



# چه زمانی میتوانم قرنطین را ترک کنم؟

## توصیه‌ها

### اقدام توصیه شده

### اشخاصی که نتیجه تست کویید-19 آنها مثبت است (قرنطین)

- به مدت حداقل 5 روز در خانه بمانید.
- در صورتی که علائم ندارید یا در حال بهبود هستید و نتیجه تست تشخیصی (ترجیحا انتی‌جن) منفی است، بعد از 5 روز می‌توانید به قرنطین خاتمه دهید.
- اگر نمی‌توانید تست بدهید یا تصمیم گرفتید تست ندهید، بهترین کار این است که الی 10 روز در قرنطین بمانید.
- در صورت بروز تب، تا وقتی که تب حداقل به مدت 24 ساعت برطرف شود (بدون مصرف دواهای ضد تب مثل تیلنول یا ایبوپروفن) قرنطین باید ادامه یابد.
- در صورتی که دیگر علائم رو به بهبود نیستند، تا زمان برطرف شدن علائم یا الی بعد از 10 روز همچنان در قرنطین بمانید.
- رائه دهنده خدمات طبی خود در تماس شوید تا ببینید آیا شما در خطر بلند مریضی شدید کویید مجاز به تداوی کویید هستید یا نی. از این وبسایت می‌توانید معلومات بیشتر کسب کنید <https://covid-19.acgov.org/antibody-treatment>

در صورتی که نتیجه تست کویید-19 شما مثبت است، باید بدون توجه به وضعیت و اکسیناسیون خود یا نداشتن علائم، خود را قرنطین کنید.

### نوت:

طرز العمل‌های فوق جدیدترین توصیه‌های CDC و CDPH (اداره صحت عامه کالیفرنیا) را بازتاب می‌دهند. آنها به حیث یک گزینه در اختیار شما قرار داده شدند، با این حال خطر انتقال ممکن است بعد از 5 روز وجود داشته باشد. جداسازی از دیگران به مدت 10 روز همچنان مصئون‌ترین گزینه است.

### رهنمای پوشیدن ماسک:

پوشیدن ماسک مناسب به مدت 10 روز بعد از شروع آلودگی شما به وایرس، برای محافظت از صحت دیگران ضروری است. می‌توانید در باره نحوه دریافت بیشترین محافظت با ماسک از این آدرس معلومات بیشتر حاصل 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

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

به روز شده: 3/22/2022



آیا تماس نزدیک محسوب می‌شوید؟



اگر در 24 ساعت به مدت 15 دقیقه یا بیشتر با شخص مصاب به کووید-19 مشترکاً در یک ماحول محصور تنفس کنید، تماس نزدیک محسوب می‌شود.

اقدامات برای محافظت سایرین	اگر با کووید-19 مواجهه داشته‌اید (فرد تماس نزدیک)
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 الی 5 روز بعد از مواجهه تست کووید-19 بدهید.</li> <li>• به مدت 10 روز وقتی کنار دیگران هستید خاصاً در فضاهای محصور، یک ماسک محکم بپوشید.</li> <li>• به مدت 10 روز خود را با دقت منعیث داشتن علائم تحت نظر بگیرید.</li> <li>• اگر علائم دارید، تا وقتی که تست کووید-19 بدهید در منزل و دور از دیگران بمانید. اگر تست اولتان منفی شد، 24 الی 48 ساعت صبر کنید و تست دیگری بدهید زیرا برخی از افراد مصاب به کووید-19 فوراً نتیجه تست‌شان مثبت نمی‌شود.</li> <li>• اگر تست کووید-19 شما مثبت شد، از هدایات جداسازی پیروی کنید: <a href="https://bit.ly/AC-C19">https://bit.ly/AC-C19</a></li> <li>• افراد ساکن، شاغل یا بازدید کننده از اماکن با خطر بلند سرایت کووید-19 یا دارای جمعیت‌های آسیب‌پذیر (مثل آسایشگاه‌ها، محابس، پناهگاه‌های افراد بی‌خانمان) باید از هدایات اضافی این مراکز پیروی کنند.</li> </ul>	<p>در صورت مواجهه با شخص مصاب به کووید-19، مجبور نیستید قرنطین شوید. با این حال، اگر علائم مریضی داشتید، طرز عاجل خود را جدا کنید و تست کووید-19 بدهید!</p> <p><b>مواجهه داشتن</b> یعنی طی 24 ساعت مجموعاً به مدت 15 دقیقه در یک ماحول محصور مشترکاً تنفس کرده باشید. (طرز مثال: 3 مواجهه مختلف، 5 دقیقه‌ای مساوی است با یک مواجهه 15 دقیقه‌ای.)</p> <p>اگر مصاب به کووید-19 هستید، 2 روز قبل از شروع احساس علائمی مثل سرفه، گلودرد، اسهال، خستگی، سردردی، (یا حتی اگر احساس کسالت ندارید 2 روز قبل از نتیجه مثبت تست) می‌توانید این وایرس را سرایت دهید.</p>

