



# چه زمانی میتوانم قرنطینه را ترک کنم؟

توصیه ۱۵

## شخصی که هتیک جهتست کویید-19 آه مثبت لست قرنطن

### قدامتوصیه شده

- به مدت حداقل 5 روز در خل بمایید.
- در صورتیکه علامن داریا در حال بهبود هتقد ویتیح هتس نتشش شخصی بهرجه حاتی جن نفی لست بعد از 5 روز میتوایب قرنطن ختم دهی.
- گسن میتوایبتس تبدیهی خصیه گفیتیتس تندیه دمبقری نکار طن لستکه لای 10 روز در قرنطن بمایید.
- در صورت تبروزت بتا هتیک متب حداقل به مدت 24 ساعت تبرطرفشود بدون مصرف دواهایض تب نمائطن ولی الیه رفن (قرنطن طریطد ادام هیلد.
- در صورتیکه فگر علام روب بمبودیه تن دتا زمان بر طرفش دن علامی لای بعد از 10 روز همچنان در قرنطن بمایید.
- رطیه د فده خدمات طبی خود درت ماسشیه تلبویدیهی دئی شما در خطر بلیند مروضیشیه کوهی مجاز بتدای کوهی هتیهی ای. از طن وی بسطت میتوایید مئی و مانتعشش تکس بکوهی <https://covid-19.acgov.org/antibody-treatment>

در صورتیکه هتیک جهتس تکویید-19 شما مثبت لست مبل بدورتوج به وضعی وکسری نلریون خودی ان نلتن علام، خود راقنطن کنیید.

### نوت:

طرزال عمل هاعفوق جهتیهی نتوصیه هه ای CDC و CDPH) ادار مصحت عام کولافریا (رلباتاب میدند. آن ملبه هتیهی کگزینیه در احتیارش مقرار دادمشق دباطن حال خطر نلتنال مکن اس تبعد از 5 روز وجود داشت مبلش. جدلسازی از فگر انبه مدت 10 روز همچنان مصری و تیهی رنگزین ه لست.

### رفنمای پوئیهی دن ملسک:

پوئیهی دن ملسک فیل ببه مدت 10 روز بعد از شروع آلوگی ش ملبه و طرس مبرای مغلظت از صحت فگران ضروری لست. میتوایید دیار هن حوه دیفلت تبششترین مغلظت با ملسک از طن آدرس مئی و مانتعشششتر حاصل کنیید

<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