

اگر در معرض COVID-19 بودید، باید چکاری انجام دهید

با واحد تحقیقات تماس بگیرید

7-22-20

COVID-19 یک بیماری تنفسی است که می‌تواند از فردی به فرد دیگر منتقل شود.

علائم COVID-19* ممکن است شامل تب (100.4°F/38°C یا بالاتر)، سرفه یا تنگی نفس باشد.

طیف بیماری از علائم ملایم تا بیماری شدید و مرگ است. علائم ممکن است 2-14 روز بعد از تماس شروع شود. افراد زیادی علائم ملایمی داشته و می‌توانند در منزل بهبود یابند.

برای جلوگیری از انتشار در خانه یا اجتماع، از این دستورالعمل‌ها پیروی کنید.

اگر با فرد مبتلا به COVID-19 تماس نزدیک داشتید:

- **مدت 14 روز از زمانی که آخرین بار با فرد مبتلا تعامل داشتید در خانه بمانید، حتی اگر جواب آزمایش شما مثبت بوده است.** حتی اگر حالتان خوب است، از تماس با دیگران پرهیز کنید. لوازم شخصی را مشترکاً استفاده نکنید و در صورت امکان، از اتاق خواب و حمام جدا استفاده کنید.
- **آزمایش بدهید.** مقرهای آزمایش‌گیری در سطح وسیع در کشور در دسترس هستند. از قبل برای گرفتن وقت تماس بگیرید و موقعی که خانه را ترک می‌کنید از پوشاننده صورت استفاده کنید.
- **اگر جواب آزمایش شما مثبت شد** با شماره 703-246-7109 با اداره بهداشت تماس بگیرید و نتیجه را گزارش کنید.
- **وقتی اطراف دیگران هستید ماسک (یا باندانا یا روسری ببندید که بینی و دهان شما را بگیرد) و حداقل 6 فوت از دیگران فاصله بگیرید.**
- **عطسه و سرفه خود را با یک دستمال یا داخل آرنج خود بپوشانید.**
- **دستان خود را مرتب با آب گرم و صابون به مدت حداقل 20 ثانیه بشویید.**
- **هر روز سطوح پرتماس را ضدعفونی کنید.**
- **اگر مریض شدید، در خانه مانده و فاصله خود از دیگران را حفظ کنید.** اگر نیاز به مراقبت پزشکی دارید، با تأمین کننده خدمات مراقبتی خود تماس گرفته و به آنها اطلاع دهید که قبل از رفتن به مطب در قرنطینه بودید.

در مدت قرنطینه باید چکاری انجام دهید:

- **علائم خود را پایش کنید.** دو بار در روز، دمای خود را اندازه بگیرید: یک بار در صبح و یک بار در شب. از شما درخواست خواهد شد از طریق Sara Alert™ هر روز علائم خود را به اداره بهداشت اعلام کنید (صفحه 2 را ببینید).
- **مهم است که در خانه بمانید.**
 - ✗ خانه خود را ترک نکنید.
 - ✗ در خانه خود با دیگران وقت نگذرانید.
 - ✗ برای پیاده روی نروید.
 - ✗ به مدرسه یا محل کار نروید.
 - ✗ بیرون نروید.
- **اگر علائم خطرناک مثل تنگی نفس، درد یا فشار در قفسه سینه، سرگیجه یا ناتوانی در بلندشدن یا لب و صورت کبود دارید بلافاصله با 911 تماس بگیرید.**

برقراری ارتباط با اداره بهداشت:

- **Sara Alert™** یک سرویس پیام رسان است که هر روز ایمیل یا پیام متنی می‌فرستد. وقتی در Sara Alert™ ثبت نام می‌کنید، همیشه یک پیام متنی از یک شماره تلفن (844-957-2721) یا ایمیل (notifications@saraalert.org) دریافت می‌کنید.

