

اگر علائم COVID-19 را دارید، اما در تماس نزدیک با هیچ فرد مبتلا به COVID-19 نبوده‌اید تکلیف چیست

خلاصه تغییرات 27 آوریل 2021

- الزامات به‌روزرسانی‌شده درباره زدن ماسک برای همراستا شدن با زیان CDC.
- زبان به‌روزرسانی‌شده برای کسب اطلاعات درباره استفاده مناسب از ماسک و پوشش صورت و مطالب مطابق با توصیه‌های Centers for Disease Control and Prevention (مراکز کنترل بیماری و پیشگیری از آن یا به اختصار CDC).
- توصیه‌های اضافه‌شده درباره قرنطینه برای افراد کاملاً واکسینه‌شده‌ای که ممکن است در معرض COVID-19 قرار گرفته باشند.
- اطلاعات جدید اضافه‌شده برای افراد واکسینه‌شده.

ممکن است به COVID-19 مبتلا شده باشم؟

علائم (انگلیسی) رایج این بیماری شامل تب، سرفه و تنگی نفس است. دیگر علائم ممکن است شامل لرز، درد عضلانی، سردرد، گلودرد، خستگی، گرفتگی یا آبریزش بینی، حالت تهوع، استفراغ، اسهال یا از دست دادن حس بویایی و چشایی بی‌سابقه باشد.

آیا باید آزمایش تشخیص COVID-19 بدهم؟

بله. اگر علائم ابتلا به بیماری COVID-19 را دارید یا با فردی در تماس مستقیم بوده‌اید که قطعاً به COVID-19 مبتلا شده است، برای انجام دادن آزمایش، با ارائه‌دهنده مراقبت‌های بهداشتی خود تماس بگیرید.

اگر پزشک یا ارائه‌دهنده مراقبت‌های بهداشتی ندارید: در بسیاری از مراکز، بدون در نظر گرفتن وضعیت مهاجرت افراد، آزمایش رایگان یا کم‌هزینه انجام می‌شود. بخش [سؤالات متداول](#) [Department of Health](#) (اداره سلامت) درباره آزمایش (انگلیسی) را ببینید یا با [خط تلفن مستقیم اطلاعات COVID-19 در ایالت واشنگتن](#) (انگلیسی) تماس بگیرید.

در مصاحبه سلامت عمومی شرکت کنید

اگر نتیجه آزمایش COVID-19 شما مثبت باشد، یکی از کارکنان بخش سلامت عمومی، معمولاً از طریق تلفن، با شما تماس می‌گیرد. مصاحبه‌کننده در مورد کمک‌های موجود و کارهایی که باید انجام دهید، به شما اطلاع‌رسانی می‌کند. مصاحبه‌کننده نام و اطلاعات تماس افرادی را از شما می‌پرسد که اخیراً با آنها تماس نزدیک داشته‌اید. آنها اطلاعات این افراد را می‌پرسند تا به آنها اطلاع دهند که ممکن است در معرض بیماری قرار گرفته باشند. وقتی با افرادی که با آنها تماس نزدیک داشته‌اید تماس می‌گیرند، اسمی از شما برده نمی‌شود.

برای جلوگیری از انتقال بیماری به خانواده و دیگر افراد جامعه، چه کاری باید انجام بدهم؟

- در خانه بمانید، مگر برای دریافت مراقبت‌های پزشکی.

0 نباید به محل کار، مدرسه یا مکان‌های عمومی بروید. از استفاده از وسایل حمل‌ونقل عمومی، تاکسی یا استفاده از خودرو مشترک خودداری کنید. از دیگران بخواهید که خریدهای شما را انجام دهند یا از خدمات تحویل مواد غذایی استفاده کنید.

0 قبل از مراجعه به مراکز ارائه‌دهنده مراقبت‌های بهداشتی، با آنها تماس بگیرید و بگویید که به COVID-19 مبتلا شده‌اید یا تحت ارزیابی برای تشخیص COVID-19 هستید. قبل از اینکه وارد ساختمان شوید، از پوشش صورت استفاده کنید. با انجام دادن این مراحل، از انتقال بیماری به افراد حاضر در مطب یا اتاق انتظار جلوگیری می‌کنید.

• از دیگر افراد و حیواناتی که در خانه‌تان هستند دور بمانید.

0 تا حد امکان، در یک اتاق مشخص بمانید و از دیگران فاصله بگیرید.

0 در صورت امکان، از حمام/دستشویی جداگانه‌ای استفاده کنید.

