



دستورالعمل های ایزولاسیون یا جداسازی و قرنطینه برای افراد مبتلا به عفونت ویروس کرونای  
2019 (کووید-19) و خانواده و افراد نزدیک به آنها  
**به روز شده در 18 دسامبر 2020**

تفاوت بین ایزولاسیون یا جداسازی (Isolation) و قرنطینه (Quarantine) چیست؟

1. ایزولاسیون یا جداسازی (ISOLATION) کسی را که بیمار است یا آزمایش COVID-19 وی مثبت است ولی بدون علائم است را دور از سایرین و حتی در خانه خود نگه می دارد. اگر تاییدیه آزمایشگاهی، یا تشخیص پزشکی در مورد COVID-19 داشته باشید، مشمول حکم ایزولاسیون یا جداسازی مأمور بهداشت (Health Officer Order of Isolation) به آدرس <http://www.acphd.org/2019-ncov/resources/quarantine-and-isolation> هستید.
2. قرنطینه (QUARANTINE) فردی را که در تماس نزدیک با فرد مبتلا به کووید-19 بوده است را در تماس از دیگران دور نگه می دارد. اگر شما یک خانوار هستید یا با یک فرد مبتلا به کووید-19 تماس نزدیک دارید، مشمول حکم قرنطینه مأمور بهداشت (Health Officer Order of Quarantine) به آدرس <http://www.acphd.org/2019-ncov/resources/quarantine-and-isolation> هستید.
3. برای کارمندان بدون علائم و پرسنل مراقبت های بهداشتی که به عنوان بخشی از موارد معمول آزمایشات محل کار مورد آزمایش قرار می گیرند، ایزولاسیون یا جداسازی در حالی که منتظر نتیجه آزمایش هستند، لازم نیست. با این حال، برای هر نتیجه آزمایش مثبت و هر کسی که به دلیل مشکوک بودن به علائم COVID-19 مورد آزمایش قرار گرفته است، ایزولاسیون یا جداسازی ضروری است.

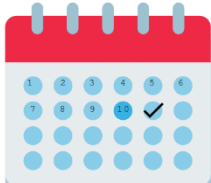


## دستورالعمل های ایزولاسیون یا جداسازی خانگی

در صورتی که COVID-19 شما مثبت تشخیص داده شده است، برای جلوگیری از شیوع بیماری باید این مراحل ایزولاسیون یا جداسازی خانگی (Home Isolation) را دنبال کنید. اگر تست شما مثبت است، لطفاً منتظر تماس از سمت ما، دپارتمان بهداشت مطی خود باشید تا حال شما بررسی و ردیابی تماس انجام شود. اگر به دلیل مشکوک بودن به علائم COVID-19 آزمایش شده اید و منتظر نتیجه آزمایش هستید، این دستورالعمل های ایزولاسیون یا جداسازی را تارسیدن نتایج آزمایش دنبال کنید.

### تا زمان بهبودی در خانه بمانید

- اکثر افراد مبتلا به COVID-19 بیماری خفیفی خواهند داشت و می توانند با مراقبت در منزل مناسب بدون نیاز به مراجعه به ارائه دهنده خدمات، بهبود یابند. اگر شما 65 سال به بالا هستید، باردار هستید، یا بیماری زمینه ای مانند بیماری قلبی، آسم، بیماری ریوی، دیابت، بیماری کلیوی یا ضعف سیستم ایمنی دارید، در معرض خطر بیشتری برای بیماری شدیدتر یا عوارض قرار دارید.
- به محل کار، مدرسه یا مکانهای عمومی نروید.
- حداقل تا 10 روز پس از ابتلا به بیماری و حداقل 1 روز پس از بهبودی در خانه بمانید. بهبودی به این معنا است که تب شما بدون استفاده از داروهای کاهش دهنده تب (e.g. Tylenol®) به مدت 24 ساعت از بین رفته و علائم شما (به عنوان مثال سرفه، تنگی نفس و غیره) بهبود یافته است.



