



قرنطینه چیست؟

قرنطینه افرادی که احتمالاً در معرض SARS-CoV-2، ویروس عامل بیماری کووید-19، قرار گرفتند را از دیگران جدا و دور می‌کند.

<ul style="list-style-type: none"> • حداقل به مدت 5 روز بعد از آخرین تماس خود با یک فرد مبتلا به کووید-19 در خانه بمانید. • در صورتی می‌توانید قرنطینه را بعد از 5 روز پایان دهید که بدون علائم باشید. • < در روز 5 ام یا بعد از آن، باید قبل از پایان دادن به قرنطینه آزمایش کووید-19 دهید • < در صورت مثبت بودن نتیجه آزمایش، از توصیه‌های جداسازی پیروی کنید • < در صورتی که نمی‌توانید آزمایش دهید، یا تصمیم گرفتید آزمایش ندهید، بهترین کار این است که تا 10 روز در قرنطینه بمانید. • کل این 10 روز را وقتی کنار دیگران هستید، مخصوصاً در محیط‌های بسته، ماسک مناسب بزنید (برای کسب اطلاعات بیشتر، راهنمای پوشیدن ماسک در زیر را ملاحظه کنید). • اگر دچار علائم شدید، در صورت امکان، در خانه بمانید و آزمایش دهید. در صورتی که نمی‌توانید آزمایش دهید یا نتیجه آزمایش‌تان مثبت است، از توصیه‌های قرنطینه پیروی کنید. 	<ul style="list-style-type: none"> • واکسینه نشده 	<p>قرنطینه</p>
<ul style="list-style-type: none"> • روز 5ام آزمایش دهید. • < در صورت مثبت بودن نتیجه آزمایش، از توصیه‌های جداسازی پیروی کنید. • < استثناً: تا 90 روز بعد از ابتلا به کووید-19 لازم نیست آزمایش دهید. • به مدت 10 روز وقتی کنار دیگران هستید، مخصوصاً در محیط‌های بسته، ماسک مناسبی بپوشید (برای کسب اطلاعات بیشتر، راهنمای پوشیدن ماسک در زیر را ملاحظه کنید). • اگر دچار علائم شدید، در صورت امکان، در خانه بمانید و آزمایش دهید. در صورتی که نمی‌توانید آزمایش دهید یا نتیجه آزمایش‌تان مثبت است، از توصیه‌های قرنطینه پیروی کنید. • افرادی که در محیط‌هایی که از نظر شیوع شدید کووید-19 پر خطر محسوب می‌شوند یا دارای جمعیت‌های آسیب‌پذیر هستند، زندگی و کار می‌کنند یا مرتباً به آنجا مراجعه می‌کنند باید از دستورالعمل مضاعف مرکز پیروی کنند. 	<ul style="list-style-type: none"> • کاملاً واکسینه شده • ابتلای قبلی به کووید-19 طی 90 روز گذشته 	<p>عدم قرنطینه</p>

توجه (4/18/22):

حوزه استحقاقی بهداشت محلی کانتی آلامیدا همچنان به پیروی از دستورالعمل‌های CDC ادامه می‌دهد که نسبت به دستورالعمل‌هایی که در حال حاضر توسط سازمان بهداشت عمومی کالیفرنیا و شهر برکلی، یک حوزه استحقاقی مستقل بهداشت محلی، استفاده می‌شوند سختگیرانه تر هستند. دستورالعمل فوق حداقل الزامات کانتی آلامیدا را ذکر کرده است، گرچه خطر سرایت ممکن است بعد از 5 روز نیز وجود داشته باشد. دور ماندن از دیگران به مدت 10 روز همچنان ایمن‌ترین گزینه است.

جهت کسب اطلاعات بیشتر در مورد واکسن‌ها یا واجد شرایط بودن برای دریافت دوزهای بوستر، لطفاً به این سایت مراجعه کنید:

www.bit.ly/Vx-Eligible

را فم‌ای و شری دن جل ک:

پوشیدن یک ماسک مناسب تا 10 روز بعد از مواجهه خود برای محافظت از دیگران ضروری است. جهت کسب اطلاعات بیشتر در مورد نحوه استفاده موثر از ماسک، لطفاً به این لینک مراجعه نمایید:

<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