0 وقتی در کنار دیگر افراد هستید، [از پوشش پارچه‌ای صورت استفاده کنید](#) (انگلیسی). اگر نمی‌توانید از پوشش صورت استفاده کنید، دیگر افرادی که وارد اتاق شما می‌شوند باید از پوشش صورت استفاده کنند.

0 پوشش پارچه‌ای صورت، شامل هر چیزی می‌شود که کاملاً دهان و بینی شما را بپوشاند و به‌صورت ایمن اطراف صورت و زیر چانه شما را دربر بگیرد. این پوشش باید از دو یا چند لایه پارچه با بافت منسجم ساخته شده باشد که با استفاده از بند یا کش، دور سر یا پشت گوش‌هایتان قرار بگیرد. افرادی که به‌دلیل عارضه‌های پزشکی، رفتاری یا رشدی، قادر به استفاده از پوشش صورت نیستند، می‌توانند از محافظ صورت (شیلد) با پارچه استفاده کنند. از محافظ صورت (شیلد) می‌توان برای کودکانی که در مراکز مراقبت از کودکان، اردوهای روزانه و در مدرسه (دبستان تا دبیرستان) هستند نیز استفاده کرد. ممکن است در محل کار لازم باشد از ماسک یا ماسک تنفسی استفاده کنید، زیرا میزان محافظت آنها بیشتر از پوشش پارچه‌ای صورت است.

0 دستورالعمل ارائه‌شده از سوی Centers for Disease Control and Prevention (مراکز کنترل بیماری و پیشگیری از آن یا به‌اختصار CDC) [به توصیه راهکارهایی](#) (انگلیسی) برای بهبود نحوه قرار دادن ماسک روی صورت می‌پردازد که سرعت انتشار COVID-19 را به‌طور مؤثری کاهش می‌دهند. این راهکارها شامل استفاده از ماسک پارچه‌ای روی ماسک جراحی پزشکی، گره زدن بندهای دورگوش ماسک‌های جراحی پزشکی، استفاده از تثبیت‌کننده ماسک یا استفاده از پوششی نایلونی روی ماسک است. ضمناً، DOH (اداره سلامت) استفاده از ماسک‌های دارای دریچه یا هواکش، دستمال گردن‌ها و گترهای تک‌لایه را توصیه نمی‌کند. (اگر ماسک‌های تنفسی دارای دریچه هوا، مطابق با دستورالعمل منتشرشده از سوی DOH و [L&I](#) (وزارت کار و صنعت) (انگلیسی) استفاده شوند، مشکلی به‌وجود نمی‌آورند.)

0 استفاده از ماسک در همه محیط‌های عمومی، درکنار اجرای مداوم اقدامات مؤثر سلامت عمومی، مانند واکسیناسیون، رعایت فاصله اجتماعی، بهداشت دست و جداسازی و قرنطینه مهم است.

0 وقتی بیمار هستید، تماس خود را با حیوانات خانگی و دیگر حیوانات محدود کنید. در صورت امکان، از یکی دیگر از اعضای خانواده خود بخواهید که از حیوانات شما مراقبت کنند. اگر باید از حیوان خانگی خود مراقبت کنید، دست‌های خود را قبل و بعد از ارتباط برقرار کردن با او بشوید و در صورت امکان از پوشش صورت استفاده کنید. برای کسب اطلاعات بیشتر، به بخش [COVID-19 و حیوانات](#) (انگلیسی) مراجعه کنید.

0 وسایل شخصی مانند ظروف، لیوان، فنجان، وسایل آشپزی، حوله یا وسایل خواب را با دیگر افراد خانواده یا حیوانات خانگی به اشتراک نگذارید.

• در همه اوقات، فاصله فیزیکی 6 فوتی (2 متر) را از دیگران حفظ کنید، حتی اگر از ماسک استفاده می‌کنید.

- **دست‌هایتان را مرتب تمیز کنید.** دست‌هایتان را با آب و صابون به مدت حداقل 20 ثانیه بشویید. اگر آب و صابون در دسترس‌تان نیست، از مواد ضدعفونی‌کننده دست که حاوی حداقل 60 درصد الکل است استفاده کنید. با دست‌های شسته‌نشده به صورت‌تان دست نزنید.
- **هنگام عطسه و سرفه کردن، جلو دهان و بینی‌تان را با دستمال بپوشانید.** دستمال استفاده‌شده را داخل سطل زباله بیندازید و دست‌هایتان را بشویید.
- **سطوح «پرتماس» را به‌دفعات تمیز کنید،** از جمله پیشخوان‌ها، سطح میزها، دستگیره‌های در، لوازم حمام، دستشویی‌ها، تلفن‌ها، صفحه‌کلیدها و تابلت‌ها و میزهای کنار تخت. از دستمال یا اسپری تمیزکننده خانگی استفاده کنید و دستورالعمل‌های روی برچسب را دنبال کنید.