○ به عنوان مثال، اگر از 1 ژانویه به خاطر COVID-19 احساس بیماری می کنید، تا 10 ژانویه در ایزولاسیون یا جداسازی بمانید، و اگر دیگر تب ندارید و حال تان خوب است، در تاریخ 11 ژانویه می توانید سر کار یا مدرسه بروید.

- اگر هرگز بیمار نشده اید اما به کووید-19 مبتلا هستید، حداقل به مدت 10 روز شامل تاریخ آزمایش خود، در خانه بمانید.
- افراد حاضر در خانه شما، شرکای زندگی صمیمی تان و مراقبان شما "تماس نزدیک" محسوب می شوند و باید از دستورالعمل های قرنطینه خانگی (Home Quarantine Instructions) پیروی کنند. این شامل افرادی است که از 48 ساعت قبل از شروع علائم تا زمان ایزولاسیون یا جداسازی تان با شما تماس نزدیک داشته اند. لطفاً این سند را با آنها به اشتراک بگذارید.

### اگر نتوانید خود را از دیگران جدا کنید چه می کنید؟

• هر کسی که به تماس نزدیک خود با شما ادامه دهد چرخه قرنطینه جدید چند روزه ای را از آخرین روزی که با شما تماس نزدیک داشته است یا از تاریخ آزاد شدن شما شروع کند.

آیا ملاحظات ویژه ای برای کارکنان مراقبت های بهداشتی، شامل افرادی که در مراکز مراقبت طولانی مدت long term care facilities (LTCF) مانند خانه های سالمندان یا مراکز معیشت مساعنتی کار می کنند، وجود دارد؟ پس از بازگشت به کار، کارکنان مراقبت های بهداشتی باید شرایط خاص محل کار را رعایت کنند.

- کارکنان و کارفرما باید تمامی الزامات موجود در حکم مأمور بهداشت برای کنترل کووید-19- به شماره 20-07 (HEALTH OFFICER ORDER FOR THE CONTROL OF COVID-19 No. 20-07) (<https://covid-19.acgov.org/covid19-assets/docs/clinical-guidance/20-07-licensed-facilities-and-other-agencies-eng.pdf>) شامل غربالگری دما، پایش فردی علائم بیماری و استفاده اجباری از ماسک در همه زمان هادر محل کار را رعایت کنند.



- کارکنان مراقبت های بهداشتی باید به مدت زمان 14 روز از شروع علائم (یا در صورت عدم وجود علائم از تاریخ آزمایش) در تماس با بیماران با کمبود ایمنی شدید (**severely immunocompromised**) (به عنوان مثال، پیوندی، هماتولوژی-آنکولوژی) (for example, transplant, hematology-oncology) محدودیت داشته باشند.

### آیا ممکن است کسی به عفونت نوم COVID-19 مبتلا شود؟

این امکان وجود دارد که کسی به عفونت دوم مبتلا شود، اما این مورد بسیار نادر است، به خصوص اگر کمتر از 90 روز از اولین علائم COVID-19 یا آزمایش مثبت گذشته باشد.

- اگر از عفونت COVID-19 بهبود یافته اید و علائم جدیدی پیدا کرده اید، بهتر است با یک ارائه دهنده خدمات بهداشتی صحبت کنید. ممکن است ارائه دهنده آزمایش جدیدی را توصیه کند، به خصوص اگر بیش از 90 روز از شروع اولین علائم یا آزمایش مثبت شما گذشته باشد.
- اگر هیچ گونه علائم جدیدی ندارید، اما در طی 90 روز از اولین علائم یا آزمایش مثبت COVID-19، نتیجه آزمایش مثبت دارید، نیازی به ایزولاسیون یا جداسازی ندارید و افراد نزدیک به شما نیازی به قرنطینه ندارد. حتماً علائم خود را پایش کنید و در صورت بروز علائم، به یک ارائه دهنده خدمات بهداشتی مراجعه کنید.

