



تی امت اس نزی ک محسوب میشوید؟



گر در 24 ساعت به مدت 15 دقیق هیلی شت رباش خص مص ابب کوویڈ-19 مثبت ک ادری ک ماحول محصور تنفس کیو دت امت اس نزی ک محسوب میشوید.

<p>قی امت تبرای مغلظت س لری ن</p>	<p>گر ابب کوویڈ-19 مواج هه دشت هی د فهرت ماس نزی ک</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 لای 5 روز بعد از مواج هفست تکوویڈ-19 ابدی د.</li> <li>• به مدت 10 روز وقتی کنار فگران هیی د خطت ادرفضا ه ای محصور هی ک لمس ک م محببوشی د.</li> <li>• به مدت 10 روز خود رلبا قیت فیهی شتین عالی متحتن ظریگی د.</li> <li>• گر عالی م دای دت ا وقتی کنفس تکوویڈ-19 ابدی د در نزل و دور از فگران ابدی د. گتست اولتان فیهی ش د، 24 لای 48 ساعت صبر کیو دتست فگری ابدی د فربری از فلراد مص ابب کوویڈ-19 فورانی جفتس تشن ان نثبتن میشو د.</li> <li>• گتست تکوویڈ-19 ش م ان ثبت ش د، از هطات جلس از ی پیروی کیو د: <a href="https://bit.ly/AC-C19">https://bit.ly/AC-C19</a></li> <li>• فلرادس کن، ش اغلی لبازی کنین د از امکنیاب خطر بلین دس رلی تکوویڈ-19 ا دارای ج معیت های آسری بی فیر (مثال آسایش گاه ها، مجلس، بینا گاه های فلر ابی خل مان (بطلد از هطات لضر فلی یلن مرکز نیروی کنین د.</li> </ul>	<p>در صورت مواج هه باش خص مص ابب کوویڈ-19، محصور هیی دق رن ظن ش و د ب اطن حال، گر عالی م موضی دشتی د، طرز عاجل خود را جدکیو دتست تکوویڈ-19 ابدی د!</p> <p>مواج هه دشتین ی عری طی 24 ساعت م موع ابه مدت 15 قق ه ادری ک ماحول محصور مثبت ک اتفس کردب شید. (طرز مثال: 3 مواج هه مظف، 5 قق های م او ی لرتبلی ک مواج هه 15 قق های.)</p> <p>گر مص ابب کوویڈ-19 هیی د، 2 روز قبل از شروع امس عالی می نثل سفه گل و درد، ل هال، خنگی، سردردی، یی ختی گر امس اس کس ل تن داو د 2 روز قبل از نیی ج نثبت تست (میتو ویی د یلن و طرس راس رلیت دی د.</p>

**نوت:** گر چه قرن ظن ضروری هست، اما 10 روز از ش خاص که در معرض خطر مص ابب ش د بن و عشیو د مرض کوویڈ-19 هیی د، دوری کیو د ملان د: فلراد مین، ش خاص مص ابب امراض مزمن، ش خاص مص ابب عارضه های مباح شتضعی فسوی مت ملی فی ل هاشن د و ش خاص پی چکاری ش د هب رلی کسب م م موات و فیلع لضر فلی را در <https://bit.ly/AC-C19> پی دکو د

برای کسب م م موات لضر فلی د باره و کسین هی ا واجد ش رلی طو دن دو فلت دوزنی قتی، ل فلأ ه طن سلطت مراجع کیو د: [www.bit.ly/Vx-Eligible](http://www.bit.ly/Vx-Eligible)

**هطات لرتباده از ملن ک:**

لرتباده ازی ک ملن ککی پی به مدت 10 روز بعد ازی ک مواج هب برای مغلظت از فگران ضروری لرت. برلی کسب م م موات لضر فلی د باره طرز لرتباده م م مواتر از ملن ک هال فل ابه طن لرتن ک مراجع کیو 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)

Update: 7/21/2022