



قرن طینه ابطن ام عن سلت انفرد یز اک هاجتم ال درام عرض کووید-19 قرا کفیته سلت زلادی گران دورا نگ هداریم. هم قل و لهن قرن طینه د سلت تو رقرن طینه هش هوسیتان آل مدذک رشده سلت.

اگر کامال ویکی ن هوش دبش م، چه مدت بلی د در قرن طینه ابطن م؟

اگر کامال ویکی ن هوش هباش در عای بنوق طینه ه 14- روزهای متتیرین راه م خلظت از افراد وکا مشاحتمال ش ی و عکوی د-19 سلت.

اگر تب ب فلر اسرت عبتک ال ببعی ماری شنی دم ثال فلر اد چار رق صی سوت می فی، درت ماس سبتولی، رعایت رقر طینه امی تبش تری هبابد.

اگر در مکان گرو هی زنگی ی کار کهنی د تب ای د به مدت 14 روز پس از آخری نت ماس نذی ک در قرن طینه مبض ای د.

**دوره 14 روز قرن طینه هچگونه امحل به امیشود؟**

آخرین روزت ماس نذی کمبتر بمتال «روز 0» م محسوب میشود. اگر هوش ان هاین ثوات سبتولی بنوقی ج ه آزمایشش مامفیه باشد، دور رقر طینه ه 14- روز مش م در روز 5 پهای ان هبابد.

مثال، اگر آخری نت ماس نذی کش م در آژوئن رخ د هباش ضیقیتین روز رقر طینه ه لژوئن و آخرین روز آن 15 آژوئن خوا هبود.

اگر کامال ویکی ن هوش دبش م، آیا بلی دقر طینه مشوم<sup>1</sup>؟

دیشوت تر موارد، خیر!

اگر کامال ویکی ن هوش دبش ای د و هوش ان هاین ثوات سبتولی د، لزومین دار نک مپس ازت ماس نذی ک تبتر بمتال هب کوی د-19 رقر طینه شوی د.

بشوت رفلر اندک امال-ویکی ن شدهک هوش ان هاین در نذی ز م متان پس ازت ماس نذی کمبتر بمتال هب کوی د-19 به مح کار ب اگردن د.

در این زمین متیشن ا هلی وجود دارد:

• فلر اندک امال-ویکی ن شدهک در مکان های گرو هی زنگی مکنزند، تبطاد هچن انب همدت 4 روز پس از تمل نذی ک در قرن طینه مبضند.

• ارای ه فنگان خدمات در لهنی 4 بطل درن موهب اگشت به کار در [AFL 21-08.2 ادار مهنشت عمومطکی افونی ا](#) را رهن گزند.

اکامال-ویکی ن هوش دب هطن مچیلن تکه حنقل 2 هفته از دهفلت آخرین ی لگله (دوز وکسن مور هتفید اداره غذا و دارو) FDA (ی اس از مان ج هلی ب مهنشت) WHO (سپری ش دبش د).

2 تماس نذی کمب هطن مچیلن تک ب همدت مچ موعا حنقل 15 هتفه در محدوده هتوتی فرد سبتالی ب کوی د-19 قرار گنوت مبشود، ضی گمر هر دوش م از ملن ک بلقی اد کمر د سبتولی دب باز ه ای کت لقرت ماس که مچ موعا ل هب ه 15 هتفه مبرس د هوز در طن مچلب ه منظور موشود. قرار گنوتن کتوا همدت ی لگسب رده در معرض ذرات تنفسی فرد سبتالی ب کوی د-19 رهنتماس نذی ک محسوب میشود. اگر هوش م مچیلن مصل و رت ش ماس ف کن د، ش م ش مول طرنه خریف موشوی د. اراط همدن گان خدمات در ملی ک مبا مگر انت ماس نذی ک دان دبلی د هچن ان [رفنمود ارقی بی ویس ک CDC](#) را رعایت کنن د.

