



## اقدام توصیه شده

## کسانیکه که آزمایش کووید-19 شان مثبت است

- حداقل 5 روز در خانه بمانید.
- قرنطین میتواند پس از روز 5 به پایان برسد، اگر:
  - علائم را ندارید، یا هم علائم تان خفیف و در حال بهبود است و
  - در 24 ساعت گذشته تب نداشته اید (بدون استفاده از دوا کم کننده تب)
- اگر تب دارید، تا وقتیکه تب تان حداقل به مدت 24 ساعت برطرف نشده باشد (بدون استفاده از دوا کم کننده تب بر مانند تایلانول/ایبوپروفن) به قرنطین خود ادامه دهید.
- اگر علائم دیگر برطرف نشد، تا وقت رفع علائم یا تا بعد از روز دهم به قرنطین خود ادامه دهید.
- در مجموع برای 10 روز از یک ماسک مناسب در اطراف دیگران استفاده کنید، بخصوص در محیط های سرپوشیده (راهنمای ماسک زدن در ذیل).
- دواها برای جلوگیری از بیماری شدید کووید-19 در دسترس هستند. لطفاً به این ادرس مراجعه نمایید: <https://covid-19.acgov.org/treatment.page>

- اگر آزمایش کووید-19 شما مثبت است، باید بدون توجه به وضعیت واکسیناسیون یا نبود علائم خود را قرنطین کنید.
- عملی نکردن این اقدام توصیه شده احتمال سرایت کووید-19 به دیگران را افزایش داده می تواند.

افرادی که زندگی میکنند، کار میکنند یا از مکان های بازدید میکنند که در معرض شیوع شدید کووید-19 قرار دارند یا افراد آسیب پذیر هستند (خدمات صبحی و عاجل، زندان ها، پناهگاه های بی خانمان ها) باید هرگونه نیاز یا راهنمایی اضافی از این مرکز را تعقیب کنند.

## یادداشت:

رهنمود های بالا جدیدترین توصیه های CDC و CDPH (وزارت صحت عامه کالیفورنیا) را منعکس می کنند. آنها به عنوان یک انتخاب در دسترس شما هستند، اگرچه خطر انتقال ممکن در 5 روز گذشته وجود داشته باشد. جدا شدن از دیگران برای 10 روز همچنان مصئون ترین انتخاب است.

## رهنمودهای ماسک پوشیدن:

استفاده از ماسک مناسب برای محافظت از دیگران تا 10 روز پس از شروع مریضی ضروری است. پس از پایان قرنطین، افراد می توانند ماسک خود را زودتر از روز 10 با دو آزمایش منفی متواتر (آزمایش انتی جن ترجیح داده میشود)، 24 ساعت به فاصله از هم بردارند. یادداشت: این امر تنها عموم مردم را تحت تاثیر قرار می دهد؛ اما به دلیل زبان جاری در مقررات CalOSHA نمی تواند برای کارمندان تحت پوشش اعمال شود. معلومات بیشتر در مورد چگونگی دریافت بیش ترین محافظت از ماسک ها در آدرس ذیل ببینید: <https://www.bit.ly/3TayrUV>



ALAMEDA COUNTY HEALTH CARE SERVICES AGENCY  
PUBLIC HEALTH DEPARTMENT

ارتباط

وزارت صحت عامه:

(510) 267-8000 تلفون اصلی

معلومات کووید-19:

(510) 268-2101

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

چه وقت میتوانم از قرنطین خارج شوم؟

Colleen Chawla – رئیس اداره Kimi

Nicholas – رئیس Watkins-Tartt

Moss, MD – کارمند صحت



## آیا شما یک فرد دارای رابطه نزدیک هستید؟

اگر همین هوای داخل خانه را با کسی که کووید-19 دارد برای 15 دقیقه یا بیشتر در عرض 24 ساعت به اشتراک بگذارید، ارتباط نزدیک درید.

### اقدامات برای مصئون نگهداشتن دیگران

- آزمایش کووید-19 را 3 تا 5 روز بعد از در معرض قرار گرفتن انجام دهید.
- برای 10 روز به ویژه در محیط های بسته از ماسک مناسب استفاده کنید.
- برای 10 روز خود را از نزدیک تحت نظر داشته باشید.
- اگر علائم پیدا کردید، در خانه بمانید و از دیگران دوری کنید تا منفی است، 24 تا 48 ساعت صبر کنید و آزمایش دیگر بگیرید؛ زیرا شماری از افراد مبتلا به کووید-19 آزمایش شان بلافاصله مثبت نمی شود.
- اگر آزمایش کووید-19 تان مثبت است، رهنمود های قرنطینه را تعقیب کنید: <https://bit.ly/AC-C19>
- افرادی که زندگی میکنند، کار میکنند یا از مکان های بازدید میکنند که در معرض شیوع شدید کووید-19 قرار دارند یا افراد آسیب پذیر هستند (مثال: خانه های افراد مسن، زندان ها، پناهگاه های بی خانمان ها) باید هرگونه نیاز یا راهنمایی اضافی از مرکز صحت را تعقیب کنند.