### دستورالعمل های قرنطینه خانگی

اگر در یک خانه زندگی می کنید یا با کسی که مبتلا به COVID-19 است (از جمله تماس از 48 ساعت قبل از بروز علائم تا زمانی که خود را ایزوله یا جداسازی کرده است) تماس نزدیک داشته اید، باید این مراحل قرنطینه خانگی (Home Quarantine) را رعایت کنید. بروز علائم ممکن است 14-2 روز طول بکشد، بنابراین ممکن است تا 14 روز از ابتلای خود مطلع نشوید. برای جلوگیری از انتقال عفونت احتمالی به دیگران، در خانه ماندن و پایش سلامتی خود در این دوره بسیار مهم است.

### چه کسی را می توان تماس نزدیک به حساب آورد؟

- تماس نزدیک به این معناست که شما حداقل به مدت 15 دقیقه در فاصله حدوداً 2 متری فرد مبتلا به کووید-19 بوده اید یا مایعات یا ترشحات بدنی را بدون انجام اقدامات احتیاطی لازم لمس کرده اید.
- در معرض بودن جمعی که در طی یک روز به 15 دقیقه یا بیشتر می رسد، بسته به شدت در معرض بودن می تواند به عنوان تماس نزدیک در نظر گرفته شود (به عنوان مثال، آیا فرد در یک فضای محدود با یک فرد آلوده به COVID-19 دارای علائم، تعاملات متعدد داشته است).
- اگر قادر به پرهیز از تماس نزدیک نیستید، باید تا 11 روز از زمانی که فرد مبتلا به COVID-19 دوره انزوای خود را کامل می کند، در قرنطینه بمانید. کل این دوره احتمالاً حداقل 24 روز خواهد بود.

### چه مدت باید در خانه بمانید؟

برای اکثر افراد، شما باید 10 روز بعد از آخرین تماس نزدیک با فرد مبتلا به COVID-19 در خانه بمانید. این بدان معناست که اگر در روز 0 با هم ارتباط نزدیک داشتید، باید از روز 1 تا روز 10 در خانه بمانید و می توانید قرنطینه را در روز 11 ترک کنید. اگرچه 10 روز توصیه ای کلی است، اما 14 روز در خانه ماندن پس از در معرض بودن، ایمن ترین گزینه است.

### استثنائات قانون 10 روزه چیست؟



اگر افراد به طور منظم با شخصی که در معرض خطر بیشتری از بیماری COVID-19 شدید قرار دارد، مانند فرد مبتلا به سرطان یا دیابت نوع 2 در ارتباط هستند، یا اگر در یک مرکز عمومی زندگی یا کار می کنند، باید به مدت 14 روز در خانه بمانند. مراکز عمومی شامل موارد زیر است:

- مراکز مراقبت طولانی مدت (LTCF) Long-term care facilities
- مراکز اصلاح و تربیت
- هتل های تک اتاقه (SRO) Single Room Occupancy
- خوابگاه ها
- پناهگاه های مخصوص افراد بی سرپناه

ممکن است برخی از مددکاران ضروری زودتر به کار خود برگردند. پرسنل مراقبت های بهداشتی، کارکنان اورژانس و کارکنان خدمات اجتماعی که به طور معمول به صورت رو در رو با مددکاران خدمات اجتماعی در ارتباط هستند که در سیستم رفاه کودک یا در مراکز معیشت مساعدي به صورت رو در رو با ارباب رجوع کار می کنند – می توانند در زمان کمبود نیروی شدید بعد از 7 روز به کار خود برگردند، به شرطی که آزمایش تشخیص عفونی (PCR test) آنها بعد از 5 روز منفی باشد.

برای اطلاعات بیشتر به وب سایت Alameda County COVID-19 به آدرس <https://covid-19.acgov.org/isolation-quarantine#quarantine> مراجعه کنید.

### آیا باید آزمایش شوید؟

- اگر می توانید به طور ایمن به آزمایش دسترسی پیدا کنید، اکیدا توصیه می کنیم که تماس ها آزمایش شوند. لطفا توجه داشته باشید که نتیجه آزمایش منفی در طی 10 روز به معنای این نیست که بعداً نمی توانید مثبت شوید. شما باید برای کل مدت 10 روز در قرنطینه در خانه بمانید.

