

راهنمای تماس نزدیک برای بیماری کرونا ویروس 2019 (کووید-19)

این راهنما برای افرادی است که با فردی که مبتلا به کووید-19 است تماس نزدیک داشته اند. اگر در یک محیط مراقبت های بهداشتی کار می کنید، لطفاً برای راهنمایی به کارفرمای خود مراجعه کنید.

اگر به تازگی از قرار گیری احتمالی در معرض کووید-19 مطلع شده اید، پس نتیجه آزمایش یک فردی که با او در تماس نزدیک بوده اید مثبت بوده است. آن فرد ممکن است بیماری را به شما و دیگران منتقل کرده باشد. **تماس نزدیک** شامل به اشتراک گذاشتن فضای داخلی یکسان (مانند خانه، اتاق انتظار درمانگاه، هواپیما) برای مجموع 15 دقیقه یا بیشتر در یک دوره 24 ساعته در طول دوره عفونی فرد است.

در معرض قرار گرفتن به این معنی نیست که شما کووید-19 دارید یا به کووید-19 مبتلا خواهید شد. بلکه بدان معناست که در صورت ابتلای خود باید اقدامات لازم را برای محافظت از خود و اطرافیان تان انجام دهید. اقدامات شما می تواند به جلوگیری از گسترش بیماری در طول این همه گیری کمک کنند.

چه کسی باید قرنطینه شود؟

طبق گفته اداره بهداشت عمومی کالیفرنیا ((CDPH)، بدون توجه به وضعیت واکسیناسیون، **قرنطینه برای افراد بدون علائم** در میان عموم مردم صرف نظر از وضعیت واکسیناسیون، دیگر الزامی نیست. افرادی که در محیط های پرخطر زندگی یا کار می کنند، مانند محیط های مراقبت های بهداشتی، مراکز مراقبت طولانی مدت، و مراکز مراقبت از بزرگسالان و سالمندان مستثنی هستند.

اگر در محیط های پرخطر زندگی یا کار نمی کنید، نیازی به قرنطینه ندارید، اما اقدامات احتیاطی زیر را برای حفظ ایمنی خود و اطرافیان تان انجام دهید:

- هنگامی که متوجه شدید در معرض قرار گرفته اید، آزمایش (چه PCR یا آنتی ژن) را انجام دهید و مجدداً 3 تا 5 روز پس از آن نیز حتی اگر هیچ علامتی وجود نداشت آزمایش انجام دهید، تا اطمینان حاصل کنید که به کووید-19 مبتلا نیستید.
 - اگر در 30 روز قبل آلوده شده اید، نیازی به آزمایش ندارید مگر اینکه علائم بروز کند.
- به مدت 10 روز پس از قرار گرفتن در معرض، به خصوص در داخل خانه و اطراف افرادی که در معرض خطر ابتلا به بیماری شدید کووید-19 هستند، حتی در صورت منفی بودن نتیجه آزمایش، از ماسک مناسب استفاده کنید.
- به شدت به شما توصیه می شود که واکسن یا دوز تقویتی را بزنید.
- سلامت خود را از نظر علائم کووید-19 زیر نظر بگیرید: خود را ایزوله کنید و در صورت بروز علائم آزمایش انجام دهید.

چه کسی ممکن است نیاز به پیروی از دستورالعمل های مختلف داشته باشد؟

لطفاً توجه داشته باشید که دستورالعمل ها ممکن است برای کسانی که در مکان های پرخطر زندگی یا کار می کنند متفاوت باشند. این موارد عبارتند از:

- **سریناه های اضطراری و مراکز سرمایش و گرمایش**
- **محیط های مراقبت بهداشتی**
- **سریناه های افراد بی خانمان**
- **زندان ها، محبس ها و بازداشتگاه ها** مراکز مراقبت طولانی مدت و مراکز مراقبت از بزرگسالان و سالمندان ممکن است **کارفرما** یا محل سکونت شما الزامات متفاوتی داشته باشند، به ویژه همانطور که در مورد محیط های پرخطر ذکر شده است. در محل کار، کارفرمایان تابع **استانداردهای موقت اضطراری (ETS)** پیشگیری از کووید-19 Cal/OSHA یا در برخی از محل های کار، استاندارد بیماری های قابل انتقال آئروسول (PDF) **(Cal/OSHA (ATD)** هستند و باید این منابع را برای هرگونه الزامات مازاد بررسی کنید. با کارفرمای خود صحبت کنید و برای اطلاعات بیشتر به **سوالات متداول Cal/OSHA** مراجعه کنید.

