

منتظر نتایج آزمایش کووید-19

(COVID-19) هستید؟



Tips

در حالیکه منتظر دریافت نتایج آزمایش کووید-19 هستید، برای جلوگیری از انتقال بیماری به دیگران، این گامهای مهم را دنبال کنید.

گام 1: در حالیکه منتظر نتایج آزمایش کووید-19 تان هستید، خود را در خانه جدا (Self Isolate) کنید.

گام 2: به اعضاء خانوار، شرکای صمیمی زندگی، و مراقبت کنندگان تان در منزل بگویید که برای حفظ ایمنی شان باید از آنها دور بمانید. اگر هر کدام از آنها در تماس نزدیک با شما بوده اند، آنها باید خود را قرنطینه (self quarantine) نمایند.

چگونه باید خود را جدا کنید:



- در خانه بمانید.
- تا آنجا که می توانید، در اتاق خود و دور از دیگران در خانه خود بمانید. بسیار مهم است که از افرادی که در معرض خطر بالاتری برای ابتلا به بیماری جدی (higher risk of serious illness) قرار دارند دور بمانید.
- از حمام جداگانه ای استفاده نمایید، در صورتی که موجود باشد.
- هر فردی که به اتاق شما وارد می شود باید در صورت امکان ماسک بپوشد. پس از ترک اتاق تان، او باید بلافاصله دستهای خود را بشوید، سپس ماسک خود را برداشته و آنرا در یک سطل آشغالی که دارای پوشش یا روکش (مانند پلاستیک) است بیاندازد، سپس مجدداً دستهای خود را بشوید.
- برای دیگران غذا تهیه و سرو نکنید.
- در صورت امکان از کودکان مراقبت نکنید.
- در صورت امکان به حیوانات خانگی یا سایر حیوانات دست نزنید.
- نگذارید مهمان به خانه شما بیاید.
- از وسائل حمل و نقل عمومی، سرویس های همسفری، یا تاکسی استفاده نکنید.
- سرکار، به مدرسه، یا مکانهای عمومی نروید.

از شیوع کووید-19 جلوگیری کنید

- هنگام سرفه و عطسه تان دهان و بینی تان را بپوشانید. وقتی سرفه یا عطسه می کنید، دهان و بینی تان را با یک دستمال بپوشانید یا در آستین تان عطسه کنید. در دستهای خود سرفه یا عطسه نکنید. پس از سرفه یا عطسه کردن در یک دستمال، آن دستمال را در یک سطل زباله دارای پوشش یا روکش (مانند پلاستیک) دور بیاندازید، و بلافاصله دستهای خود را با آب و صابون به مدت حداقل 20 ثانیه بشویید.
- دستهای خود را بارها و به صورت کامل، حد اقل به مدت 20 ثانیه با صابون و آب بشویید.
- با دستهای شسته نشده از دست زدن به چشم، بینی، و دهان تان خودداری کنید.
- از به اشتراک گذاشتن اقلام خانگی خودداری کنید.
- تمامی سطوحی که "زیاد لمس می شود" را هر روز تمیز و ضد عفونی کنید.
- از دستور العمل های اداره بهداشت عموم شهرستان آلامیدا مربوط به جداسازی در خانه پیروی کنید.

([Follow the Alameda County Public Health Department Home Isolation and Instructions](#))

شما این سند را دریافت کردید زیرا آزمایش دادید و منتظر نتایج هستید.