علائم بیماری خود را تحت‌نظر بگیرید

اگر علائم شما رو به وخامت گذاشت، فوراً کمک پزشکی بگیرید. قبل از دریافت مراقبت پزشکی، با ارائه‌دهنده مراقبت‌های بهداشتی خود تماس بگیرید و بگویید که علائم COVID-19 را دارید. قبل از ورود به مراکز بهداشتی، از پوشش صورت استفاده کنید تا از انتقال میکروب‌ها به دیگر افراد حاضر در سالن انتظار و اتاق‌های معاینه جلوگیری شود.

اگر در شرایط اضطراری پزشکی هستید و باید با 911 تماس بگیرید، به کارکنان بخش اعزام آمبولانس بگویید که علائم COVID-19 را دارید. قبل از اینکه کارکنان خدمات اضطراری از راه برسند، در صورت امکان از پوشش صورت استفاده کنید.

چه مدت باید خودم را از دیگران جدا کنم؟

1. اگر مبتلا یا مشکوک به COVID-19 هستید و علائم بیماری را دارید، زمانی می‌توانید به جداسازی خانگی خود پایان دهید که:
 - 0 تب شما حداقل به مدت 24 ساعت بدون مصرف داروهای تب‌بر از بین رفته باشد، و...
 - 0 [علائم بیماری](#) (انگلیسی) شما بهبود یافته باشد، و
 - 0 حداقل 10 روز از تاریخ بروز علائم شما گذشته باشد.
 2. اگر نتیجه آزمایش COVID-19 شما مثبت است، اما هیچ‌گونه علائمی ندارید، زمانی می‌توانید به جداسازی خانگی خود پایان دهید که:
 - 0 حداقل 10 روز از تاریخ اولین آزمایش COVID-19 شما که نتیجه آن مثبت بوده است گذشته باشد، و
 - 0 بیماری شما به دلیل ابتلا به COVID-19 نباشد.
- دستورالعمل‌های بیشتر برای [افراد مبتلا یا مشکوک به COVID-19](#) ردسترس است.

تفاوت جداسازی و قرنطینه چیست؟

- **جداسازی** زمانی انجام می‌شود که علائم COVID-19 را داشته باشید، منتظر نتیجه آزمایش باشید یا نتیجه آزمایش COVID-19 شما مثبت شده باشد. جداسازی به این معنی است که [در طول مدت زمان](#) توصیه‌شده در خانه بمانید و به سایر افراد (از جمله اعضای خانه) نزدیک نشوید تا از انتقال بیماری جلوگیری شود.
- **قرنطینه** زمانی انجام می‌شود که در معرض COVID-19 قرار گرفته باشید. قرنطینه به این معنی است که اگر احتمالاً به ویروس آلوده شده‌اید و ناقل بیماری هستید، [در طول مدت زمان](#) توصیه‌شده در خانه بمانید و به سایر افراد (از جمله اعضای خانه) نزدیک نشوید. اگر بعداً نتیجه آزمایش COVID-19 شما مثبت شود یا علائم COVID-19 در شما ظاهر شود، قرنطینه به جداسازی تبدیل می‌شود.

قرنطینه چه مدت طول می‌کشد؟

طبق توصیه‌های فعلی درمورد قرنطینه، پس از آخرین تماس پرخطر خود، باید 14 روز در قرنطینه بمانید. این ایمن‌ترین گزینه است. در طول این مدت، خودتان را از نظر بروز علائم بیماری تحت‌نظر بگیرید و اگر طی این 14 روز، هریک از

علائم بیماری COVID-19 (انگلیسی) را داشتید، آزمایش بدهید. برخی مکان‌ها یا گروه‌های پرخطر، باید از گزینه 14 روز قرنطینه استفاده کنند:

- افرادی که در محیط مراقبت‌های بهداشتی ویژه کوتاه‌مدت یا بلندمدت کار می‌کنند یا اقامت دارند.
- افرادی که در مراکز بازپروری کار می‌کنند یا اقامت دارند.
- افرادی که در پناهگاه‌ها یا مراکز اسکان موقت کار می‌کنند یا اقامت دارند.
- افرادی که در مسکن‌های اشتراکی مانند خوابگاه عمومی، خوابگاه خصوصی یا خوابگاه زنان زندگی می‌کنند.
- افرادی که در محیط‌های کاری شلوغ مانند انبار یا کارخانه کار می‌کنند و رعایت فاصله‌گذاری اجتماعی به دلیل طبیعت آن مشاغل غیرممکن است.
- افرادی که در کشتی‌های ماهی‌گیری یا تهیه غذاهای دریایی کار می‌کنند.

