



# چه زمانی میتوانم قرنطینه خارج شوم؟

توصیه ۱۵

## قداوصی هشده

## فردیکه نتیجه آزیش کویده-19 له اثبته لته قرنطینه

- به مدت حداقل 5 روز در قرنطینه بمانید.
- در صورتی که معالمان دارایی در حال بهبود و سره تقدوتی چه آزیش تشخیصی صی بچی حناتی ژن (مفی است بعد از 5 روز متواتری به قرنطینه ملی ان دهی).
- اگر نمیتوانید آزیش هیط تصمی گویید آزیش نهی دبقتی نکار این اسنگه تا 10 روز در قرنطینه بمانید.
- در صورت بروز تب تا زمانی که تب حداقل به مدت 24 ساعت برطرف شود بدون مصرف دارو هایتببر نشتی قبولی بلو پرفن) قرنطینه بمانید ادام هیلد.
- در صورتیکه سالی رعالیم روبه بهبودی تقدوتی زمان برطرف شدن العیم طت بعد از 10 روز هچن ان در قرنطینه بمانید.
- مجموعاً به مدت 10 روز قوتیکن اردیگر ان سه تی د، مخصرو صا در جیط هاسیته، ملس کمینا بیجیوشی د بهرای کسب اطال عاتبثی تر، راهن مای پوشی دن ملسک درزی ر امال حظک فی د).

در صورتیکه نتیجه آزیش کویده-19 له اثبته است بمانید بدقتی توجه موضوعیت اکسیژنای ون خدی انشواتن انی، خود راقن طین مکی د.

## نکته:

سنتورال عمل هافوق ختیته ریتهوی هه ای CDC و CDPH) ادارم هشتت عمومیکه فی نی ای ( رلوات اب می دن د ان هله عنوانی کگی نه دختی ارش ماقرار دادشردن دب این حال خطرن انتقال ممکن است بعد از 5 روز وجود شواتبماشرد. جیلر ازی ازیدگر ان به مدت 10 روز هچن ان ای نتیون گین هاست.

## راق مایوشی دن ماسک:

پوشی دن ماس کمینا سببه مدت 10 روز بعد از شروع آل وگی ش ملبوی روس برای مخطظت از سال نتیگیگران ضروری است. ج هنگسب اطال عاتبثی تر در موردن حوهر انقناده هبتر از ماسک، لطلب هایلینیک مراجع هلی د:

<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](http://www.acphd.org)

Updated: 1/14/2022



# سوال و پتکار

## چه مدت بلدی در قرنطینه بنم؟



### قرنطینه چیست؟

قرنطینه فلزادی که لحتمال در معرض SARS-CoV-2 ویروس عاملی ماریکیی-د-19، قرار بر رفتن د را ازی گران جدا و دور مکن د.

قرنطینه	<ul style="list-style-type: none"> <li>افراد کلسین نشده؛ یا</li> <li>کلسین شده و واجد شرایط هرافت دوز بوسیتر* که فوز دوزبوسیتر خود را هرافت کرد د</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>حلقول 5 روز بعد از آخرین تماس نزی کسبگرد ببال کوی-د-19 در خان مملد.</li> <li>گر هم چن افتاقد عالئم مسیو در روز 5 ای بعد از آن تیج ه از جش فیت انیشد، میت ولدی قرنطینه را در روز 5 ایطان د.</li> <li>گرتیج ه از جش تان شبت لست، ازتوصیه ه ای قرنطینه میروی کیدی.</li> <li>در صورتیکه من میت ولدی از جش دی دی تصی مگفتی از جش ن دی مبتقری نکار ل ن اس تک تا 10 روز و قرنطینه مملد.</li> <li>کل طن 10 روز را وقتی کن اری گران مسیو، مخصوصا در محیط های بسته، ماسکب زنی.</li> <li>در صورتیکه دارای عالئم مسیو، در صورت لمکان، در خل مملد و از جش دی. در صورتیکه ن میت ولدی از جش دی تیج ه از جش تان شبت لست، ازتوصیه ه ای قرنطینه میروی کیدی.</li> </ul>	
ع-د قرنطینه	<ul style="list-style-type: none"> <li>افرادیکه دوزبوسیتر را هرافت کندی؛ یا</li> <li>افراد کلسین شده ای که فوز واجد شرایط هرافت دوزبوسیتر نیستند</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>روز 5 ام از جش دی.</li> <li>گرتیج ه از جش تان شبت لست، ازتوصیه ه ای قرنطینه میروی کیدی.</li> <li>به مدت 10 روز وقتی کن اری گران مسیو، مخصوصا در محیط های بسته، ماسک مناسبی پوشیدی برای کسب اطالعات شبت، ر اف م ای پوشیدن ماسک در فز را مال حظ کیدی.</li> <li>در صورتیکه دارای عالئم مسیو، در صورت لمکان، در خل مملد و از جش دی. در صورتیکه ن میت ولدی از جش دی تیج ه از جش تان شبت لست، ازتوصیه ه ای قرنطینه میروی کیدی.</li> </ul>	