### در صورت بروز علائم چه باید کرد؟

- علائم کووید-19 شامل سرفه، تنگی نفس یا دشواری در تنفس، تب، لرز، لرزش مکرر همراه با لرز، درد عضلانی، سردرد، گلو درد یا از بین رفتن چشایی یا بو است.
- در صورت بروز علائم، ممکن است مبتلا به کووید-19 باشید و باید دستورالعمل های ایزولاسیون یا جداسازی خانگی را رعایت کنید. حتماً با ارائه دهنده خدمات بهداشتی تماس گرفته و در صورت امکان آزمایش شوید.



## محدودیت ها و اطلاعات مربوط به هر دو مورد ایزولاسیون یا جداسازی و قرنطینه خانگی

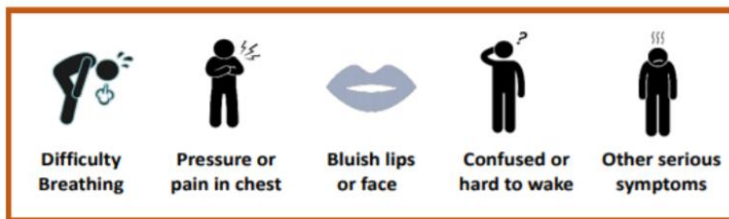
- در خانه بمانید. به سر کار، مدرسه یا مکانهای عمومی نروید.
- در خانه تان، خود را از دیگران جدا کنید. تا حد ممکن در یک اتاق مشخص و دور از سایر افراد در خانه خود بمانید. دوری از افرادی که بیشتر در معرض خطر بیماری جدی هستند، بسیار مهم است.
- در صورت امکان، از سرویس بهداشتی جداگانه استفاده کنید.
- از تهیه و سرو غذا برای/به دیگران خودداری کنید.
- اجازه ورود بازدید کنندگان به خانه خود را ندهید.
- از وسایل حمل و نقل عمومی، اشتراک سواری یا تاکسی استفاده نکنید.

### جلوگیری از گسترش:

- هنگام سرفه و عطسه، دهان خود را بپوشانید. دهان و بینی خود را با دستمال بپوشانید یا در آستین خود - نه در دست خود - عطسه کنید سپس دستمال را درون سطل زباله پلاستیک دار انداخته و بلافاصله دستان خود را بشویید.
- دستها را بطور مرتب و کامل به مدت حداقل 20 ثانیه با آب و صابون بشویید - خصوصاً بعد از سرفه، عطسه، یا پاک کردن بینی، یا بعد از استفاده از سرویس بهداشتی. اگر دست ها در ظاهر کثیف نیستند می توان از ضد عفونی کننده الکلی با حداقل محتوای 62٪ الکل به جای آب و صابون استفاده کرد.
- از استفاده مشترک وسایل خانه خودداری کنید. ظرف ها، فنجان ها، اثاثه، حوله ها، ملافه ها و سایر وسایل را با افراد خانه خود به طور مشترک استفاده نکنید. پس از استفاده از این موارد، آنها را کاملاً با آب و صابون بشویید. البسه را می توان در ماشین لباسشویی استاندارد با آب گرم و مواد شوینده شست. می توانند سفید کننده اضافه کنید اما لازم نیست.
- همه روزه تمام سطوح "بالمس زیاد" (high-touch) را تمیز و ضد عفونی کنید. سطوح با لمس زیاد شامل مواردی همچون پیشخوان ها، روی میز، دستگیره دربها، اثاثیه ثابت، میزهای آرایش، تلفن ها، کنترل های تلویزیون، کلیدها، صفحه کلیدها، میزها و گل میزها هستند. همچنین هر سطحی را که ممکن است مایعات بدن روی آن باشد، تمیز و ضد عفونی کنید. طبق دستورالعمل های برچسب محصول، از اسپری ها یا دستمال های تمیز کننده و ضد عفونی کننده خانگی استفاده کنید.