اگر نمی‌توانید دو هفته به قرنطینه بروید، پس از آخرین تماس پرخطر و بدون آزمایش بیشتر، 10 روز در قرنطینه بمانید. اگر طی 10 روز هر یک از علائم بیماری COVID-19 را داشتید، 14 روز کامل در قرنطینه بمانید و آزمایش بدهید. تا 14 روز خود را از نظر بروز علائم تحت نظر بگیرید.

تحت شرایط ویژه، شاید پایان دادن به قرنطینه پس از 7 روز کامل امکان‌پذیر باشد؛ نقطه شروع این هفت روز پس از آخرین تماس پرخطر، اگر بدون علائم بوده‌اید، و بعد از منفی بودن نتیجه آزمایش است (زودتر از 48 ساعت قبل از پایان قرنطینه آزمایش ندهید). این امر به دردسترس بودن منابع آزمایش بستگی دارد. تا 14 روز خود را از نظر بروز علائم تحت نظر بگیرید.

برای تعیین بهترین گزینه براساس شرایط خاص خود، با فردی ذی‌صلاح در حوزه سلامت محل سکونت خود مشورت کنید.

Centers for Disease Control and Prevention (CDC) به‌تازگی دستورالعمل جدیدی را منتشر کرده است که در آن می‌گوید افراد کاملاً واکسینه‌شده‌ای که با فرد مبتلا به COVID-19 تماس پرخطر داشته‌اند، در صورتی که همه معیارهای زیر را داشته باشند، لازم نیست خودشان را قرنطینه کنند:

- کاملاً واکسینه شده باشند (برای کسب اطلاعات بیشتر، قسمت زیر را ببینید).
- از تاریخ تماس پرخطر فعلی با COVID-19 به این سو، علائمی نداشته باشند.

افرادی که کاملاً واکسینه شده‌اند باید به مدت 14 روز پس از تماس پرخطرشان از نظر بروز علائم بیماری، خودشان را تحت نظر بگیرند. آن‌ها باید همچنان ماسک بزنند، فاصله اجتماعی را رعایت کنند و حلقه‌های اجتماعی کوچکی داشته باشند.

مورد استثنای این دستورالعمل این است که بیماران بستری و ساکنین مراکز مراقبت‌های بهداشتی که واکسینه شده‌اند، پس از تماس پرخطر با فرد مبتلا به COVID-19 باید همچنان در قرنطینه بمانند.

افرادی که هیچ‌یک از این دو معیار را ندارند، باید پس از برقراری تماس پرخطر با فرد مبتلا یا مشکوک به COVID-19، از دستورالعمل فعلی قرنطینه (انگلیسی) پیروی کنند.

چه زمانی کاملاً واکسینه شده‌اید

زمانی که افراد جزو گروه کاملاً واکسینه‌شده در نظر گرفته می‌شوند:

- 2 هفته پس از دریافت دوز دوم واکسن‌های دو-دوز، مثل واکسن‌های Moderna یا Pfizer، یا
- 2 هفته پس از دریافت واکسن تک-دوز، مثل واکسن Johnson & Johnson's Janssen

توجه: اگر کمتر از 2 هفته از تزریق شما می‌گذرد یا در صورتی که هنوز دوز دوم را دریافت نکرده‌اید، کاملاً مصون نیستید. تمام مراحل پیشگیری (انگلیسی) را تا زمان واکسینه شدن کامل ادامه دهید.

اگر کاملاً واکسینه شده‌اید:

