



اگر با یک فرد مبتلا به کووید-19 زندگی می‌کنید یا از او مراقبت می‌کنید و نمی‌توانید از تعامل با او خودداری کنید، باید از تماس با افراد خارج از خانه خود اجتناب کنید.



اگر به طور کامل واکسینه نشده‌اید و در موارد زیر باید خود را قرنطینه کنید*:

- شما در خانواده‌ای زندگی می‌کنید که نمی‌توانید از تماس نزدیک با فردی که مبتلا به کووید-19 است، اجتناب کنید یا
- شما مستقیماً از یک فرد مبتلا به کووید-19 مراقبت می‌کنید.

پس از اینکه دوره جداسازی 10 روزه فرد مبتلا به کووید-19 به پایان رسید، شما باید حداقل 7 روز قرنطینه شوید. آخرین روز قرار گرفتن در معرض بیماری، روز 0 در نظر گرفته می‌شود.

- اگر در روز پنجم یا بعد از آن آزمایش کووید-19 شما منفی بود، باید 7 روز در خانه بمانید. اگر نتیجه آزمایش شما مثبت است یا علائم کووید-19 در شما بروز پیدا کرد، باید فوراً خود را جداسازی کنید** و برای راهنمایی در مورد جداسازی با ارائه‌دهنده مراقبت‌های بهداشتی یا سازمان بهداشت عمومی تماس بگیرید.
- اگر آزمایش کووید را انجام نمی‌دهید، باید 10 روز پس از تماس در خانه بمانید. توصیه می‌شود که تمام تماس‌های نزدیک آزمایش کووید-19 را انجام دهند.
- اگر مرتباً با افرادی تماس نزدیک دارید که در معرض خطر ابتلا به نوع شدید کووید-19 قرار دارند باید 14 روز پس از تماس در خانه بمانید.



برای مثال

الکس باید یک چرخه قرنطینه جدید را از 12 ژانویه آغاز کند. الکس می‌تواند در 19 ژانویه (قرنطینه 7 روزه)، 22 ژانویه (قرنطینه 10 روزه) یا 26 ژانویه (قرنطینه 14 روزه) به قرنطینه پایان دهد.

الکس در حال مراقبت از رابین است که نتیجه آزمایش او در 1 ژانویه (روز 0) مثبت شده است. الکس باید تا زمانی که رابین در جداسازی است، قرنطینه شود. جداسازی رابین در 12 ژانویه خاتمه می‌یابد.

*افراد زیر جزء افراد کاملاً واکسینه شده در نظر گرفته می‌شوند:

- 2 هفته از دریافت دوز دوم آنها در واکسن‌های دو دوزی، مانند واکسن‌های فایزر یا مدرنا گذشته باشد، یا
- 2 هفته از دریافت واکسن تک دوزی، مانند واکسن J&J گذشته باشد

**افراد مبتلا به کووید-19 می‌توانند پس از گذشت 10 روز از اولین روز ظهور علائم یا مثبت شدن آزمایش، در صورتی که حداقل 24 ساعت تب نداشته و علائم آن‌ها بهبود یافته باشد، به قرنطینه خانگی پایان دهند.



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