### مراقبت در منزل را تمرین کنید:

- استراحت کنید، مایعات زیادی بنوشید، برای کاهش تب و درد استامینوفن (تایلنول) (acetaminophen (Tylenol®) مصرف کنید.
  - توجه داشته باشید که بدون مشورت با پزشک، به کودکان کمتر از 2 سال، هیچ نوع داروی سرماخوردگی بدون نسخه داده نشود.
  - توجه داشته باشید که داروها COVID-19 را "درمان" نمی کنند و مانع انتشار میکروب ها نمی شوند.
- در صورت بدتر شدن علائم، به ویژه اگر در معرض خطر بیشتری از بیماری جدی هستید، به دنبال مراقبت های پزشکی باشید.
  - علائمی که نشان می دهد شما باید به دنبال مراقبت های پزشکی باشید شامل افزایش مشکل تنفس، درد مداوم یا فشار در قفسه سینه، گیجی جدید، عدم توانایی در بیدار شدن یا بیدار ماندن، لب های صورت مایل به آبی ( difficulty



**breathing, persistent pain or pressure in the chest, new confusion, inability to wake or stay**

**(awake, bluish lips of face)** می شود. این لیست شامل همه علائم احتمالی نیست. لطفاً برای سایر علائم شدید یا نگران کننده با ارائه دهنده خدمات درمانی خود تماس بگیرید.



• در صورت امکان ، قبل از مراجعه به مطب پزشک یا بیمارستان خود تماس بگیرید و به آنها بگویید که برای COVID-19 در ایزولاسیون یا جداسازی هستید تا پرسنل مراقبت های بهداشتی را برای ورود شما آماده کرده و دیگران را از آلوده شدن محافظت کنند.

- در هیچ اتاق انتظاری منتظر نمانید و در صورت امکان همیشه با ماسک صورت خود را بپوشانید.
- اگر با 911 تماس می گیرید، باید به اعزام و امدادگران اطلاع دهید که برای COVID-19 در ایزولاسیون هستید.
- از حمل و نقل عمومی استفاده نکنید.

#### آیا بهداشت عمومی محل کار من را مطلع می کند؟

بهداشت عمومی هیچ گونه اطلاعات شخصی در مورد شما را به محل کار شما اطلاع نمی دهد یا منتشر نمی کند مگر اینکه انجام این کار برای محافظت از سلامتی شما یا دیگران ضروری باشد.

#### از همکاری شما در این امر مهم بهداشت عمومی متشکریم.

COVID-19 می تواند برای افراد استرس آور باشد، در اینجا چند نکته برای مدیریت سلامت عاطفی در زمان های نامعلوم آورده شده است:

<https://covid-19.acgov.org/covid19-assets/docs/coping/coping-with-stress-during-c-19-pandemic.pdf>

نکاتی از طرف CDC برای مدیریت کردن استرس در دوران بیماری همه گیر:

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

نسخه های گسترده این دستورالعمل ها و کلیه حکم های افسر بهداشت در اینجا موجود هستند:

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

اگر سوال دیگری دارید، لطفاً به سایت [www.acphd.org](http://www.acphd.org) مراجعه کنید، با خط عمومی COVID ما به شماره 510-268-2101 تماس بگیرید یا از طریق [ncov@acgov.org](mailto:ncov@acgov.org) برای ما ایمیل ارسال کنید.



**خطاب به: تمامی کارفرماها در Alameda County**  
**از طرف: Nicholas J. Moss, MD, MPH، دفتر بهداشتی (Health Office)**  
**موضوع: نتایج آزمایش COVID-19 منفی برای بازگشت به کار الزامی نیست**

Alameda County Public Health Department (ACPHD) متعهد است سلامت و ایمنی هرکسی را که در Alameda County زندگی یا کار می کند، تضمین کند. ما از تبعیت شما با الزامات ایالتی و محلی برای ایمنی محل کار، از جمله الزام به استفاده از پوشش های صورت، حصول اطمینان از رعایت فاصله 2 متری از یکدیگر، انجام بررسی های منظم علائم بیماری، و حمایت از کارمندان بیمار در ماندن در خانه، قدرانی می کنیم.

