

طرز العمل برای اشخاص تماس نزدیک برای مرض کرونا ویروس 2019 (کووید-19)

این طرز العمل ویژه افرادی است که با یک شخص مصاب به کووید-19 در تماس نزدیک بوده اند. اگر در یک محیط مراقبت های صحتی انجام وظیفه می کنید، لطفاً برای رهنمایی رجوع به کارفرمای خود نمایید.

اگر اخیراً از یک تماس احتمالی با کووید-19 آگاه شده اید، پس نتیجه تست یک شخص که با او تماس نزدیک داشته اید مثبت شده است. آن شخص ممکن است مرض را به شما و دیگران منتقل کرده باشد. **تماس نزدیک** به شمول اشتراک در فضای هوای داخلی یکسان (به طور مثال، خانه، اتاق انتظار کلینیک، طیاره) برای مجموعاً 15 دقیقه یا بیشتر در یک دوره 24 ساعته در جریان زمان عفونی بودن یک شخص می باشد.

معنی در معرض قرار گرفتن این نیست که شما مصاب به کووید-19 شده اید یا مصاب به کووید-19 خواهید شد. اما به این معنی است که با در نظر گرفتن احتمال مصاب شدن خود کارهایی را برای محافظت از خود و دیگران در نزدیکی خود انجام دهید. اقدامات شما به جلوگیری از سرایت مرض در جریان این وبا کمک کرده می توانند.

چه کسی باید قرنطین شود؟

به گفته ریاست صحت عامه کالیفورنیا ((CDPH)، صرف نظر از وضعیت واکسیناسیون، **دیگر ضرورتی به قرنطین افراد** بدون علامت در عامه مردم طرف نظر از وضعیت واکسیناسیون نمی باشد. اشخاصی که در محیطهای پرخطر زندگی یا انجام وظیفه می کنند، مثل محیطهای مراقبت صحتی، محیط های مراقبت طولانی مدت، و مراکز مراقبت از کلانسالان و افراد مسن از این قانون مستثنی می باشند.

اگر در یک محیط پرخطر زندگی یا کار نمی کنید، ضرورتی به قرنطین ندارید، اما اقدامات احتیاطی ذیل را برای مصئون نگه داشتن خود و افراد نزدیک خود انجام دهید:

- وقتی که فهمیدید در معرض قرار گرفته اید، تست (PCR یا آنتی ژن) را انجام دهید و 3 الی 5 روز پس از آن، حتی اگر کدام علامتی ندارید، دوباره تست بدهید تا مطمئن شوید که به کووید-19 مصاب نشده اید.
 - اگر در 30 روز پیش آلوده شده اید، نیازی به تست ندارید مگر اینکه علائمی داشته باشید.
- به مدت 10 روز پس از قرار گرفتن در معرض، حتی اگر تست منفی بود، از ماسک با سایز مناسب استفاده کنید، به ویژه در داخل خانه و در نزدیکی اشخاصی که در معرض خطر مصاب شدن به مرض شدید کووید-19 می باشند.
- به شما به شدت توصیه می شود که واکسین یا بوستر را دریافت نمایید.
- صحت خود را از نظر علائم کووید-19 تحت نظر بگیرید: اگر علائم ظاهر شدند قرنطین و تست شوید.

چه کسی ممکن است ضرورت به مراعات دستورالعمل های متفاوتی داشته باشد؟

لطفاً توجه کنید که طرز العمل ها ممکن است برای کسانی که در برخی محیط های پرخطر زندگی یا کار می کنند متفاوت باشد. به شمول این موارد:

- [پناهگاه های اضطراری مراکز سرمایشی و گرمایشی](#)
 - [محیط های مراقبت صحتی](#)
 - [پناهگاه های افراد بی خانمان](#)
 - [زندان ها، محبس ها و بازداشتگاه ها](#) محیط های مراقبت طولانی مدت و مراکز مراقبت از کلانسالان و سالمندان
- کارفرما** یا محل سکونت شما ممکن است شرایط متفاوتی داشته باشد، به ویژه همانطور که در رابطه محیط های پرخطر ذکر شده است. در محل کار، کارفرمایان مشمول [استندردهای موقت عاجل جلوگیری از کووید-19 Cal/OSHA](#) یا در برخی از محل های کار [استندرد امراض قابل انتقال آئروسول Cal/OSHA \(ATD\)](#) (PDF) می باشند و باید این منابع را برای هر گونه الزامات بیشتر بررسی نمایند. با کارفرمای خود گپ بزنید و [سوالات متداول Cal/OSHA](#) را برای معلومات بیشتر ببینید.

