



خود-تجربیدی به چه معنی است؟

خود-تجربیدی یعنی جداسازی اشخاصی که مریض هستند از کسانی که مریض نیستند. هدف از این کار جلوگیری از شیوع کوید-19 است.

اشخاصی که کوید-19 دارند برای 10 روز یا تا زمانیکه ارائه کننده خدمات صحتی برایشان بگوید، ضرورت به خود-تجربیدی دارند، تا آنها ویروس را انتشار ندهند یا دیگران را مریض نکنند.

چی قسم خود-تجربیدی را انجام دهم؟

خود-تجربیدی می تواند چالش برانگیز باشد زیرا باید موارد زیر را انجام دهید:

- در خانه بمانید مگر برای جستجوی خدمات صحتی
- در صورت امکان، در یک اتاق جداگانه بمانید و از تشناب مجزا از دیگران در خانه خود استفاده کنید
- از اشیاء و سطوح مشترک آلوده و ملوث خود داری کنید؛ سطح هایی، مانند تلفون، دستگیره های دروازه و تشناب را که اغلب لمس می کنید پاک کاری و ضدعفونی کنید
- دست های خود را مکررا با آب و صابون به مدت 20 ثانیه بشویید. با دستپاک یکبارمصرف کاغذی خشک کنید، یا مطمئن شوید که بعد از تر شدن دستپاک تکه ای قابل استفاده مکرر، آنرا تبدیل کنید.

برای چه مدتی ضرورت به خود-تجربیدی دارم؟

ممکن است دیگران را به کوید-19 مبتلا کنید، حتی زمانیکه شما اعراض و علائمی ندارید.

اشخاصی که مبتلا به کوید-19 هستند باید:

- حداقل به مدت 10 روز بعد از شروع اعراض و علائم شان در خانه بمانند، و
- حداقل 24 ساعت بعد از اتمام تب (بدون استفاده از دوی تب بر) و بهبود علائم در خانه بمانند.

حتی اگر علائم ندارید یا احساس مریضی نمی کنید، برای 10 روز بعد از اولین زمان تشخیص کوید-19 خود-تجربیدی کنید.

به ارتباط باشید

اگر اعراض و علائم شما بدتر شد، فوراً با ارائه کننده خدمات صحتی خود به تماس شوید.

ممکن است خود-تجربیدی برای بعضی افراد آسان باشد، اما ممکن است برای دیگران سخت تر باشد. خصوصاً این کار می تواند برای اشخاصی سخت باشد که:

- نمی توانند از خانه کار کنند
- به تنهایی زندگی می کنند
- معلولیت دارند، یا
- از افراد دیگر در خانه خودشان مراقبت می کنند.

در صورت ضرورت به کمک، بعضی منابع در اینجا وجود دارد:

- از 211info.org بازدید کنید یا با 211 به تماس شوید.
- اعضای پلان صحتی اورگون می توانند با ohp.oregon.gov تماس بگیرند.
- [مقام صحت عامه قبیله ای یا محلی شما](#) برای پیدا کردن منابع به شما کمک خواهد کرد.
- برای منابع اوراگن مرکزی می توانید به سایت www.centraloregonresources.org رجوع کنید.

دسترسی پذیری اسناد: برای اشخاص دارای معلولیت یا اشخاصی که به لسان دیگری غیر از انگلیسی صحبت می کنند، OHA می تواند به فارمت های بدیل مانند دیگر لسان ها، چاپ به اشکال کلان، خط بریل یا فارمتی که شما می خواهید، اسنادهایی را ارائه کند. با مرکز اطلاعات صحتی با شماره 1-971-673-2411، 711 TTY یا ایمیل COVID19.LanguageAccess@dhsosha.state.or.us به تماس شوید.