COVID-19 در جامعه ما گسترده است و شما ممکن است کارکنانی داشته باشید که به ویروس مبتلا شوند. طبق حکم های مأمور بهداشت (Health Officer Orders)، افراد مبتلا به COVID-19 ملزم هستند حداقل 10 روز در خانه و دور از دیگران در ایزولاسیون یا جداسازی بمانند. در روز 11، اگر دیگر تب ندارند و علائم دیگر بهبود یافته است، می توانند ایزولاسیون را ترک کرده و به کار خود برگردند. **ACPHD اکیداً توصیه می کند کارفرمایان به افراد مبتلا به COVID-19 اجازه دهند 10 روز پس از شروع علائم (یا در صورت عدم وجود علائم از اولین آزمایش مثبت) به کار خود برگردند.**

بیشتر افراد در تماس نزدیک با فرد مبتلا به COVID-19 لازم است حداقل 10 روز پس از آخرین تماس در قرنطینه خانگی بمانند. در روز 11، اگر هرگز علائمی نداشتند، می توانند قرنطینه را ترک کرده و به کار خود بازگردند. بعضی از گروه ها باید به قرنطینه 14 روزه افزوده شوند؛ اینها شامل افرادی است که در تماس نزدیک با افرادی هستند که در معرض خطر بیماری شدید COVID-19 هستند (به عنوان مثال، بیماران مبتلا به دیابت نوع 2 یا تحت درمان سرطان) و همچنین افرادی که در مراکز عمومی زندگی یا کار می کنند (به عنوان مثال، زندانها، خوابگاهها و خانه های سالمندان). ما توصیه نمی کنیم که برای افرادی که قرنطینه خود را به اتمام رسانده اند، آزمایش منفی برای بازگشت به کار انجام شود.

این توصیه ها استاندارد بهداشت عمومی بر اساس شواهد علمی و راهنمایی های California Department of Public Health (CDPH) و Centers for Disease Control and Prevention (CDC) فدرال هستند. تکرار آزمایش برای افرادی که آزمایش آنها قبلاً مثبت شده است ضروری نیست – این مورد ارزش بالینی کمی دارد؛ و شواهد واضح است که اکثریت قریب به اتفاق مردم به احتمال بسیار کمی پس از 10 روز مبتلا هستند.

آزمایش های ترخیص منفی روش موثری برای تعیین مسری بودن فرد نیستند، زیرا آزمایش های بسیار حساس می تواند ذرات ویروس مرده را چند هفته پس از اتمام سرایت فرد بردارند. آزمایش ترخیص همچنین زیرساخت های مراقبت های بهداشتی مورد نیاز برای افرادی که آزمایش نشده اند و افرادی که در معرض خطر هستند را تحت فشار قرار می دهد. **ACPHD نامه های ترخیصی برای بازگشت افراد به محل کار را ارائه نمی دهد و یادداشت های پزشکان یا ارائه دهندگان پزشکی نیز توصیه نمی شوند.**

از همکاری شما و نقش مهمی که در حفظ امنیت جوامع ما ایفا می کنید سپاسگزاریم.



منابع برای اطلاعات بیشتر:

- CDPH - <https://www.cdph.ca.gov/Programs/CID/DCDC/Pages/COVID-19/Updated-COVID-19-Testing-Guidance.aspx>
- CDC: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/hcp/disposition-in-home-patients.html>
- ACPHD: <https://covid-19.acgov.org/covid19-assets/docs/isolation-quarantine/criteria-release-from-iso-or-quar-and-return-to-work-eng-2020.07.28.pdf>

