



# چه زمانی میتوانم قرنطینه خارج شوم؟

توصیه ۱۵

## قداوصی هشده

## فردایک هنتی چه آزلش کوی-د-19 ل ه اثبت لبت قرنطنه

- به مدت حداقل 5 روز در قرنطینه بمانید.
- در صورتی که معالمان داری در حال بهبودی و تست ویژی چه آزلش تشخیصی صی بچای حن آتی ژن (مفی است بعد از 5 روز متهواری ببه قرنطنه ملی ان دهی).
- اگر نتهواری آزلش ههی تصمی گوئی آزلش نتهی دبتهواری نکار این اسنگه تا 10 روز در قرنطنه بمانید.
- در صورتی که روزت بتهواری زلمنی کتب حداقل به مدت 24 ساعت برطرفش و بدون مصرف دارو هایت ببه نتهواری قبولی ببهواری فن (قرنطری ببه ادم ههی بده).
- در صورتی که سالی رعالمان روبه بهبودی تقدهتا زمان برطرفش دن العیام طت بعد از 10 روز هچن ان در قرنطنه بمانید.
- مجموع به مدت 10 روز قوتیکن اردیگر ان سههتی د، مخصروصا در چی ط هاسنه، ملس کمتهواری ببهواری بشی د بهر ای کسب اطال عاثبتهواری تر، راهن مای پوشی دن ملسک درزی ر ا مال حظههتی د).

در صورتیکه هنتی چه آزلش کوی-د-19 ش ماثبت است ببهی بتهواری تو جبه موضعی ت اکسیژنای ون خدی انشواتن العیام، خود رراقن طین هکی د.

## نکته:

سنتورال عمل هافوق هنتی رتهواری هه ای (CDC و CDPH) ادارم هشتت عمومیک العیام (رلوات اب می دن د آن هبه عنوانی کگی هه دختت ای ارش ماقرار دادش دن دب ای ان حال خطرن تقال مکن اس تبعد از 5 روز وجود شوات ببه اش د. چنل از ای از دیگر ان به مدت 10 روز هچن ان ای متهواری نگین هاست.

## راق مایوشی دن ماسک:

پوشی دن ماس کم ن اس ببه مدت 10 روز بعد از شروع آل وگی ش ملبوی روس برای مخطظت از سال متهواری گران ضروری است. ج هنگسب اطال عاثبتهواری تر در موردن حوه راقناده ههتر از ماسک، لطلب هالی نهنی ک مراجع ههی د:

<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)

Updated: 1/14/2022