**نوت:** اگرچه قرنطین ضروری نیست، اما 10 روز از اشخاص که در معرض خطر مصاب شدن به نوع شدید مرض کووید-19 هستند، دوری کنید مانند: افراد مسن، اشخاص مصاب به امراض مزمن، اشخاص مصاب به عارضه‌هایی که باعث تضعیف سیستم ایمنی آنها شدند و اشخاص پیچکاری نشده. برای کسب معلومات/منابع اضافی را در <https://bit.ly/AC-C19> پیدا کنید

برای کسب معلومات اضافی درباره واکسین‌ها یا واجد شرایط بودن دریافت دوز تقویتی، لطفاً به این سایت مراجعه کنید: [www.bit.ly/Vx-Eligible](http://www.bit.ly/Vx-Eligible)

**هدایات استفاده از ماسک:**

استفاده از یک ماسک کپی به مدت 10 روز بعد از یک مواجهه برای محافظت از دیگران ضروری است. برای کسب معلومات اضافی درباره طرز استفاده موثرتر از ماسک‌ها، 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

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

Update: 7/21/2022



## منابع مالی

سازمان	معلومات:	تماس
کم‌مصرف پول کرایه دوران کوید-19 کالیفرنیا (CA Covid-19 Rent Relief)	برای پرداخت اقساط پول کرایه و بل‌های خدماتی معوقه و آتی به خانوارهای واجد شرایط درآمدی کم‌مصرف تادیه می‌کند.	1-833-430-2122 <a href="https://housing.ca.gov/covid_rr/program_overview.html#renter">https://housing.ca.gov/covid_rr/program_overview.html#renter</a>
پروگرام کم‌مصرف پول کرایه در شرایط اضطراری کانتی آلامیدا (Alameda County Emergency Rental Assistance Program)	به خانوارهای واجد شرایط درآمدی کم‌مصرف می‌کند اقساط پول کرایه و بل‌های خدماتی معوقه و آتی خود را به مدت 15 ماه تادیه نمایند.	<a href="https://www.ac-housingsecure.org/">https://www.ac-housingsecure.org/</a>
HELP (پروگرام کمک‌رسانی و اسکان موقت در شرایط اضطراری)	به ساکنین کانتی آلامیدا برای جلوگیری از بی‌خانمان شدن آنها و انتقال به مسکن دائمی کم‌مصرف اضطراری یک‌باره تادیه می‌کند.	510-259 2200 ایمیل: <a href="mailto:HoEmLodgP@acgov.org">HoEmLodgP@acgov.org</a> جهت ارائه درخواست، این تقاضانامه آنلاین را تکمیل نمایید
خدمات اجتماعی کانتی آلامیدا SSA (Alameda County Social Services SSA)	کم‌مصرف عمومی (GA)، کم‌مصرف نقدی برای پناهندگان (RCA) پروگرام کم‌مصرف نقدی برای مهاجرین (CAPI) به اشخاص واجد شرایط کم‌مصرف و پشتیبانی عرضه می‌کند.	510-263-2420 <a href="https://www.alamedasocialservices.org/public/services/financial_assistance/cash_assistance_program_for_immigrants.cfm">https://www.alamedasocialservices.org/public/services/financial_assistance/cash_assistance_program_for_immigrants.cfm</a>
موسسات خیریه کاتولیک ایست بی (Catholic Charities East Bay)	کم‌مصرف پول کرایه برای ساکنین اوکلند	510-860-4985 ؛ 510-768-3100 <a href="http://www.cceb.org">www.cceb.org</a>
فصل اشتراک (Season of Sharing)	کم‌مصرف پول کرایه و ودیعه برای فامیل‌ها	510-272-3700 <a href="https://www.alamedacountysocialservices.org/our-services/Shelter-and-Housing/Other-Support/season-of-sharing">https://www.alamedacountysocialservices.org/our-services/Shelter-and-Housing/Other-Support/season-of-sharing</a>
صندوق اضطراری معاش عادلانه (One Fare Wage Emergency Fund)	ارائه امتیازات نقدی به کارگران ساعتی	<a href="https://ofwemergencyfund.org/help">https://ofwemergencyfund.org/help</a>
شورای وحدت (The Unity Council)	EDD و کم‌مصرف CalFresh، کم‌مصرف بل‌های خدماتی و مسکن و خدمات مربوط به وظیفه. (انگلیسی، اسپانیایی و زبان مایایی)	510-535-6101 ایمیل: <a href="mailto:admin@unitycouncil.org">admin@unitycouncil.org</a> ؛ <a href="http://www.unitycouncil.org/career-center">www.unitycouncil.org/career-center</a>
مرکز حقوقی رضا (Centro Legal de la Raza)	کم‌مصرف پول کرایه در شرایط اضطراری برای ساکنین کانتی آلامیدا و دیگر منابع.	<a href="https://www.centrolegal.org/">https://www.centrolegal.org/</a> 510-437-1554
پروژه صحت در سطح سرک (Street Level Health Project)	ارائه کمک به ارائه درخواست برای کم‌مصرف پول کرایه دوران کوید-19 کالیفرنیا و دریافت منابع. زبان‌ها: انگلیسی، اسپانیایی و مایایی (مایان)	510-306-4835 <a href="http://streetlevelhealthproject.org/">http://streetlevelhealthproject.org/</a>
منابع اسکان (Housing Resources)	معلومات در مورد دسترسی به پناهگاه‌ها، اسکان موقت، و غیره اسکان اضطراری در کانتی آلامیدا	با نمبر 211 به تماس شوید؛ <a href="http://211alamedacounty.org/">http://211alamedacounty.org/</a>
PG&E	کم‌مصرف یک‌باره بل‌های، تسویه و تمدید قسط (پروگرام Reach)	9677-933-800-1 تخفیف PG&E (پروگرام مراقبتی)
پروگرام کم‌مصرف برای مشتری EBMUD (EBMUD Customer Assistance Program)	کم‌مصرف تادیه بل آب	1-866-403-2683
مرکز اجتماعات اسپرکترا (Spectrum)	کم‌مصرف پرداخت بل‌های (LIFEAP)	510 881 0300 داخدا 216 - داخدا 226