لینک های دریافت اطلاعات بیشتر

- همه موارد مرتبط با ایزولاسیون یا جداسازی یک پرونده و قرنطینه افراد نزدیک ( Isolation of a Case and Quarantine of Contacts) در Alameda County، شامل احکام و دستورالعمل های دفتر بهداشت و دستورالعمل های ایزولاسیون یا جداسازی و قرنطینه: <https://covid-19.acgov.org/isolation-quarantine.page>
- اینفوگرافی (نمایش تصویری گرافیکی اطلاعات) ترخیص از ایزولاسیون یا جداسازی: <https://covid-19.acgov.org/covid19-assets/docs/isolation-quarantine/when-to-self-release-from-isolation-2020.07.31.pdf>
- معیارهای ترخیص از ایزولاسیون یا جداسازی و قرنطینه و بازگشت به کار: <https://covid-19.acgov.org/covid19-assets/docs/isolation-quarantine/criteria-release-from-iso-or-quar-and-return-to-work-eng-2020.07.28.pdf>
- گرافیک مرکز کنترل و پیشگیری بیماری (CDC) در مورد تفاوت بین قرنطینه و ایزولاسیون یا جداسازی: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/downloads/COVID-19-Quarantine-vs-Isolation.pdf>
- منابع مخصوص کارفرماها در شهرستان آلامیدا: <https://covid-19.acgov.org/recovery.page>

تعاریف

<ul style="list-style-type: none"> <li>• شخصی که آزمایش COVID-19 وی تأیید شده است</li> <li>• باید حداقل ده (10) روز در ایزولاسیون بماند و از محل کار خارج نگه داشته شود. در 24 ساعت آخر ایزولاسیون یا جداسازی، بدون استفاده از تایلنول یا سایر داروهای کاهش دهنده تب، نباید تب داشته باشد و سایر علائم باید به طور مداوم در حال بهبود باشند. اگر شخصی تمام این معیارها را داشته باشد، دیگر عفونی محسوب نمی شود. اگر همه این معیارها را نداشته باشد، لازم است تازمان تحقق آنها در ایزولاسیون یا جداسازی باقی بمانند. آنها می توانند از ایزولاسیون یا جداسازی خارج شده و به حالت عادی به زندگی برگردند. این شامل بازگشت به کار نیز می باشد.</li> </ul>	<p><b>پرونده (Case)</b></p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• همه اعضای خانوار یک پرونده، مراقبان یک پرونده یا هر شخص دیگری که در مدت عفونت پرونده (با ماسک یا بدون ماسک) 15 دقیقه ≤ در فاصله 2 متری پرونده صرف کرده است.</li> <li>• تماس کسی است که در طی دوره عفونت در معرض یک پرونده قرار گرفته باشد. CDC در معرض قرار گرفتن را به صورت بودن در فاصله 2 متری، با ماسک یا بدون ماسک، از فرد آلوده به مدت 15 دقیقه یا بیشتر تعریف می کند. در معرض قرار گرفتن تجمیعی که در طی یک روز به 15 دقیقه یا بیشتر می رسد، می تواند تماس نزدیک تلقی شود.</li> </ul>	<p><b>تماس (Contact)</b></p>





<ul style="list-style-type: none"><li>• دوره زمانی که در طول آن، یک پرونده می تواند ویروس را به سایرین منتقل کند – وقتی که عفونی است.<ul style="list-style-type: none"><li>○ شروع دوره عفونی: 48 ساعت قبل از اولین علائم (فقط در پرونده های دارای علائم)، یا 48 ساعت قبل از تاریخ جمع آوری نمونه (فقط پرونده های بدون علائم).</li><li>○ پایان دوره عفونی: حداقل 10 روز و حداقل 24 ساعت یا بهبودی</li></ul></li></ul>	<p>دوره عفونی (Infectious Period)</p>
<ul style="list-style-type: none"><li>• زمان بین در معرض قرار گرفتن تماس تا زمان بروز علائم (یا تا زمانی که به طور بالقوه ممکن است علائم ایجاد شوند)<ul style="list-style-type: none"><li>○ طول دوره نهفتگی: 2-14 روز پس از در معرض قرار گرفتن (در معرض قرار گرفتن می تواند ادامه دار باشد)</li></ul></li></ul>	<p>دوره نهفتگی (Incubation Period)</p>



Alameda County Health Care Services Agency  
Public Health Department  
[www.acphd.org](http://www.acphd.org)