**\*\* محیط کار (برای پرسنل مراقبت در ملی اع مالم میشو د) (افراد کلسین شده و واجد شرایط هرافت دوزبوسیتر که فوز دوزبوسیتر را هرافت ن کنندی، در صورتی میت ولدی ب مسکار خوب گرتیج ه افتاقد عالئم میشو د و:**

• تیج ه از جش تان شبت شخصیکه ظرف 3 لای 5 روز بعد از آخرین موج ه مبترد ببال کوی-د-19 از آن ه لگفته شد است فیتیشد. برای مال حظت عالی فلزاد واجد شرایط دوزبوسیتر لظاب ملی ن ای ن ک مراجع من کیدی: [www.bit.ly/Vx-Eligible](http://www.bit.ly/Vx-Eligible)

### نکته:

دستورالعمل و الفوق جی تی تی تیوصیه ه ای CDC و CDPH) ادار مملشت عمومی کلفوری (رلباتاب می دوند. آن هلبه عوانی کگون ه در اختیار ش مقرار داه شندی باین حال خطر انتقال مکن اس تبعد از 5 روز وجود شبت میشو د. قرنطینه شدن ازی گران به مدت 10 روز هم چن ان ملی مبتقری ن گون ه است.

### راهن م ای پوشیدی ن ماسک:

پوشیدن ماسک فیل ببه مدت 10 روز بعد از شروع آلوگی ش ملبه و روس برای محافظت از سال متدی گران ضروری است. ج هنگسب اطالعات شبت در مورد نحوه واسفاده مثر از ماسک، لظاب ملی ن ای ن ک مراجع من کیدی:

<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

Contact

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

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

[www.acphd.org](http://www.acphd.org)

# منابع آلمدان تی فیلع یبرای ک مک



## فیلع ملی

سازمان	اطلاعات:	تماس
فیلع اجاره در طول کوی د-19 CA (CA Covid-19 Rent Relief)	کم مک های ملی یبرای کم کب ه خلو ار های واجد شریط برلن اس در آم بربرای پرداخت اجاره و مؤن ه خدمت اش هری، مبرای پرداخت تبده می های معنی گشته و ممظنده.	1-833-430-2122 <a href="https://housing.ca.gov/covid_rr/program_overview.html#renter">https://housing.ca.gov/covid_rr/program_overview.html#renter</a>
بنام کم مک درپرداخت اجاره اضطراری آلمدا کلیتی ( Alameda County Emergency ) (Rental Assistance Program)	به خلو واده های واجد شریط برلن اس در آم کم مک مکن تها 15 ماه اجاره و مؤن ه خدمت اش هری را، مبرای بده می های معنی گشته و ممظنده پرداخت کنن د.	<a href="https://www.ac-housingsecure.org/">https://www.ac-housingsecure.org/</a>
HELP بهن ام کم مک وسکان اضطراری)	برای لگیری از بی خلو ملی ونیق البه هرکن طایمی کم مک اضطراری ویکباره رل سرکن ان آلمدا کلیتی ارئه می ده د.	510-259 2200 طی هل: <a href="mailto:HoEmLodgP@acgov.org">HoEmLodgP@acgov.org</a> برای ارئه درخواست، تلفن درخولت رل بصورت آنلاین تکمیل کنی د.
خدمات اجتماعی آلمدا کلیتی SSA (Alameda County Social Services SSA)	کم مک های عمومی (GA) و کم مک ه اینق دیپن لنگان (RCA) (بنام کم کینق دیپن برای مهاجران ) Cash Assistance Program for Immigrants، CAPI (ب هلدادی که واجد شریط هین کم مک و حطت ارئه مکن د.	510-263-2420 <a href="https://www.alamedasocialservices.org/public/services/financial_assistance/cash_assistance_program_for_immigrants.cfm">https://www.alamedasocialservices.org/public/services/financial_assistance/cash_assistance_program_for_immigrants.cfm</a>
خیری ه های کتولی ک غمی جشقی ( Catholic ) Charities East Bay	کم مک درپرداخت اجاره برای سرکن ان آلمدا	510-768-3100/4985-860-510؛ <a href="http://www.cceb.org">www.cceb.org</a>
Season of Sharing	کم مک مؤن ه اجاره و رنبرای خلو واده ها	510-272-3700؛ <a href="https://seasonofsharing.org/">https://seasonofsharing.org/</a>
صندوق اضطراری ستم زبیرای کبار فیت و One Fare Wage Emergency (آمد ) Fund	مطل اینق دیپ ک اگر ان ساعی	<a href="https://ofwemergencyfund.org/help">https://ofwemergencyfund.org/help</a>
شورای وحدت (The Unity Council)	کم مک EDD و CalFresh کم مک های مپوبه خدمات ش هری و هرکن و خدمات مپوبه اش خلو. ( زبان انگلیسی، لیلیطی و زبان ام)	(510) 535-6101 طی هل: <a href="mailto:admin@unitycouncil.org">admin@unitycouncil.org</a> <a href="http://www.unitycouncil.org/career-center">www.unitycouncil.org/career-center</a>
Centro Legal de la Raza	کم مک اجاره های اضطراری یبرای سرکن ان آلمدا کلیتی و سطر فیلع.	<a href="https://www.centrolegal.org/">https://www.centrolegal.org/</a> 510-437-1554
پروژس ال م تنس سطح علهتی (Street Level Health Project)	کم کب فیلع و درخولت س ازمان و فیلع اجاره در طول کوی د-19 CA زبان ها: انگلیسی، لیلیطی و ام (جان)	(510) 306-4835؛ <a href="http://streetlevelhealthproject.org/">http://streetlevelhealthproject.org/</a>
فیلع سکن (Housing Resources)	اطال عتی در مورد سترسیب مینا گاه ها، هرکن موقت و سطر هرکن های اضطراری در کلیتی آلمدا	تماس سها 211؛ <a href="http://211alamedacounty.org/">http://211alamedacounty.org/</a>
PG&E	کم کی کبار برای صورت سبب توی بیپرداخت و تمندی بهن ام ه سلیلی)	1-800-933-9677 تختیف PG&E بهن ام ه مرطت)
بنام کم مک ب ه هراج کینق دگان EBMUD (EBMUD Customer Assistance Program)	کم مک درپرداخت قبض آب	1-866-403-2683
مرکز اجتماعی لیلیکتروم (Spectrum Community Center)	کم مک مپوبه بضریق بهن ام ه LIHEAP)	510-881-0300 داخلی 216 و 226 <a href="https://www.spectrumcs.org/">https://www.spectrumcs.org/</a>