### اگر در معرض مبتلا شدن به کووید-19 شده باشید (ارتباط نزدیک)

اگر با فرد روبرو شده اید که کووید-19 دارد، لازم نیست خود را قرنطین کنید. اما اگر علائم بیماری را پیدا کردید، فوراً قرنطین شوید و خود را برای کووید-19 آزمایش کنید.

در معرض قرار گرفتن به معنای به اشتراک گذاشتن همان هوای داخلی به مدت 15 دقیقه در مجموع در یک دوره 24 ساعته است. (مثال: 3 روبرو شدن متفاوت با یکدیگر برابر با 15 دقیقه روبرو شدن است.)

اگر کووید-19 دارید، می توانید 2 روز قبل از اینکه علائم مانند سرفه، گلودرد، اسهال، خستگی یا سردرد را احساس کنید، شروع به پخش کردن ویروس کنید (2 روز قبل از اینکه آزمایش مثبت شما گرفته شود، اگر هرگز احساس بیماری نکنید).

**یادداشت:** در حالیکه نیاز به قرنطینه ندارید، از افراد آسیب پذیر به بیماری کووید-19 شدید برای 10 روز خود را دور نگهدارید؛ افراد مانند: سالمندان، افرادی که با شرایط مزمن زندگی می کنند، افرادی که سیستم معافیتی بدن شان ضعیف است و افرادی که واکسین نشده اند. معلومات بیشتر/منابع را در آدرس ذیل دریابید: <https://bit.ly/AC-C19>

برای معلومات در مورد واکسین ها یا واجد شرایط بودن برای دوزهای تقویتی، لطفاً به آدرس های ذیل مراجعه کنید: [www.bit.ly/Vx-Eligible](http://www.bit.ly/Vx-Eligible)



### رهنمودهای ماسک زدن:

استفاده از ماسک مناسب برای 10 روز پس از قرار گرفتن در معرض کووید برای محافظت از دیگران ضروری است. برای معلومات در مورد طریقه استفاده موثر از ماسک می توانید به این لینک 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

ارتباط

وزارت صحت عامه:

8000-267 (510) تلفون اصلی

معلومات کووید-19:

(510) 268-2101

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

رهنمودها برای افرادی که روابط نزدیک دارند (کووید-19)



## منابع مالی

ارتباط	معلومات	اداره
510-259 2200 <a href="mailto:HoEmLodgP@acgov.org">ایمیل: HoEmLodgP@acgov.org</a> <a href="https://www.alamedacountysocialservice.org/our-services/Shelter-and-Housing/Other-Support/HELP">https://www.alamedacountysocialservice.org/our-services/Shelter-and-Housing/Other-Support/HELP</a>	برای جلوگیری از بی خانمانی و انتقال به خانه های دائمی، کمک های عاجل یک دفعه به باشندگان Alameda County "ولسوالی آلامدا" ارائه میشود.	HELP (پروگرام کمک و بستری شدن عاجل)
510-263-2420 <a href="https://www.alamedacountysocialservice.org/contact-us/online-self-services-virtual-kiosk">https://www.alamedacountysocialservice.org/contact-us/online-self-services-virtual-kiosk</a>	کمک عمومی (GA)، کمک نغدی مهاجرین (RCA)، پروگرام کمک برای مهاجرین (CAPI) به افراد واجد شرایط کمک و حمایت ارائه میکند.	Alameda County Social Services SSA "خدمات اجتماعی ولسوالی آلامیدا"
510-860-4985 ;510-768-3100 <a href="http://www.cceb.org">www.cceb.org</a>	کمک کرایه برای باشندگان Oakland "اوکلند"	Catholic Charities East Bay (موسسات خیریه مسیحی خلیج شرق)
510-272-3700 <a href="https://www.alamedacountysocialservice.org/our-services/Shelter-and-Housing/Other-Support/season-of-sharing">https://www.alamedacountysocialservice.org/our-services/Shelter-and-Housing/Other-Support/season-of-sharing</a>	کمک کرایه و پس انداز برای فامیل ها	Season of Sharing (فصل شریک ساختن)
<a href="https://ofwemergencyfund.org/help">https://ofwemergencyfund.org/help</a>	تحایف نغدی برای کارمندان که بر اساس ساعت کار می کنند لطفاً به یاد داشته باشید: ما فعالانه در حال جمع آوری پول برای این صندوق اضطراری هستیم و با در دسترس قرار گرفتن بودیجه، تحایف نغدی موقتی به کارمندان خواهیم داد.	One Fare Wage Emergency Fund (صندوق اضطراری دستمزد یک کرایه)
به 211 زنگ بزنید <a href="http://211alamedacounty.org/">http://211alamedacounty.org/</a>	معلومات دسترسی به سریناه ها، خانه موقت و سایر خانه های اضطراری در Alameda County "ولسوالی آلامیدا"	منابع اسکان
1-800-933-9677 تخفیف PG&E (پروگرام مراقبت)	کمک بیل یک بار، تنظیم پرداخت و تمدید (پروگرام رسیدن)	PG&E
1-866-403-2683 <a href="https://www.ebmud.com/customers/billing-questions/financial-assistance">https://www.ebmud.com/customers/billing-questions/financial-assistance</a>	کمک بیل آب	EBMUD کمک مشتری پروگرام
ex.226 & 216ex. 510-881-0300 <a href="https://www.spectrumcs.org/">https://www.spectrumcs.org/</a>	کمک بیل انرژی (پروگرام LIHEAP)	Spectrum Community Center "مرکز جامعه طیف"
510-582-2182 ایمیل: <a href="mailto:info@4c-alameda.org">info@4c-alameda.org</a> <a href="https://4calameda.org/">https://4calameda.org/</a>	منابع مراقبت از اطفال، کیت پمپر، کمک مالی	4C's of Alameda County



