



### قرنطین چی است؟

قرنطین یعنی اشخاص که ممکن است در معرض SARS-CoV-2 که وایرس عامل کووید-19 است بوده باشد را از دیگران دور می کند.

<ul style="list-style-type: none"> <li>• بعد از آخرین تماس با شخص مصاب به کووید-19، حداقل 5 روز در منزل بمانید.</li> <li>• اگر بدون علامت مانده باشید، بعد از روز پنجم قرنطینه می تواند ختم شود.</li> <li>• قبل از ختم قرنطینه، در روز پنجم یا بعد از آن باید برای کووید-19 تست دهید</li> <li>• اگر تست مثبت بود، توصیه های جداسازی را تعقیب کنید</li> <li>• اگر قادر به انجام تست نیستید یا نمی خواهید تست بدهید، بهتر است الی روز 10 قرنطین بمانید.</li> <li>• مجموعاً 10 روز از یک ماسک مناسب در حضور دیگران استفاده کنید، خصوصاً در ماحول های محصور (برای معلومات اضافی به رهنمودهای ماسک زدن ذیل رجوع کنید).</li> <li>• اگر علائم انکشاف دادید، در منزل بمانید و اگر ممکن بود تست بدهید. اگر نمی توانید تست بدهید یا تست تان مثبت است، توصیه های جداسازی را تعقیب کنید.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• پیچکاری نشده</li> </ul>	<p>قرنطین</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• در روز 5 تست بدهید.</li> <li>• اگر تست مثبت بود، توصیه های جداسازی را تعقیب کنید</li> <li>• استثناء: بعد از مصاب شدن به عفونت کووید-19 الی 90 روز به تست دادن ضرورت ندارید.</li> <li>• 10 روز از یک ماسک مناسب در حضور دیگران استفاده کنید، خصوصاً در ماحول های محصور (برای معلومات اضافی به رهنمودهای ماسک زدن ذیل رجوع کنید).</li> <li>• اگر علائم انکشاف دادید، در منزل بمانید و اگر ممکن بود تست بدهید. اگر نمی توانید تست بدهید یا تست تان مثبت است، توصیه های جداسازی را تعقیب کنید.</li> <li>• افرادی که در ماحول های زندگی می کنند، کار می کنند یا طرز منظم از ساحات با خطر بلند شیوع شدید کووید-19 بازدید می کنند یا جمعیت آسیب پذیر دارند (مثلاً: خانه های کهن سالانان، محبس ها، سرپناه های اشخاص بی خانمان) باید هدايات اضافی این مرکز را رعایت کنند.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• طرز مکمل پیچکاری شده</li> <li>• مصاب شدن قبلی به عفونت کووید-19 طی 90 روز گذشته</li> </ul>	<p>بلاور قرنطین</p>

### نوت (4/18/22):

حوزه قضایی محلی صبحی کانتی Alameda همچنان از هدايات CDC پیروی می کند که سخت گیرانه تر از هدايات است که در حال حاضر ذریعه وزارت صحت عامه California و شهر Berkeley که یک حوزه قضایی مستقل صبحی محلی است، اتخاذ شده است. هدايت فوق حداقل ضروریات کانتی Alameda را لست می کند، اگرچه خطر انتقال ممکن است در 5 روز گذشته وجود داشته باشد. دور ماندن از دیگران به مدت 10 روز همچنان مصئون ترین انتخاب است.

برای کسب معلومات درباره واکسین ها یا مجاز بودن برای دوزهای تقویت کننده، لطفاً مراجعه کنید به: [www.bit.ly/Vx-Eligible](http://www.bit.ly/Vx-Eligible)

### هدایت ملی ک زدن:

پوشیدن ماسک مناسب برای محافظت از دیگران الی 10 روز بعد از قرار گرفتن در معرض، ضروری است. برای کسب معلومات درباره موثرترین استفاده از ماسک، لطفاً به این لنک مراجعه کنید:

<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