



چه زمانی میتوان قرنطینه را ترک کنیم؟

توصیه ها

قواعد توصیه شده

شخصی که نتیجه تست کویید-19 مثبت است (قرنطینه)

- به مدت حداقل 5 روز در خلوت بماند.
- در صورتی که علائم داری در حال بهبودی و نتیجه تست تشخیصی برای بیماری (مثبت است) بعد از 5 روز می توانی به قرنطینه ختم دهی.
- اگر نتوانی تست بدهی، تستی که می توانی بدهی در قرنطینه بماند.
- در صورت بروز تب یا وقتی که تب حداقل به مدت 24 ساعت برطرف نشود بدون مصرف دو ادا ایضاً تب نباید بماند (قرنطینه باید ادامه یابد).
- در صورتی که دیگر علائم روبه بهبودی نیستی از زمان برطرف شدن علائم حداقل بعد از 10 روز همچنان در قرنطینه بماند.
- مجموعاً به مدت 10 روز وقتی که در کنار دیگران هستی، مخصوصاً در محیط های بسته، ماسک بپوشی و برای کسب مقیوم آنتی شیت، رفی می پوشی در ماسک در فل را ملاحظه کنی).

در صورتی که نتیجه تست منفی است -
19 شما مثبت است به دلیل عدم توجه به وضعیت وکسیناسیون خود یا نشستن با هم، خود را قرنطینه کنید.

نوت:

طرز الزام عمل های فوق جهت توصیه های CDC و CDPH (اداره صحت عامه کالیفرنیا) را با تابلو می دانید. آن مله می باشد
ی کنگرین در اختیاریش مقرر دادمشند با این حال خطر انتقال ممکن است بعد از 5 روز وجود داشته باشد. جداسازی از
دیگران به مدت 10 روز همچنان ضروری نگزیند.

رفی می پوشیدن ماسک:

پوشیدن ماسک ماسک به مدت 10 روز بعد از شروع علائم و گسیش مله و طرس برای محافظت از
صحت دیگران ضروری است. چه ماسک در مقیوم آنتی شیت در مورد طریقت استفاده ماسک،
لطف به این راهنما را مرجع می دانید:

<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