

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.

چه زمانی می‌توانید کنار دیگران باشید:

اگر علائم COVID-19 داشتید، وقتی سه مورد محقق شود، می‌توانید ایزوله خود را متوقف کنید:

✓ 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 جواب آزمایش COVID-19 شما مثبت شد، اما

علامتی نداشتید، وقتی که هر دو محقق شوند،

می‌توانید ایزوله خود را متوقف کنید:

✓ حداقل 10 روز از زمان مثبت شدن جواب

آزمایش شما COVID-19 شما گذشته باشد، و

✓ از زمان آزمایش، علائمی نداشتید.

ایزوله فردی را که ابتلای او به COVID-19 تشخیص

داده شده است را از دیگرانی که بیمار نیستند، جدا

می‌کند. برای آن که دیگران را مبتلا نکنید، مهم

است که در خانه در یک اتاق مجزا بمانید.

در مدت ایزوله باید چکاری انجام دهید:

• سلامت 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.

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.

• Sara Alert™ هرگز از شما درخواست پول یا

اطلاعاتی مثل شماره بیمه تامین اجتماعی (SSN)،

جزئیات حساب بانکی یا شماره کارت اعتباری

نمی‌کند.

• جزئیات ثبت نام را در صفحه 2 ببینید.

شما بیمار هستید و علامت دارید یا جواب

آزمایش COVID-19 شما مثبت شده است:

• داخل بمانید. از تماس با دیگران پرهیز کنید، لوازم

شخصی را مشترکاً استفاده نکنید و در صورت

امکان، از اتاق خواب و حمام جدا استفاده کنید.

• 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.

• اگر نیاز به مراقبت پزشکی دارید، با تامین کننده

خدمات مراقبتی خود تماس گرفته و به آنها اطلاع

دهید که قبل از رفتن به مطب در قرنطینه بودید.

• 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.

*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™ 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.

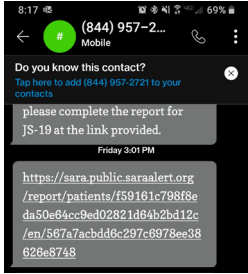
همه افراد ایزوله باید وضعیت روزمره خود را به اداره بهداشت گزارش دهند تا انتشار بیماری در منزل و جامعه کاهش یابد.

ثبت نام در Sara Alert™:

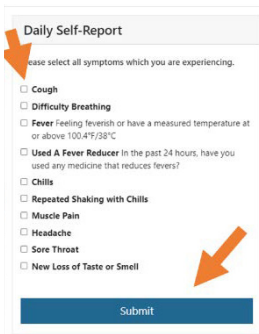
یک نماینده از اداره بهداشت Fairfax County شما (یا عضو (اعضای) خانواده شما را در) سیستم Sara Alert™ ثبت نام می‌کند. در طول فرایند ثبت نام، شما می‌توانید زبان خود را انتخاب کرده و ترجیحات خود را درباره روش دریافت اعلامیه بگویید. شما می‌توانید پیام متنی یا ایمیل را انتخاب کنید. اگر وسیله همراه یا دسترسی 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 (ایمیل‌ها 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.

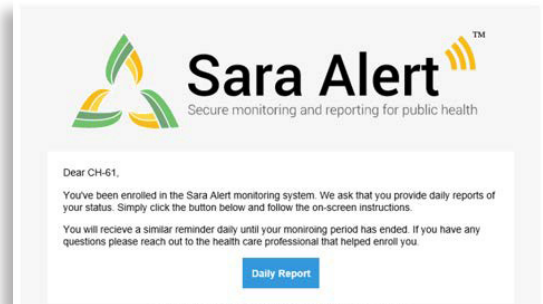


اگر علامتی ندارید، فقط روی دکمه "ارسال" کلیک کنید. این به معنی بدون علامت است.



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.

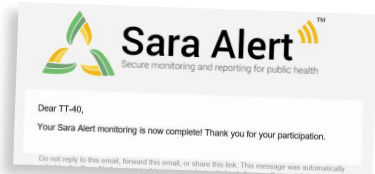
اگر علامتی ندارید، فقط روی دکمه "ارسال" کلیک کنید. این به معنی بدون علامت است.



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.

تعداد روزهایی که پیام دریافت می‌کنید به شروع علائم، تاریخ مواجهه یا تاریخ دریافت آزمایش COVID-19 بستگی دارد. شما باید در تمام روزهایی که در سیستم Sara Alert™ ثبت نام کرده‌اید به هشدارها جواب دهید. اگر پاسخ ندهید، تماسی بعد از 24 ساعت تماسی از یک نماینده اداره بهداشت دریافت خواهید کرد تا اطمینان حاصل شود که همه و همه افراد خانوار شما خوب هستند. اگر ما نتوانیم با شما تماس بگیریم، ممکن است اداره بهداشت یک مامور واکنش COVID-19 را به خانه شما اعزام کند تا علائم و سلامت شما تایید شود.



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 Fairfax County 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



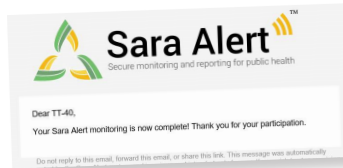
- ✓ علائم بهبود یافته‌اند و شما علائم جدید نداشتید، و
- ✓ حداقل 10 روز از زمان شروع علائم یا از زمان آزمایش COVID-19 مثبت شما، گذشته است.

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.