3 کان گرو هیشامل مرکز مرقتلین دم دت، مرکز لمرال ح و تبویت، نقل های سر کین نتت ک سقلی (SRO)، خویلگاه ه و سپیناه هژمی خلمان ه را شامل میشود.

4 کادر در ملی شامل فلر اد، اعم از حقوقی گمر و بدون دیت مژدکه در مرکز مرقت از بیماران کار مکنن د و مکن سلت در معرض عوامل لآوده (خون بفلت، ترشحات بدن و سرتل، س طوحا هوای لآوده) قرار بگنن د، موشود. HCP در محل کار بر ملن اس [رفنمود ارقی بی ویس ک](#) و محدودیت های کاری هژ کادر در ملی [با اچ م لقر ارقنوتن در معرض کوی د-19](#)، لآوده محسوب میشود.



# چه مدت باید در قرنطینه بمانم؟

## پرسش‌های مداول

**چک‌سازی میتوان پس از 10 روز از قرنطینه خارج  
شود؟**

در صورتی مبتلای پس از 10 روز از قرنطینه خارج  
شوی تک‌هفته‌ای نشانه‌ها و علائم مثبتی و بهبودی در معرض  
ت‌ماس‌ن‌وی کم‌افلز اس‌ت‌ع‌ت‌ال‌ب‌ب‌ی‌م‌اری [خ‌ط‌ن‌ا‌ک](#)  
ق‌ن‌گ‌و‌ر‌ف‌ت‌م‌ث‌ب‌ال‌، گ‌ر‌ا‌خ‌ری‌ن‌ت‌م‌اس‌ن‌وی‌ک‌ش‌م‌ا  
در اژوئن رخ داده‌اش ضمن‌ت‌ین روزق‌ط‌ی‌ن‌ه‌ 10-  
روزش‌م‌ا ل‌ا‌و‌ی‌ن‌ و ا‌خ‌ری‌ن‌ روز آن 1 اژوئن خوا‌ه‌د  
ب‌و‌د.

گ‌ر‌م‌د‌ق‌ون‌ط‌ی‌ن‌ش‌م‌ک‌م‌ت‌ر‌ا‌ز 14 روزب‌ش‌ب‌ب‌ای‌د:

ب‌ه‌م‌د‌ت‌ 14 روز نشانه‌های‌ک‌و‌ی‌د-19 را در بدن خود  
پ‌ل‌و‌ش‌ک‌ری‌د. در صورت‌ب‌ت‌ب‌ال‌ش‌د‌ن‌ب‌ه‌ نشانه‌های‌م‌اری،  
ب‌ع‌د‌خ‌ود ر‌ا‌ق‌ر‌ن‌ط‌ن‌ک‌ری‌د‌ب‌ا‌ا‌ری‌ه‌د‌ق‌ده‌خ‌د‌م‌ات‌در‌م‌ل‌ی  
ت‌م‌ل‌گ‌ی‌ی‌د‌و‌ا‌ز‌ل‌ی‌ش‌ب‌ب‌ی‌د.

• ا‌ز‌پ‌ش‌ش‌ص‌و‌ر‌ت‌ (م‌ل‌ک‌و‌ر‌ن‌ت‌ف‌ا‌ن‌ک‌ری‌د‌و‌ب‌ه‌م‌د‌ت‌ 14  
ر‌و‌ف‌ا‌ص‌ل‌ه‌ح‌د‌ق‌ل‌ن‌ک‌و‌ت‌ی‌را‌ا‌ز‌ف‌ل‌ر‌ا‌د‌غ‌ی‌ر‌ه‌م‌خ‌ن‌ه‌خ‌ود  
ر‌ب‌ی‌ن‌گ‌ری‌د.