راهنمای تماس نزدیک برای بیماری کرونا ویروس 2019 (کووید-19)

چگونه باید سلامت خود را در این دوره زیر نظر بگیریم؟

سلامت خود را تحت نظر داشته باشید و مراقب علائم و نشانه‌های کووید-19 باشید که ممکن است شامل هر یک از موارد زیر باشد:

- تب یا لرز
- سرفه
- تنگی نفس یا مشکل در تنفس
- خستگی
- دردهای عضلانی یا بدن
- سردرد
- از دادن حس چشایی یا بویایی جدید
- گلو درد
- احتقان یا آبریزش بینی
- حالت تهوع یا استفراغ
- اسهال

اگر علائم در من ظاهر شوند چه؟

در صورت بروز هر یک از علائم ذکر شده در بالا، ممکن است مبتلا به کووید-19 باشید. اکثر افراد مبتلا به کووید-19 بیماری خفیفی خواهند داشت و می‌توانند خود را قرنطینه کرده و در خانه بهبود یابند. با این حال، اگر به دلیل سن یا بیماری زمینه‌ای، در صورت ابتلا، در معرض خطر ابتلا به بیماری جدی هستید، به ارائه دهنده مراقبت‌های بهداشتی خود در مورد علائم خود اطلاع دهید و در صورت بدتر شدن علائم، زودتر به دنبال مراقبت‌های پزشکی باشید. برای اطلاعات بیشتر درباره قرنطینه، [دستورالعمل‌های قرنطینه در خانه](#) برای کووید-19 را ببینید.

چگونه می‌توانم آزمایش بدهم؟

همه ساکنان شهرستان سن دیگو واجد شرایط آزمایش رایگان هستند. اگر نگرانی‌های مرتبط با سلامتی یا سوالاتی در مورد نیاز به آزمایش دارید با ارائه دهنده مراقبت‌های بهداشتی خود تماس بگیرید. لطفاً فقط برای انجام آزمایش کووید-19 به بخش اورژانس مراجعه **نکنید**. اگر قادر به انجام آزمایش از طریق ارائه دهنده مراقبت‌های بهداشتی خود نیستید، می‌توانید کیت‌های آزمایشی رایگان در خانه را از طریق [خدمات پستی ایالات متحده](#) دریافت کنید. شهرستان سن دیگو همچنین دارای آزمایش رایگان برای کووید-19 در مکان‌هایی در سراسر شهرستان است. برای یافتن یک سایت تست و تعیین قرار ملاقات آنلاین به [صفحه وب تست](#) مراجعه کنید یا با شماره 1-1-2 تماس بگیرید. ***برخی از سایت‌های تست ممکن است نیازی به قرار ملاقات نداشته باشند.**

آیا هیچ گزینه درمانی در دسترس است؟

بله، درمان رایگان برای افرادی که اخیراً آزمایش کووید-19 آنها مثبت بوده و علائم دارند یا برای کمک به پیشگیری از کووید-19 در میان برخی از افرادی که در معرض کووید-19 قرار گرفته‌اند، در دسترس است.

لطفاً ابتدا با پزشک خود صحبت کنید تا دریابید که آیا واجد شرایط درمان هستید یا خیر.

