باشد. اگر فردی همه این معیارها را داشته باشد، دیگر ناقل بیماری محسوب نمی‌شود. اگر فرد برخی از این معیارها را نداشته باشد، باید تا زمان برآورده شدن همه معیارها در انزوا بماند. در این صورت، فرد می‌تواند خود را از انزوا رها کند و به زندگی عادی بازگردد. این شامل بازگشت به محل کار نیز می‌شود.	مورد آلوده
<ul style="list-style-type: none">• همه اعضای خانوار مورد آلوده، پرستاران مورد آلوده یا هر فردی که، در مدت ناقل بودن مورد آلوده، حداقل 15 دقیقه (با ماسک یا بدون ماسک) در شعاع 6 فوتی مورد آلوده حضور داشته است.• تماس به فردی گفته می‌شود که در دوران ناقل بودن فرد آلوده در معرض فرد آلوده قرار گرفته است. در معرض قرار گرفتن، طبق تعریف CDC، به این معناست که فرد - با ماسک یا بدون ماسک - حداقل 15 دقیقه در شعاع 6 فوتی فرد آلوده قرار بگیرد. اگر مجموع زمان‌های نزدیکی به فرد آلوده به حداقل 15 دقیقه برسد، شما ممکن است مشمول تعریف تماس نزدیک شوید.	تماس
<ul style="list-style-type: none">• بازه زمانی که مورد آلوده ممکن است ویروس واگیردار را به دیگران منتقل کند.<ul style="list-style-type: none">○ شروع دوره ناقل بودن: 48 ساعت پیش از ظهور نخستین نشانه‌ها (فقط موارد دارای نشانه)، یا 48 ساعت پیش از تاریخ جمع‌آوری نمونه (فقط موارد بدون نشانه).○ پایان دوره ناقل بودن: حداقل 10 روز، به مدت حداقل 24 ساعت بدون تب بوده و سایر نشانه‌ها برطرف شده باشد	دوره ناقل بودن
<ul style="list-style-type: none">• فاصله زمانی بین لحظه مواجهه مورد آلوده تا ظهور نشانه‌ها (با احتمالاً بروز نشانه‌ها)<ul style="list-style-type: none">○ مدت دوره نهفتگی: 14-2 روز پس از مواجهه (نوبت‌های مواجهه ممکن است پیوسته باشد)	دوره نهفتگی