- می‌توانید بدون زدن ماسک، در فعالیت‌های بیرون از منزل و فعالیت‌های تفریحی شرکت کنید به‌جز در برخی محیط‌های شلوغ و گردهمایی‌ها (انگلیسی).
 - می‌توانید بدون استفاده از ماسک، با سایر افرادی که کاملاً واکسینه شده‌اند در فضاهای بسته دور هم جمع شوید.
 - می‌توانید بدون استفاده از ماسک، با افراد واکسینه‌نشده خانواده‌ای دیگر در فضاهای بسته دور هم جمع شوید (مثلاً، دیدار با خویشاوندانی که همه با هم زندگی می‌کنند)، مگر اینکه یکی از آن افراد یا شخصی که با آن‌ها زندگی می‌کند، خطر بالای ابتلا به نوع شدید بیماری COVID-19 را داشته باشد (انگلیسی).
 - در صورتی که اطراف شخص مبتلا به COVID-19 بوده‌اید، نیازی نیست از دیگران فاصله بگیرید یا آزمایش بدهید، مگر اینکه علائمی داشته باشید.
 - 0 با این حال، اگر در محیط‌های گروهی (مانند مرکز بازپروری یا بازداشتگاه یا خانه گروهی) زندگی می‌کنید و اطراف شخص مبتلا به COVID-19 هستید، باید همچنان به مدت 14 روز از اشخاص دیگر فاصله بگیرید و آزمایش بدهید، حتی اگر علائمی نداشته باشید.
- صرف‌نظر از وضعیت واکسیناسیون خود، همچنان باید در محیط‌های عمومی، برای محافظت از خود و دیگران (انگلیسی)، اقداماتی را انجام دهید. این اقدامات شامل زدن ماسک، حفظ فاصله حداقل 6 فوتی (دو متری) از دیگران و اجتناب از رفتن به محیط‌های شلوغ و دارای تهویه نامناسب است. علاوه بر این موارد، باید همچنان از حضور در اجتماعات متوسط یا بزرگ اجتناب کنید و پیوسته خود را از نظر علائم COVID-19 (انگلیسی) تحت‌نظر داشته باشید، مخصوصاً اگر اطراف شخص بیمار بوده باشید.

منبع: [Centers for Disease Control and Prevention](#) (انگلیسی)

منابع و اطلاعات بیشتر در مورد COVID-19

- از جدیدترین اطلاعات مربوط به شرایط کنونی COVID-19 در واشنگتن، اعلامیه‌های فرماندار اینزلی (انگلیسی)، علائم بیماری (انگلیسی)، نحوه شیوع بیماری (انگلیسی) و افراد چگونه و در چه زمانی باید آزمایش بدهند (انگلیسی) مطلع شوید. برای کسب اطلاعات بیشتر، به بخش سؤالات متداول (انگلیسی) مراجعه کنید.
- نژاد/قومیت یا ملیت افراد به‌تنهایی خطر ابتلا به COVID-19 را افزایش نمی‌دهد. با این حال، داده‌ها نشان می‌دهد که جوامع رنگین‌پوست به‌طور نامتناسبی تحت‌تأثیر COVID-19 قرار گرفته‌اند. علت این امر، تأثیرات نژادپرستی و به‌ویژه نژادپرستی ساختاری است که به برخی گروه‌ها فرصت کمتری برای محافظت از خود و جوامعشان می‌دهد. یاورهای منفی به مبارزه با بیماری کمکی نمی‌کنند (انگلیسی). برای جلوگیری از انتشار شایعات و اطلاعات نادرست، فقط اطلاعات درست و دقیق را به‌اشتراک بگذارید.

- صفحه Department of Health ایالت واشنگتن درباره شیوع ویروس کرونای 2019 (COVID-19)
- پاسخ‌دهی ایالت واشنگتن به موارد مربوط به ویروس کرونا (COVID-19)
- یافتن حوزه یا اداره سلامت محلی (انگلیسی)
- CDC ویروس کرونا (COVID-19) (انگلیسی)
- منابع مربوط به کاهش یاورهای منفی (انگلیسی)

سؤال دیگری دارید؟ با خط تلفن مستقیم اطلاعات COVID-19 ما تماس بگیرید: **0127-525-800-1**

ووشن‌ها از ساعت 6 صبح تا 10 شنبه، شنبه تا یکشنبه و تعطیلات رسمی ایالتی (انگلیسی)، از 6 صبح تا 6 عصر. به‌منظور تسهیل از خدمت‌رسانی، یک‌هفته پیش از خدمت‌رسانی، به وبسایت [www.doh.wa.gov](#) مراجعه کنید. برای اطلاعات بیشتر، به وبسایت [www.doh.wa.gov](#) مراجعه کنید. برای اطلاعات بیشتر، به وبسایت [www.doh.wa.gov](#) مراجعه کنید.

برای درخواست این سند در قالبی دیگر، با شماره تلفن 0127-525-800-1 تماس بگیرید. افراد ناشنوا یا کم‌شنوا لطفاً با شماره 711 ([Washington Relay](#) (انگلیسی)) تماس بگیرند یا به نشانی civil.rights@doh.wa.gov ایمیل ارسال کنند.