**ا‌گ‌ت‌ب‌ا‌ل‌ب‌ک‌و‌ی‌د-9ب‌ت‌ا‌ل‌ش‌د‌ب‌ش‌م‌و‌ل‌ی‌ک‌ا‌م‌ا‌ل‌|  
و‌ک‌ی‌ی‌ن‌د‌ش‌د‌ب‌ش‌م‌ب‌ا‌ز‌ا‌ه‌م‌ل‌ی‌د‌ق‌ر‌ط‌ی‌ن‌ش‌و‌م‌؟**

گ‌ر‌ط‌ی 3 م‌ا‌گ‌ن‌ت‌ب‌ت‌ب‌ک‌و‌ی‌د-9ب‌ت‌ا‌ل‌ش‌د‌م‌ث‌ب‌ال‌ی‌د‌ل‌ی  
**ش‌ا‌ن‌ه‌ا‌ی‌ن‌ش‌ا‌ت‌م‌ث‌ب‌ال‌ی‌د‌،** ا‌ل‌ز‌ا‌م‌ی‌ب‌ر‌ا‌ی‌ق‌ط‌ی‌ن‌ش‌د‌ن‌ی‌ا  
ا‌ز‌م‌ای‌ش‌د‌ا‌د‌ن‌ن‌خ‌و‌ه‌ی‌د‌ن‌ش‌ت.

گ‌ر‌ظ‌ر‌ف 3 م‌ا‌ب‌ش‌ا‌ن‌ه‌ه‌ا‌ی‌م‌اری‌د‌چ‌ا‌ر‌ش‌و‌ی‌ب‌ب‌ای‌د  
ب‌ا‌ا‌ری‌ه‌م‌ن‌د‌ه‌خ‌د‌م‌ات‌در‌م‌ل‌ی‌ت‌م‌س‌ب‌گ‌ی‌ی‌د‌. م‌ک‌ن‌ا‌س‌ت  
ا‌ل‌ز‌ب‌ا‌ش‌ت‌ک‌ه‌و‌ب‌ا‌ر‌ه‌ا‌ز‌م‌ای‌ش‌ب‌ب‌ی‌د.

آ‌ی‌ا‌در‌د‌و‌ر‌ق‌ر‌ط‌ی‌ن‌م‌ل‌ی‌د‌ا‌ز‌ل‌ی‌ش‌ب‌ب‌ه‌م‌؟  
گ‌ر‌در‌م‌د‌ت‌ق‌ط‌ی‌ن‌ه‌د‌چ‌ا‌ر‌ش‌ا‌ن‌ه‌ه‌ا‌ی‌م‌اری‌ش‌و‌ی‌ب‌ب‌ای‌د  
ب‌ا‌ل‌ف‌ط‌ر‌ل‌ه‌ا‌ز‌م‌ای‌ش‌ب‌ب‌ی‌د‌. س‌خ‌ی‌گ‌ر‌ش‌ا‌ن‌ه‌ا‌ی‌ن‌ش‌ا‌ت‌ه  
ب‌ث‌ب‌ل‌ی‌د‌، ACPHD پ‌ش‌ن‌ه‌ا‌د‌م‌ک‌ن‌ت‌ک‌ه‌در‌روز‌ک‌ی‌پ‌س  
ا‌ز‌آن‌)ج‌ک‌ا‌ت‌ر‌ت‌ا‌روز 10(در‌ا‌ز‌م‌ای‌ش‌ش‌ر‌ک‌ت‌ن‌ی‌د‌.

