



# چه زمانی می‌توانم از قرنطینه خارج شوم؟

## توصیه‌ها

### فله‌رادی که نتیجه آزمایش کویید-19 آنها مثبت است قرنطینه

### قدا‌توصیه شده

- به مدت حداقل 5 روز در خل‌بماند.
- در صورتیکه غ‌الئم‌نداری‌ها در حال‌بم‌ود هستند و نتیجه آزمایش‌شخصی  
بهرچه‌حالتی‌ژن‌ف‌ی‌ب‌ت‌بع‌د از 5 روز می‌تواند ب‌قرن‌ط‌ن‌ب‌یل‌ان‌دی‌د.
- گرن‌می‌تواند از‌ط‌ش‌دی‌ت‌ص‌ی‌گ‌ف‌ت‌د از‌ط‌ش‌ن‌دی‌ب‌ف‌ری‌ن‌کار‌ط‌ن  
ب‌ت‌ک‌ما 10 روز در قرن‌ط‌ن‌ب‌ماند.
- در صورت‌ب‌ر‌وز‌ت‌ب‌ت‌ا زم‌ی‌ک‌م‌ت‌ب‌ح‌ذ‌ق‌ل‌ب‌ه مدت 24 س‌اع‌ت‌ب‌ر‌ط‌ر‌ف‌ش‌ود  
ب‌دون‌م‌ص‌ر‌ف‌دارو‌های‌ت‌ب‌ب‌ر‌ب‌ت‌ل‌ن‌ول‌ی‌ا‌ط‌ب‌ر‌ف‌ن‌(قرن‌ط‌ن‌ب‌یل‌د‌ا‌م‌ه‌ب‌ل‌د).
- در صورتیکه‌س‌ط‌ر‌غ‌الئم‌روب‌ب‌ب‌و‌در‌ه‌س‌ت‌ن‌د‌ت‌ا زم‌ان‌ب‌ر‌ط‌ر‌ف‌ش‌دن‌غ‌الئم‌ها  
ت‌ب‌ع‌د از 10 روز هم‌ب‌چ‌ان‌در قرن‌ط‌ن‌ب‌ماند.
- برای‌ط‌ن‌ک‌ب‌د‌ل‌ی‌د‌ل‌ا در‌خ‌ط‌ر‌ب‌ال‌ی‌ب‌ت‌ال‌ب‌ب‌ی‌م‌اری‌ش‌ی‌ک‌وی‌ت‌ق‌ر‌ار‌د‌اری‌و  
واج‌د‌ش‌ر‌ط‌د‌ر‌ف‌ل‌ت‌در‌مان‌های‌ک‌وی‌د‌ه‌ب‌ی‌ب‌ا‌ر‌ئ‌ه‌د‌ف‌ده‌خ‌دم‌ا‌ت‌پ‌ن‌ش‌کی‌خ‌ود  
ت‌م‌اس‌ب‌گی‌ر‌ی‌د‌ش‌ما می‌تواند در <https://covid-19.acgov.org/antibody-treatment> ا‌ط‌ل‌ع‌ا‌ت‌ب‌ی‌ش‌ت‌ری‌ک‌س‌ب‌ک‌وی‌د.

در صورتیکه نتیجه آزمایش‌ش‌ک‌وی‌د-19 شما مثبت است ب‌ل‌ت‌ب‌یل‌ب‌دون‌ت‌وج‌ب‌ه  
وض‌عی‌ت‌و‌ک‌س‌ری‌ن‌ل‌ری‌ون‌خ‌ودی‌ان‌ن‌ت‌ن‌غ‌الئم‌، خود را قرن‌ط‌ن‌ک‌وی‌د.

### ن‌ک‌ت‌ه:

ب‌ت‌ور‌ل‌ع‌م‌ل‌ه‌ا‌ف‌وق‌ج‌وی‌ت‌ری‌ن‌ت‌وص‌یه‌ه‌ای‌( CDC و CDPH) ا‌دار‌ه‌ا‌ش‌ت‌ع‌م‌وم‌ی‌ک‌ال‌ف‌ر‌ی‌ا( ر‌ب‌ا‌ت‌اب‌م‌ی‌د‌ف‌د. آن‌ه‌ل‌ب‌ه  
ع‌ی‌وان‌ی‌ک‌گ‌ز‌ون‌ه‌در‌ا‌ن‌ج‌ا‌ر‌ش‌م‌ا‌ق‌ر‌ار‌د‌اده‌ش‌ف‌د‌ب‌ا‌ط‌ن‌ح‌ال‌خ‌ط‌ر‌ب‌ت‌ق‌ال‌م‌ک‌ن‌ب‌ل‌ت‌ب‌ع‌د‌از 5 روز وجود ن‌ت‌ن‌ت‌ب‌ل‌د.  
ج‌ب‌ل‌س‌از‌ی‌از‌ه‌گ‌ر‌ان‌ب‌ه‌مدت 10 روز هم‌ب‌چ‌ان‌ط‌م‌ت‌ری‌ن‌گ‌ز‌ون‌ه‌ب‌ل‌ت‌.

### را‌ف‌م‌ای‌پ‌وش‌ی‌دن‌م‌س‌ک:

پ‌وش‌ی‌دن‌م‌س‌ک‌م‌اس‌ب‌ب‌ه‌مدت 10 روز‌ب‌ع‌د‌از‌ش‌ر‌وع‌آ‌ل‌و‌گی‌ش‌م‌ل‌ب‌ه‌و‌روس‌م‌بر‌ای‌م‌خ‌ظ‌ت‌از  
س‌ال‌م‌ت‌ه‌گ‌ر‌ان‌ض‌ر‌وری‌اس‌ت‌ب‌ش‌ما می‌تواند در مورد‌ط‌ن‌ک‌ه‌چ‌گ‌ون‌ه‌می‌تواند‌ب‌ا‌م‌س‌ک‌ه‌ب‌ش‌ت‌ری‌ن  
م‌خ‌ظ‌ت‌را‌ن‌ت‌ن‌ت‌ب‌ن‌ی‌د‌در



<https://www.cdph.ca.gov/Programs/CID/DCDC/Pages/COVID-19/Get-the-Most-out-of-Masking.aspx> ا‌ط‌ل‌ع‌ا‌ت‌ب‌ی‌ش‌ت‌ری‌ک‌س‌ب‌ک‌وی‌د.



**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)