*علائم دیگر COVID-19 ممکن است شامل لرز، خستگی، درد ماهیچه، سردرد، گلودرد، آبریزش بینی، تهوع یا استفراغ، اسهال یا از دست رفتن حس چشایی یا بویایی باشد.

- **Sara Alert™** هرگز از شما درخواست پول یا اطلاعاتی مثل شماره بیمه تأمین اجتماعی (SSN)، جزییات حساب بانکی یا شماره کارت اعتباری نمی‌کند.
- جزییات ثبت نام را در صفحه 2 ببینید.

چه زمانی می‌توانید کنار دیگران باشید:

افراد باید زمانی خود را قرنطینه کنند که حداقل 15 دقیقه در فاصله تا شش فوتی فرد مبتلا به COVID-19 بوده‌اند. زمانی که قرنطینه می‌شوید چون فردی مبتلا به COVID-19 در خانواده شما زندگی می‌کند:

✓ در خانه بمانید و علائم را در کل زمانی که فرد مبتلا در خانه است و 14 روز بعد از آن که فرد بیمار اجازه دارد از خانه بیرون برود، علائم را پایش کنید.

زمانی که به علت گذراندن وقت با فرد مبتلا به COVID-19، در قرنطینه هستید:

✓ در خانه مانده و علائم را به مدت 14 روز بعد از آخرین باری که با فرد تعامل داشتید، چک کنید.

قرنطینه کسانی را که در معرض COVID-19 بودند ولی هنوز مریض نیستند را جدا می‌کند. در مدت قرنطینه، آزمایش بدهید، در خانه بمانید و علائم خود را پایش کنید. اگر آزمایش شما مثبت نبود یا در مدت زمان مشخص علایمی نداشتید، می‌توانید قرنطینه را خاتمه دهید.

Sara Alert™ یک سرویس پیام رسان امن است که هر روز ایمیل و پیام متنی می‌فرستد تا شما بتوانید علائم خود را در حین ایزوله یا قرنطینه خود به اداره بهداشت ارسال کنید.

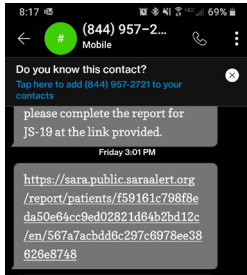
همه افراد در قرنطینه باید وضعیت روزمره خود را به اداره بهداشت گزارش دهند تا انتشار بیماری در منزل و جامعه کاهش یابد.

ثبت نام در Sara Alert™:

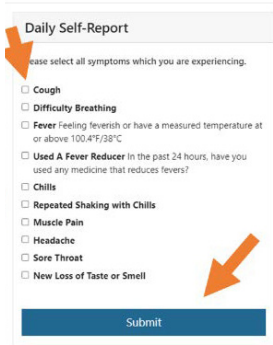
یک نماینده از اداره بهداشت Fairfax County شما (یا عضو (اعضای) خانواده شما را در) سیستم Sara Alert™ ثبت نام می‌کند. در طول فرایند ثبت نام، شما می‌توانید زبان خود را انتخاب کرده و ترجیحات خود را درباره روش دریافت اعلامیه بگویید. شما می‌توانید پیام متنی یا ایمیل را انتخاب کنید. اگر وسیله همراه یا دسترسی به ایمیل ندارید، می‌توانید درخواست تماس تلفنی صوتی از طرف یک نماینده اداره بهداشت کنید. علاوه بر آن، شما ساعت موردنظر برای دریافت متن یا تماس صوتی را انتخاب خواهید کرد (ایمیل ها هر روز در یک زمان ارسال می‌شوند). شما می‌توانید صبح (8 صبح تا 12 ظهر)، بعد از ظهر (12 تا 4 بعد از ظهر) یا غروب (4 بعد از ظهر تا 8 غروب) را انتخاب کنید.

گزارش علائم:

پیام‌های متنی روزانه حاوی یک لینک است که باز کنید. وقتی لینک را باز می‌کنید، فهرست علائم به شما نشان داده می‌شود. روی علائمی که دارید کلیک کنید و دکمه ارسال را بزنید.