طرز العمل برای اشخاص تماس نزدیک برای مرض کرونا ویروس 2019 (کووید-19)

در جریان این دوره به چه قسم باید صحت خود را زیر نظر بگیریم؟

بر صحت خود نظارت کنید و مراقب علائم و نشانه‌های کووید-19 باشید که ممکن است به شمول یکی از موارد ذیل باشند:

- تب یا لرز
- سرفه
- نفس تنگی یا مشکل در تنفس
- خستگی
- درد عضله یا بدن
- سر دردی
- از دست دادن حس چشیدن یا بو کردن
- گلو دردی
- احتقان یا آبریزش بینی
- تهوع یا استفراغ
- اسهال

اگر علائم در من ظاهر شوند چه؟

اگر هر یک از علائم فوق در شما ظاهر شد، ممکن است مصاب به کووید-19 شده باشید. بیشتر افراد مصاب به کووید-19 مریضی خفیفی خواهند داشت و می‌توانند خود را قرنطین کنند و در خانه جور شوند. اما اگر به دلیل سن یا تکلیف زمینه‌ای خطر مصاب شدن به مرض شدید در هنگام عفونی شدن برای شما بلند است، ارائه دهنده خود را از علائم خود آگاه سازید و اگر علائم شما بدتر شد زود درخواست مراقبت طبی نمایید. [طرز العمل قرنطین خانگی برای کووید-19](#) را برای کسب معلومات بیشتر در مورد قرنطین بخوانید.

به چه قسم می‌توانم تست بدهم؟

همه ساکنان شهرستان سن دیگو واجد شرایط تست بدون کدام مصرفی می‌باشند. اگر تشویش‌های مرتبط با صحت یا سوالی درباره ضرورت به تست دارید با ارائه دهنده مراقبت‌های صحتی خود به تماس شوید. لطفاً صرفاً برای تست کووید-19 به بخش ایمرجنسی مراجعه نکنید. اگر از طریق ارائه دهنده مراقبت‌های صحتی خود قادر به تست دادن نیستید، از طریق [خدمات پستی ایالات متحده](#) کیت‌های تست خانگی بدون کدام مصرفی را دریافت کرده می‌توانید. همچنان شهرستان سن دیگو دارای تست رایگان کووید-19 در مکان‌هایی در سرتاسر این شهرستان است. از [ویب تست](#) برای پیدا کردن یک سایت تست و تعیین قرار ملاقات آنلاین دیدن کنید یا با نمبر 1-1-2 به تماس شوید. *ممکن است ضرورتی به وقت ملاقات در برخی از سایت‌های تست نباشد.

آیا اپشنی برای تداوی موجود است؟

بلی، تداوی بدون کدام مصرفی برای افرادی که اخیراً تست کووید-19 مثبت داشته‌اند و علائم دارند یا برای کمک به جلوگیری از کووید-19 در میان برخی از افرادی که در معرض کووید-19 قرار گرفته‌اند، در دسترس است.

لطفاً برای این که بفهمید آیا واجد شرایط تداوی هستید یا خیر اول با داکتر خود گپ بزنید.