## منابع غذا:

ارتباط	معلومات	اداره
510-635-3663 (دوشنبه-جمعه 9am-4pm) <a href="http://www.foodnow.net">www.foodnow.net</a> and <a href="http://www.comidaahora.net">www.comidaahora.net</a>	شماره تلفون کمک شما را به منبع برای مواد غذایی یا یک غذای گرم در همان روزی که تماس می گیرید متصل خواهد کرد. به درخواست تازه زنگ بزنید.	<b>Alameda County Food Bank</b> (بانک مواد غذایی ولسوالی آلامیدا)
<a href="https://covid-19.acgov.org/covid19-assets/docs/food-housing-finance/food-access-resource-list-2021.06.21.pdf">https://covid-19.acgov.org/covid19-assets/docs/food-housing-finance/food-access-resource-list-2021.06.21.pdf</a>	فهرست منابع غذایی شامل وعده های غذایی مکتب محور و ساعات خرید خاص از طریق لینک های موجود در لیست.	خدمات توزیع غذا
پروگرام کمکی تغذیه تکمیلی (SNAP) <a href="https://benefitscal.com/">https://benefitscal.com/</a> 510-272-3663	CalFresh یک پروگرام کمکی تغذیه تکمیلی (SNAP) است که به فامیل ها کمک می کند تا غذاهای مغذی را خریداری کنند.	<b>CalFresh</b>

## منابع بیمه صحی و ادویه جات

ارتباط	سازمان/معلومات
1-800-422-9495 <a href="https://benefitscal.com/">https://benefitscal.com/</a> <a href="https://www.alamedacountysocialservices.org/index.page">https://www.alamedacountysocialservices.org/index.page</a>	<b>Health Insurance Enrollment Assistance (کمک)</b> شامل شدن در بیمه صحی (Medi-CAL و دیگر پروگرام ها)
<a href="https://www.alamedahealthconsortium.org/health-center/">https://www.alamedahealthconsortium.org/health-center/</a> ; <a href="http://www.alamedahealthsystem.org/locations/">http://www.alamedahealthsystem.org/locations/</a>	داکتر یا کلینیک صحی نزدیک به خود را دریابید
<a href="http://www.bach.health">http://www.bach.health</a> شامل شدن در مزایا: 510-252-6808 گرفتن وقت ملاقات: 510-770-8040	<b>Bay Area Community Health (BACH) "سازمان صحت جامعه منطقه خلیج"</b>

## حمایت روانی/مشاوره روانی:

ارتباط	اداره
از 5:00-8:30 دوشنبه-جمعه 1-800-491-9099	<b>Alameda County Behavioral Health ACCESS</b> "صحت رفتاری ولسوالی آلامدا"
1-800-273-8255	<b>Crisis Support Services of Alameda County</b> (خدمات حمایت بحران ولسوالی آلامدا) (24 ساعت)



### ALAMEDA COUNTY HEALTH CARE SERVICES AGENCY PUBLIC HEALTH DEPARTMENT

Kimi Colleen Chawla – رئیس اداره  
Nicholas Watkins-Tartt – رئیس  
Moss, MD – کارمند صحت

ارتباط

وزارت صحت عامه:  
267-8000 (510) تلفون اصلی

معلومات کووید-19:  
268-2101 (510)

ایمیل: [ncov@acgov.org](mailto:ncov@acgov.org)

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