منابع مالی

تماس	اطلاعات:	سازمان
510 613-0330	کمک یا صندوق امداد اجاره‌ای (ساکنان اوکلند (Oakland)، هیوارد (Hayward) و امریویل (Emeryville))	خدمات اجتماعی منطقه خلیج (Bay Area Community Services· BACS)
510-574-2003	برنامه پارانه مربوط به اجاره (ساکنان هیوارد (Hayward))، یونین سیتی (Union City)، نیوآرک (Newark)، فریماننت (Fremont)	Spark Point (برنامه مربوط به برخورداری از مسکن)
510-860-4985 www.cceb.org ؛ 510-768-3100	کمک در پرداخت اجاره برای ساکنان اوکلند	خیریه‌های کاتولیک خلیج شرقی (Catholic Charities East Bay)
https://ofwemergencyfund.org/help	هدایای نقدی به کارگران ساعتی	صندوق اضطراری دستمزد برای یکبار رفت و آمد (One Fare Wage Emergency Fund)
(510) 535-6101 ایمیل: admin@unitycouncil.org www.unitycouncil.org/career-center	کمک EDD و CalFresh، کمک‌های مربوط به خدمات شهری و مسکن و خدمات مرتبط با شغل. (زبان انگلیسی، اسپانیایی و زبان مام)	شورای وحدت (The Unity Council)
https://seasonofsharing.org/ ؛ 510-272-3700	کمک هزینه اجاره و رهن برای خانواده‌ها	Season of Sharing
(510) 259 2200 ایمیل: HoEmLodgP@acgov.org	کمک هزینه اجاره و رهن برای بزرگسالان مجرد	HELP (برنامه کمک و اسکان اضطراری)
510-263-2420 https://www.alamedasocialservices.org/public/services/financial_assistance/cash_assistance_program_for_immigrants.cfm	کمک‌های عمومی (GA) و کمک‌های نقدی پناهندگان (RCA)	خدمات اجتماعی آلامدا کانتی (Alameda County Social Services SSA)
https://www.centrolegal.org/ ؛ 510-437-1554	کمک اضطراری در پرداخت اجاره برای ساکنان آلامدا کانتی که تحت تأثیر کووید-19 قرار گرفته‌اند و منابع دیگر.	Centro Legal de la Raza
(510) 306-4835 http://streetlevelhealthproject.org/	کمک در درخواست کمک اضطراری در پرداخت اجاره AC/Oakland (توانایی زبان انگلیسی، اسپانیایی و مام)	پروژه سلامت سطح عملیاتی (Street Level Health Project)
(916) 651-8848 https://www.cdss.ca.gov/benefits-services	برنامه کمک نقدی به مهاجران (CAP)	بخش خدمات اجتماعی (CA Dept of Social Services· CDSS)
تماس با 211؛ http://211alamedacounty.org/	کمک به پرداخت اجاره و سایر موارد	منابع مسکن (Housing Resources)
https://finnav.org/alameda ؛ 510-574-2000	از ساکنان پشتیبانی می‌کند تا به برنامه‌های مربوط به مدیریت مشکلات مالی دسترسی پیدا کنند	خدمات هدایت مالی فریماننت (Fremont FRC Financial Navigation Services)
1-800-933-9677 تخفیف PG&E (برنامه مراقبت)	کمک یک باره برای صورتحساب، ترتیب پرداخت و تمدید (برنامه دستیابی)	PG&E
1-866-403-2683 https://www.ebmud.com/customers/billing-questions/financial-assistance/customer-assistance-program	کمک در پرداخت قبض آب	برنامه کمک به مراجعه‌کنندگان (EBMUD Customer Assistance Program)
216 داخلی 510-881-0300 226 داخلی 510-881-0300 https://www.spectrumcs.org/	کمک مربوط به قبض برق (برنامه LIHEAP)	مرکز اجتماعی اسپکتروم (Spectrum Community Center)



منابع غذایی

تماس	سازمان
خط تلفن راهنمای غذا و درخواست CalFresh: 510-635-3663 (دوشنبه - جمعه 9 صبح - 4 بعد از ظهر) مکان‌یاب غذایی (Food Locator): www.foodnow.net و www.comidaahora.net	بانک غذایی اجتماعی آلامدا کانتی (Alameda County Community Food Bank)
https://covid-19.acgov.org/covid19-assets/docs/food-housing-finance/food-access-resource-list-2020.09.30.pdf	خدمات توزیع غذا (Food Distribution Services)
خط تلفن راهنمای درخواست CalFresh (CalFresh Application Helpline): 1-510-272-3663 یا www.getcalfresh.org طرح کمک‌های غذایی مکمل (Supplemental Nutrition Assistance Program)؛ https://www.mybenefitscalwin.org/ ؛ SNAP؛ 1-800-422-9495	برنامه غذایی CalFresh (CalFresh Food Program)

منابع درمانی و دارویی

تماس	سازمان/اطلاعات
1-800-422-9495 http://alamedasocialservices.org/public/index.cfm ؛ https://www.mybenefitscalwin.org/	کمک به ثبت‌نام برای بیمه سلامت (Health Insurance Enrollment Assistance) (Medi-CAL و سایر برنامه‌ها)
297-510 https://www.alamedahealthconsortium.org/health-center/ http://www.alamedahealthsystem.org/locations/ ؛ 0230	یافتن پزشک یا کلینیک بهداشتی نزدیک خود

پشتیبانی/مشاوره عاطفی:

تماس	سازمان
دوشنبه-جمعه 8:30-5:00 1-800-491-9099	دسترسی به بخش بهداشت رفتاری آلامدا کانتی (Alameda County Behavioral Health ACCESS)
1-800-273-8255 https://covid-19.acgov.org/coping_page	خدمات پشتیبانی در موارد بحرانی آلامدا کانتی (Crisis Support Services of Alameda County) (24 ساعته)
1-800-829-3777	خط تلفن راهنمای مسیرهای خانوادگی (Family Paths Helpline) (24 ساعته)



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