اگر شرایط ذیل را داشته باشید شاید واجد شرایط تداوی باشید:

1. نتیجه تست کووید-19 شما مثبت بوده و
2. علائم شما در جریان 5 روز گذشته شروع شده است (برای تبلت‌های ضد ویروس) و
3. شما در معرض ریسک بلند مصاب شدن به مریضی شدید بر اثر کووید-19 هستید

اشخاص 12 سال و کلانتر در مرکز منطقی آنتی بادی مونوکلونال (MARC) معالجه می‌شوند. اگر به دنبال تداوی برای یک طفل زیر 12 سال هستید، با متخصص اطفال یا ارائه دهنده خود به تماس شوید. [رهنمای چاپ شده مریض](#) را برای کسب معلومات بیشتر در مورد تداوی رایگان ببینید. با MARC با این نمبر به تماس شوید **619) 685-2500** تا یک وقت ملاقات تعیین کنید اگر معیارهای واجد شرایط بودن را دارید و نمی‌توانید از طریق یک داکتر به تداوی دسترسی بیابید. برای سوالات، لطفاً به MARC ایمیل روان کنید COVIDtreatment@sdcounty.ca.gov.

لطفاً صرفاً برای دریافت تداوی ضد ویروس یا تست کووید-19 به بخش ایمرجنسی مراجعه نکنید. بخش‌های ایمرجنسی ما تحت تأثیر بلند رفتن موارد کووید-19 قرار گرفته‌اند و باید برای افرادی که مصاب به تکلیف طبی

طرز العمل برای اشخاص تماس نزدیک برای مرض کرونا ویروس 2019 (کووید-19)

عاجل می باشند رزرو شوند.

برای کسب معلومات بیشتر از وب سایت تداوی کووید-19 در شهرستان سن دیگو دیدن کنید.

زمان شروع علائم خود را نوشته کنید. شما باید به قرنطین شدن خود ادامه دهید و رهنمایی های موجود در طرز العمل قرنطین خانگی مرض کرونا ویروس (کووید-19) را مراعات کنید. اگر علائم شما بدتر شود یا جورتر نشد و ضرورت به مراقبت های طبی دارید، حتماً پیش از ورود به مرکز ماسک یا پوشش صورت استفاده کنید تا دیگران را از مصاب شدن به عفونت از طریق خود محافظت کنید. هرگاه ضرورت به کمک عاجل دارید، با نمبر 1-1-9 به تماس شوید و به اپراتور اطلاع دهید که با فردی مصاب به کووید-19 تأیید شده تماس نزدیک دارید.

اگر ضرورت به مراقبت طبی داشته باشم چه؟

اگر علائم خفیف تا متوسط کووید-19 را دارید، مثل موارد ذکر شده در بالا، می توانید با ارائه دهنده مراقبت های صحی خود به تماس شوید تا از طریق تلفون یا طب از راه دور مشوره دریافت نمایید. حتماً آنها را آگاه سازید که با فردی که مصاب به کووید-19 است تماس نزدیک دارید.

اگر ضرورت به مراقبت های طبی دارید، در صورت امکان از یک واسطه نقلیه شخصی استفاده کنید. اگر خودتان رانندگی نمی توانید کنید، تا حد امکان بین خود و دریور فاصله ایجاد کنید، ماسک با سایز مناسب بپوشید و شیشه های موتر را پایین نگه دارید. شما باید از ترانسپورت عامه استفاده نکنید.

اگر علائمی مثل موارد زیر دارید که ضرورت به کمک عاجل دارند با نمبر 911 به تماس شوید:

- مشکل در تنفس
- درد مداوم یا فشار در قفسه سینه
- حس گیجی جدید
- ناتوانی در بیدار شدن یا بیدار ماندن
- کیودی لب ها یا صورت

اگر سوالات دیگری داشته باشم چه باید کنم؟

رجوع کنید به وب سایت ما www.coronavirus-sd.com برای معلومات، منابع و رهنمایی بیشتر. **اگر تشویش صحی دارید، لطفاً با ارائه دهنده مراقبت های صحی خود به تماس شوید.** اگر ارائه دهنده مراقبت های صحی ندارید، بیمه نیستید، یا برای یافت کردن منابع محلی ضرورت به کمک دارید، برای دریافت کمک با نمبر 1-1-2 به تماس شوید.