شما ممکن است واجد شرایط درمان باشید اگر:

1. نتیجه آزمایش کووید-19 شما مثبت باشد و
2. علائم شما در 5 روز گذشته (قرص‌های ضد ویروسی) شروع شده باشد و
3. در معرض خطر بالای ابتلا به بیماری شدید کووید-19 باشید

افراد 12 ساله و بالاتر در مرکز منطقه ای آنتی بادی مونوکلونال (MARC) درمان می‌شوند. اگر به دنبال درمان برای یک کودک زیر 12 سال هستید، با متخصص اطفال یا ارائه دهنده خود تماس بگیرید. [دفترچه اطلاعات بیمار](#) را برای کسب اطلاعات بیشتر درباره درمان رایگان ببینید. اگر معیارهای واجد شرایط بودن را دارید و نمی‌توانید از طریق پزشک به درمان دسترسی پیدا کنید، با MARC به شماره **619 685-2500** تماس بگیرید تا یک قرار ملاقات تعیین کنید. برای سوالات، لطفاً به MARC از طریق COVIDtreatment@sdcounty.ca.gov ایمیل ارسال کنید.

لطفاً فقط برای جستجوی درمان ضد ویروسی یا آزمایش کووید-19 به بخش اورژانس مراجعه **نکنید**. بخش‌های اورژانس ما تحت تأثیر تعداد موارد کووید-19 قرار دارند و باید برای افرادی که شرایط پزشکی فوری دارند رزرو شود.

راهنمای تماس نزدیک برای بیماری کرونا ویروس 2019 (کووید-19)

[برای اطلاعات بیشتر از وب سایت درمان کووید-19 شهرستان سن دیگو بازدید کنید.](#)

زمان شروع علائم خود را یادداشت کنید. شما باید به قرنطینه خود ادامه دهید و از [راهنمایی‌های مندرج در دستورالعمل‌های قرنطینه در خانه برای بیماری کرونا \(کووید-19\) پیروی کنید.](#) اگر علائم شما بدتر می‌شود یا بهبود نمی‌یابد و نیاز به مراقبت‌های پزشکی دارید، حتماً قبل از ورود به مرکز ماسک یا پوشش صورت خود را بپوشید تا دیگران را از ابتلا به عفونت از خود محافظت کنید. اگر به کمک اضطراری نیاز دارید، با شماره 1-1-9 تماس بگیرید و به اپراتور اطلاع دهید که با فردی مبتلا به کووید-19 تأیید شده در تماس نزدیک هستید.

اگر نیاز به دریافت مراقبت‌های پزشکی داشته باشم باید چه کنم؟

اگر علائم خفیف تا متوسط کووید-19 را تجربه می‌کنید، مانند موارد ذکر شده در بالا، می‌توانید با ارائه‌دهنده مراقبت‌های بهداشتی خود تماس بگیرید تا از طریق تلفن یا پزشکی از راه دور راهنمایی دریافت کنید. حتماً به او بگویید که با فردی که مبتلا به کووید-19 است ارتباط نزدیک دارید.

اگر نیاز به مراقبت‌های پزشکی دارید، در صورت امکان از وسیله نقلیه شخصی استفاده کنید. اگر خودتان نمی‌توانید رانندگی کنید، تا حد امکان بین خود و راننده فاصله قرار دهید، ماسک مناسب بپوشید و شیشه‌ها را پایین بگذارید. شما نباید از وسایل نقلیه عمومی استفاده کنید.

اگر علائمی مانند موارد زیر را تجربه کردید که نیاز به کمک اضطراری دارند، با شماره 911 تماس بگیرید:

- مشکل در تنفس
- درد مداوم یا فشار قفسه سینه
- سردرگمی جدید
- ناتوانی در بیدار شدن یا بیدار ماندن
- کیودی لب‌ها یا صورت

در صورت داشتن سوالات بیشتر چه باید بکنم؟

برای اطلاعات، منابع و راهنمایی‌های بیشتر، به وب سایت ما www.coronavirus-sd.com مراجعه کنید. اگر نگرانی‌های سلامتی دارید، لطفاً با ارائه‌دهنده مراقبت‌های بهداشتی خود تماس بگیرید. اگر ارائه‌دهنده مراقبت‌های بهداشتی ندارید، بیمه نیستید، یا برای یافتن منابع اجتماعی یا تعیین وقت آزمایش به کمک نیاز دارید، برای دریافت کمک با شماره 1-1-2 تماس بگیرید.