### منبع غذایی

تماس	اطلاعات	سازمان
510-635-3663 (دوشنبه - جمعه 9 صبح - 4 بعد از ظهر) کابرایب غذایی (Food Locator): <a href="http://www.comidaahora.net">www.comidaahora.net</a> و <a href="http://www.foodnow.net">www.foodnow.net</a>	همان روزی که تماس میگیرید، خطر را فراهم کرده منبع مواد غذایی یا غذای گرم بهصورت مکتوب در درخواست Cal Fresh.	بن ک غذایی آلمدانیتی (Alameda County Food Bank)
<a href="https://covid-19.acgov.org/covid19-assets/docs/food-housing-finance/food-access-resource-list-2021.06.21.pdf">https://covid-19.acgov.org/covid19-assets/docs/food-housing-finance/food-access-resource-list-2021.06.21.pdf</a>	فهرست منابع غذایی شامل وعده های غذایی مدرسه و ساعات خرید ویژه از طریق پیوند های موجود در لینک.	خدمات توزیع غذا (Food Distribution Services)
1-800-422-9495 طرح کم های غذایی کامل (Supplemental Nutrition Assistance Program) SNAP <a href="https://www.mybenefitscalwin.org/">https://www.mybenefitscalwin.org/</a>	CalFresh کسب نام کم کسب های کامل Supplemental Nutrition Assistance (SNAP) (ملیت کم به خلواده ها در خرید غذای مغذی کم می کند).	CalFresh

### منبع درمانی و دارویی

تماس	اطلاعات	سازمان/اطلاعات
1-800-422-9495 <a href="https://www.mybenefitscalwin.org/">https://www.mybenefitscalwin.org/</a> ; <a href="http://alamedasocialservices.org/public/index.cfm">http://alamedasocialservices.org/public/index.cfm</a>	کمک به ثبت نام برای بیمه سالمت (Health Insurance Enrollment Assistance) و سایر برنامه ها (Medi-CAL)	
510 297-0230 <a href="https://www.alamedahealthconsortium.org/health-center/">https://www.alamedahealthconsortium.org/health-center/</a> <a href="http://www.alamedahealthsystem.org/locations/">http://www.alamedahealthsystem.org/locations/</a>	دفتر پزشکی کیگالوئی کب به نشانی نوزی ک خود	

### پشتیبانی/مشاوره عطفی:

تماس	اطلاعات	سازمان
1-800-491-9099 دوشنبه - جمعه 5:00-8:30	سرتسری به بخش بهداشت ویتاری آلمدانیتی (Alameda County Behavioral Health ACCESS)	
1-800-309-2131؛ ارس الکلیمه SAFE ب مشماره 20121 <a href="https://www.crisissupport.org/">https://www.crisissupport.org/</a>	خدمات پشتیبانی در موارد بحران آلمدانیتی (Crisis Support Services of Alameda County) 24 ساعته	
1-800-829-3777	خط فکون رانم ای مری راهی خلواگی (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](mailto:ncov@acgov.org)  
[www.acphd.org](http://www.acphd.org)