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

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



## منابع برای کمک به خانواده شما

خط تلفن تماس اضطراری کووید-19: 1-833-422-4255 - 7 روز هفته

وب سایت کووید-19 اداره بهداشت عمومی شهرستان آلامیدا (ACPHD)  
<https://covid-19.acgov.org/index.page>

صفحه منابع: <https://covid-19.acgov.org/help>

خط تلفن اضطراری کووید-19 ACPHD: (510) 268-2101 [ncov@acgov.org](mailto:ncov@acgov.org)

### غذا (Food)

- بانک غذا: (510) 635-3663 - برای همه برنامه های توزیع غذا  
<https://covid-19.acgov.org/food-housing-finance.page?> مراجعه کنید به فهرست منابع دسترسی غذا

### مزایای مراقبت های بهداشتی (Health Care Benefits)

- دستیار ثبت نام بیمه سلامت، متخصصین بیمه سلامت:  
1-800-422-9495
- برای MediCAL و سایر برنامه ها، آنلاین درخواست کنید: <https://www.mybenefitscalwin.org>

### بهداشت/مشاوره روانی (Mental Health/Counseling)

- دسترسی 1-800-491-9099 - ساعت 8:30 صبح تا 5:00 بعد از ظهر دوشنبه تا جمعه
- خدمات پشتیبانی بحران شهرستان آلامیدا (24 ساعته) - 1-800-273-8255  
<https://covid-19.acgov.org/coping.page>

### کمک مالی (Financial Assistance)

- برای کمک مالی مربوط به کووید مخصوص شهر خود، با دولت شهر مطی خود هماهنگ کنید:
- Oakland- <https://www.oaklandca.gov/topics/covid-19>
- Alameda- <https://www.alamedaca.gov/ALERTS-COVID-19>
- San Leandro- <https://www.sanleandro.org/c19>
- Hayward- <https://www.hayward-ca.gov/covid-19>
- Fremont- <https://www.fremont.gov/3571/Coronavirus-Disease-2019>
- Berkeley- <https://www.cityofberkeley.info/covid-19>
- Albany- <https://www.albanyca.org/our-city/covid-19-response-resources>
- Emeryville- <http://www.emeryville.org/coronavirus>
- Newark- <https://www.newark.org/residents/covid-19-coronavirus>
- Dublin- <https://www.dublin.ca.gov/coronavirus>
- Pleasanton- <https://covid19.cityofpleasantonca.gov/index.html>
- Livermore- <https://cityoflivermore.net/about/emergency/covid19.htm>



**Alameda County Health Care Services Agency  
Public Health Department**

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

Public Health Department: Main Line (510) 267-8000

COVID-19 Information: (510) 268-2101

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

- Union City- <https://www.unioncity.org/445/Coronavirus-Disease-COVID-19>
- Piedmont- <https://piedmont.ca.gov/government/covid-19>

**مسکن و سایر منابع (Housing and Other Resources)**

- با شماره 211 تماس بگیرید

**مسیر شغلی/شغل ها (مراکز مسیر شغلی) (Career/Jobs (Career Centers))**

**Eden Area**

- وبسایتها: [www.edenareonestop.org](http://www.edenareonestop.org)  
ایمیل: [edenareaajcc@rubiconprograms.org](mailto:edenareaajcc@rubiconprograms.org)  
تلفن: (510) 672-4150 یا (925) 914-7675

**Tri-Cities**

- وبسایت: [www.ohlone.edu/careercenter](http://www.ohlone.edu/careercenter)  
ایمیل: [careercenter@ohlone.edu](mailto:careercenter@ohlone.edu)  
تلفن: (510) 742-2323

**North Cities**

- ایمیل: [coa-ncitiescc@peralta.edu](mailto:coa-ncitiescc@peralta.edu)  
تلفن: (510) 748-2208

**Tri-Valley**

- وبسایت: [www.trivalleyonestop.org](http://www.trivalleyonestop.org)  
ایمیل: [employerservices@clpccd.org](mailto:employerservices@clpccd.org)  
تلفن: (925) 560-9431