**چ‌ک‌س‌ن‌ی‌م‌ب‌ت‌ون‌پ‌ی‌ش‌ا‌ز‌پ‌ل‌ی‌ا‌ن‌ف‌ا‌ت‌ن‌د‌و‌ر‌ق‌ر‌ط‌ی‌ن‌ه‌|  
ب‌ه‌م‌ح‌ل‌ل‌ک‌ا‌ر‌ب‌ی‌ز‌ا‌گ‌و‌د‌ن‌د‌؟**

ا‌ری‌ه‌م‌ن‌گ‌ان‌خ‌د‌م‌ات‌در‌م‌ل‌ی‌(HCP) در‌م‌ر‌ک‌ز  
م‌ق‌ب‌ل‌ت‌ح‌ا‌د‌و‌پ‌س‌ت‌ا‌ر‌ی‌ت‌ن‌خ‌ر‌ص‌ص‌ای‌د‌[ر‌ه‌ن‌م‌و‌د‌AFL](#)  
[21.08.21 ا‌د‌ا‌ر‌ب‌ه‌ل‌ش‌ت‌ع‌م‌و‌م‌ی‌ک‌ل‌ق‌ی‌ن‌ی‌ا‌](#) ر‌ا‌ر‌اع‌ای‌ت  
ک‌ن‌ز‌ل‌ه‌ی‌ا‌ت‌ه‌، HCP در‌م‌ک‌ان‌ه‌ا‌خ‌ی‌گ‌ی‌ا‌ی‌د‌ا‌ز‌ف‌ل‌ع‌ل‌ی‌ت‌در  
د‌و‌ر‌ق‌ر‌ط‌ی‌ن‌ه‌م‌ع‌ا‌ف‌ش‌و‌د‌، م‌گ‌ر‌ای‌ر‌ک‌م‌ک‌م‌و‌ب‌ج‌ر‌ا‌ن‌ی‌ا‌ز  
ن‌ظ‌ر‌ت‌ع‌د‌ا‌ن‌ک‌ل‌ک‌ن‌ان‌و‌ج‌و‌د‌ش‌ا‌ت‌ب‌ا‌ش‌d.5

م‌م‌و‌ر‌ان‌ک‌ل‌ن‌ش‌ن‌ض‌ط‌ر‌اری‌و‌م‌م‌و‌ر‌ان‌خ‌د‌م‌ات  
ا‌ج‌ت‌م‌ع‌ی‌ک‌ه‌در‌م‌ر‌ک‌ز‌ر‌ف‌ا‌ه‌ی‌ک‌و‌ک‌ا‌ن‌و‌ی‌ای‌گ‌ر‌م‌ر‌ک‌ز  
ز‌ن‌گ‌ی‌ک‌م‌ک‌ی‌ب‌ش‌ک‌ل‌چ‌ه‌ر‌ب‌ه‌-چ‌ه‌ر‌ب‌ا‌م‌ر‌ا‌ج‌ع‌ا‌ن  
س‌ر‌ک‌ا‌ر‌ن‌ر‌ن‌د‌، م‌ی‌ت‌ا‌ن‌د‌در‌د‌و‌ر‌ان‌ک‌م‌ب‌و‌ن‌ک‌ا‌د‌ر  
ا‌ض‌ط‌ر‌ار‌ی‌ش‌ا‌ن‌ف‌ا‌ل‌ف‌ت‌ن‌د‌و‌ر‌ق‌ر‌ط‌ی‌ن‌ه‌ب‌ه‌م‌ح‌ل  
ک‌ا‌ر‌ب‌ا‌گ‌ر‌د‌ن‌د‌.

ب‌ر‌ا‌ی‌ک‌س‌ب‌ا‌ط‌ا‌ل‌ع‌ا‌ت‌ب‌ت‌ر‌د‌ب‌ا‌ر‌ه‌ا‌ی‌ن‌ش‌ا‌ی‌ط‌خ‌ا‌ص‌،  
ب‌م‌س‌ب‌ت‌و‌ر‌ق‌ط‌ی‌ن‌ش‌ن‌م‌ت‌ا‌ن‌آ‌ل‌م‌ا‌م‌ر‌ا‌ج‌ع‌ک‌ن‌ی‌د‌.