## منابع غذایی

تماس	معلومات	سازمان
510-635-3663 (دوشنبه الی جمعه؛ 9 صبح الی 4 عصر) غذایاب: <a href="http://www.foodnow.net">www.foodnow.net</a> و <a href="http://www.comidaahora.net">www.comidaahora.net</a>	خط امداد همان روزی که به تماس شوید شمارا به یک منبع خوراکی یا و عدۀ غذایی گرم معرفی می‌کند. کمک به ارائه درخواست برای Cal Fresh.	بانک غذای کانتی آلامیدا (Alameda County) (Food Bank)
<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 از جمله و عددهای غذایی که در مکتب ارائه می‌شوند و ساعات خاص خریداری از طریق لینک‌های موجود در این فهرست.	خدمات توزیع غذا (Food) Distribution (Services)
1-800-422-9495 پروگرام کمک‌مصرف تغذیه مکمل <a href="https://www.mybenefitscalwin.org/">https://www.mybenefitscalwin.org/</a>	Calfresh یک پروگرام کمک‌مصرف تغذیه مکمل (SNAP) است که برای خریداری مواد غذایی مغذی به خانوارها کمک‌مصرف تادیه می‌کند.	Calfresh

## منابع بیمه صحی

تماس	سازمان/معلومات
1-800-422-9495 <a href="https://www.mybenefitscalwin.org/">https://www.mybenefitscalwin.org/</a> ; <a href="http://alamedasocialservices.org/public/index.cfm">http://alamedasocialservices.org/public/index.cfm</a> ;	کمک به ثبت‌نام در بیمه صحی (Medi-CAL) و غیره پروگرام‌ها) (Health Insurance Enrollment Assistance)
510 297-0230 <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>	یک داکتر یا کلینیک صحی نزدیک خود را پیدا کنید (Locate a doctor or health clinic close to you)

## حمایت عاطفی / مشاوره:

تماس	سازمان
1-800-491-9099 از 8:30 الی 5:00 دوشنبه الی جمعه	دسترسی به صحت رفتاری کانتی آلامیدا (Alameda County Behavioral Health ACCESS)
1-800-273-8255	خدمات پشتیبانی در دوران بحران کانتی آلامیدا (24 ساعته) (Crisis Support Services of Alameda County)
1-800-829-3777	خط امداد راه فامیل (24 ساعته) (Family Paths Helpline)

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  
[Email: ncov@acgov.org](mailto:ncov@acgov.org)  
[www.acphd.org](http://www.acphd.org)