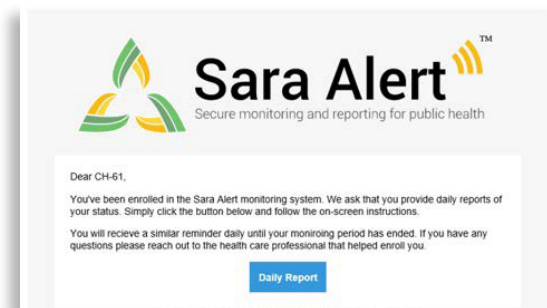


اگر علامتی ندارید، فقط روی دکمه "ارسال" کلیک کنید. این به معنی بدون علامت است.



ایمیل‌های روزانه فهرستی از علائم را برای بررسی نشان می‌دهند (تصویر راست را ببینید). روی علائمی که دارید کلیک کنید و دکمه "ارسال" را بزنید.

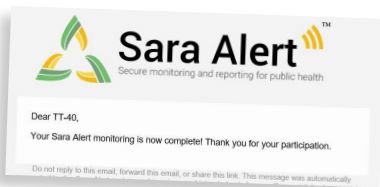
اگر علامتی ندارید، فقط روی دکمه "ارسال" کلیک کنید. این به معنی بدون علامت است.



به Sara Alert™ خوش آمدید:

شما بعد از ثبت نام، یک "پیام خوشامدگویی" دریافت خواهید کرد (بالا را ببینید). شما همچنان در مدت قرنطینه یا ایزوله فردی، پیام روزانه دریافت خواهید کرد. پیام‌های صوتی همیشه از یک شماره (844-957-2721) ارسال می‌شوند و هویت تماس‌های دریافتی عبارت "VDH COVID TEAM" نشان خواهد داد. اگر درخواست ایمیل کرده باشید، ایمیل از آدرس "notifications@saraalert.org" ارسال می‌شود.

برگشت به کار



مراکز کنترل و پیشگیری بیماری (CDC) می‌گوید برای تعیین زمانی که فرد می‌تواند دوره ایزوله و قرنطینه را متوقف کرده، راهبرد گرفتن آزمایش توصیه نمی‌شود. کارفرمایان نباید از کارکنان بخواهند برای برگشت به کار آزمایش منفی COVID-19 یا یادداشت از طرف فراهم کننده خدمات مراقبتی بیاورند. یک تصویر از متن یا ایمیل Sara Alert™ خود ارایه کنید که نشان می‌دهد دوره ایزوله شما به پایان رسیده است.



fairfaxcounty.gov/health/novel-coronavirus

برای کسب اطلاعات بیشتر درباره COVID-19 به مرکز تماس اداره بهداشت به شماره 703-267-3511 تماس بگیرید. اداره بهداشت Fairfax County (Fairfax County Health Department) تشخیص یا آزمایش COVID-19 ارایه نمی‌کند.

سرعت انتشار COVID-19 را بکاهید

22 جولای، 2020

چه زمانی می‌توانید کنار دیگران باشید

از اطلاعات زیر برای تعیین زمانی استفاده کنید که ترک خانه و برگشت به کار امن است.

من مبتلا به COVID-19 بودم، چه زمانی می‌توانم به کار برگردم



مراکز کنترل و پیشگیری بیماری (CDC) می‌گوید برای تعیین زمانی که فرد می‌تواند دوره ایزوله و قرنطینه را متوقف کرده، راهبرد گرفتن آزمایش توصیه نمی‌شود. کارفرمایان نباید از کارکنان بخواهند برای برگشت به کار آزمایش منفی COVID-19 یا یادداشت از طرف فراهم کننده خدمات مراقبتی بیاورند. یک تصویر از متن یا ایمیل Sara Alert™ خود ارایه کنید که نشان می‌دهد دوره ایزوله شما به پایان رسیده است. افراد زمانی که همه شرایط مندرج در کادرهای الف، ب و ج را داشته باشند، می‌توانند دوره ایزوله و قرنطینه را پایان داده و به کار برگردند.