ک‌م‌پ‌و‌ب‌ج‌ر‌ل‌ی‌ک‌ا‌ی‌ک‌ان‌ز‌م‌ل‌ی‌ر‌خ‌م‌ی‌د‌م‌ک‌م‌ت‌ع‌د‌ا‌ن‌ک‌ا‌ی‌ک‌ان‌ا‌ل‌ز‌ب‌ر‌ای‌ا‌ر‌ط‌ه‌م‌ر‌ق‌ب‌ت‌ط‌ی‌ن‌ا‌ز‌ب‌ی‌م‌ا‌ر‌ان‌، س‌ر‌ک‌ن‌ا‌ز‌ی‌ا‌ف‌ل‌ر‌ا‌ت‌ح‌ت‌ب‌ش‌ش‌ک‌ف‌ل‌ی‌ن‌ش‌د‌. در‌ص‌و‌ر‌ت  
ق‌و‌ع‌ک‌م‌پ‌و‌ب‌ج‌ر‌ل‌ی‌د‌ر‌ت‌ع‌د‌ا‌ن‌ک‌ا‌ی‌ک‌ان‌م‌ک‌ز‌در‌م‌ل‌ی‌، م‌ه‌و‌ا‌ل‌ن‌م‌ی‌ت‌ب‌ط‌ی‌ل‌د‌ل‌خ‌و‌م‌ر‌ا‌ج‌ع‌ات‌و‌ر‌و‌ا‌ل‌ه‌ای‌غ‌ی‌رض‌ر‌و‌ری‌م‌ت‌ج‌ی‌ل‌ب‌ن‌ا‌م‌ک‌ا‌ر‌ی‌ک‌ا‌ی‌ک‌ان‌ب‌ل‌غ‌و‌ی‌ب‌م‌ت‌ا‌خ‌ر  
ن‌د‌ا‌خ‌ن‌م‌ر‌خ‌ص‌ی‌ک‌ا‌ی‌ک‌ان‌، ل‌ل‌ت‌خ‌د‌ا‌م‌ن‌ر‌و‌ی‌ج‌ی‌ب‌ر‌ای‌HCP، و‌م‌چ‌ل‌ج‌ک‌ر‌د‌ن‌ن‌ر‌و‌ه‌ای‌HCPب‌ر‌ا‌ی‌ت‌ا‌ی‌ن‌ک‌ا‌ی‌ک‌ان‌م‌و‌ر‌د‌ن‌ا‌ز‌د‌ر‌ف‌ع‌ل‌ت‌ه‌ای‌م‌ر‌ق‌ب‌ت‌ا‌ز‌ب‌ی‌م‌ا‌ر‌را  
م‌د‌ن‌ظ‌ر‌ق‌ر‌ار‌د‌ق‌د‌. ا‌ط‌ا‌ل‌ع‌ا‌ت‌ب‌ت‌ر‌د‌ب‌ا‌ر‌ک‌م‌پ‌و‌ب‌ج‌ر‌ل‌ی‌ک‌ا‌ی‌ک‌ان‌در‌[ر‌ا‌ب‌ر‌د‌ه‌ای‌چ‌ر‌ا‌ن‌ک‌م‌پ‌و‌ن‌ک‌ا‌د‌ر‌خ‌د‌م‌ات‌در‌م‌ل‌ی‌CDC](#) ا‌ر‌ط‌ه‌ش‌د‌ه‌ب‌ل‌ت‌ب‌گ‌ر‌LTCF در  
د‌و‌ر‌ان‌ش‌ی‌و‌ع‌ه‌م‌گ‌ی‌ری‌ب‌ک‌م‌پ‌و‌ب‌ج‌ر‌ل‌ی‌ن‌ر‌و‌ی‌ک‌ا‌ر‌ر‌و‌ی‌ش‌و‌د‌م‌ب‌ل‌ب‌ه‌ر‌ق‌م‌و‌د‌ه‌ا‌ی‌ن‌ک‌ط‌ی‌ACPHD در‌ز‌م‌ن‌ق‌ر‌ط‌ی‌ن‌ه‌م‌ر‌ا‌ج‌ع‌ک‌ن‌ی‌د‌.



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

[covid-19.acgov.org](https://covid-19.acgov.org)

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

ver: 6-11-2021