ب جواب آزمایش COVID-19 من مثبت شد، اما هرگز علائمی نداشتم

ب

افراد زیادی می‌توانند وقتی این سه موضوع محقق شده باشد، دوره ایزوله در خانه* را متوقف کنند:



- ✓ حداقل 10 روز از زمان مثبت شدن جواب آزمایش شما COVID-19 شما گذشته باشد، و
- ✓ از زمان آزمایش، علائمی نداشته‌اید.

اگر هر دو شرط را دارید، پاک بوده و دیگر نیازی به ایزوله کردن خود ندارید.

* ایزوله: جدا کردن فرد بیمار از فرد غیربیمار.

من علائم COVID-19 داشتم

الف

افراد زیادی می‌توانند وقتی این سه موضوع محقق شده باشد، دوره ایزوله در خانه* را متوقف کنند:

- ✓ حداقل به مدت 24 ساعت تب نداشتید (بدون استفاده از داروی کاهش تب)، و



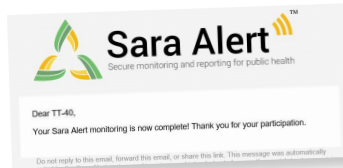
- ✓ علائم بهبود یافته‌اند و شما علائم جدید نداشتید، و
- ✓ حداقل 10 روز از زمان شروع علائم یا از زمان آزمایش COVID-19 مثبت شما، گذشته است.

اگر هر سه شرط را دارید، پاک بوده و دیگر نیازی به ایزوله کردن خود ندارید.



اگر مشکل سیستم ایمنی دارید، قبل از پایان دوره ایزوله، با پزشک خود هماهنگ کنید.

علائم COVID-19 ممکن است شامل تب، تنگی نفس، لرز، خستگی، درد ماهیچه، سردرد، گلودرد، آبریزش بینی، تهوع یا استفراغ، اسهال یا از دست رفتن حس چشایی یا بویایی باشد.



نکته



آیا کارفرمای شما درخواست نتیجه آزمایش منفی COVID-19 کرده است؟ یک تصویر از متن یا ایمیل Sara Alert™ خود ارایه کنید که نشان می‌دهد دوره ایزوله شما به پایان رسیده است.

fairfaxcounty.gov/health/novel-coronavirus

برای کسب اطلاعات بیشتر درباره COVID-19 به مرکز تماس اداره سلامت به شماره 703-267-3511 تماس بگیرید. اداره بهداشت Fairfax County Health Department (Fairfax County Health Department) تشخیص با آزمایش COVID-19 ارایه نمی‌کند.

من در معرض COVID-19 بودم

ج

افراد باید زمانی خود را قرنطینه** کنند که حداقل 15 دقیقه در فاصله تا شش فوتی فرد مبتلا به COVID-19 بوده‌اند.

زمانی که به علت آن که فردی مبتلا به COVID-19 در خانواده شما زندگی می‌کند، قرنطینه می‌شوید:

✓ در خانه بمانید و علائم را در کل زمانی که فرد مبتلا در خانه است و 14 روز بعد از آن پایش کنید فرد بیمار* اجازه دارد از خانه بیرون برود.

زمانی که به علت گذراندن وقت با فرد مبتلا به COVID-19، در قرنطینه هستید:

✓ در خانه مانده و علائم را به مدت 14 روز بعد از آخرین باری که با فرد تعامل داشتید، چک کنید.

اگر هر دو شرط را دارید، پاک بوده و دیگر نیازی به قرنطینه خود ندارید.

** قرنطینه: کسانی که در معرض COVID-19 بوده اند ولی بیمار نیستند، از دیگران جدا می‌شوند.

