



قرنطینه یعنی چه؟

قرنطینه یعنی دور نگاه داشتن شخصی که ممکن است در معرض COVID-19 قرار گرفته باشد از دیگر اشخاص

اگر حال من خوب باشد چه؟

حتی اگر شما کدام اعراض و علائمی ندارید می توانید کوید-19 را به دیگران انتقال دهید.

چه وقت باید من قرنطینه شوم؟

حتی اگر شما احساس مریضی نمی کنید در حالات ذیل باید قرنطینه شوید:

- بودن در نزدیکی شخص مبتلا به COVID-19.
- مسافرت کردن از خارج از ایالت به اورگون (Oregon) بخاطر دلایل غیر ضروری.
- برگشتن از مسافرت خارج از ایالت به اورگون (Oregon).

سفر ضروری چی است؟

- سفرهای ضروری شامل این موارد می باشد: کار و تحصیل، حمایت اساسی از زیرساخت ها، خدمات اقتصادی و زنجیره های اکمالاتی، صحت، مراقبت های طبی عاجل، و مصئونیت و امنیت.
- سفرهای غیر-ضروری شامل سفرهایی می باشد که طبیعت توریستی یا سیاحتی دارد.

چه قسم قرنطینه شوم؟

- اگر شما در نزدیکی شخصی بوده اید که مبتلا به COVID-19 بوده است:
 - به مدت 14 روز در خانه بمانید و حداقل شش فوت از دیگران فاصله بگیرید، بشمول افرادی که با آنها زندگی می کنید.

- اگر شما بخاطر سفرهای غیر-ضروری در حالت قرنطینه قرار دارید:
 - بمدت 14 روز در خانه بمانید. شما ضرورت ندارید که شش فوت از اشخاصی که با آنها زندگی می کنید دور بمانید.

قرنطینه-14 روزه مصئون ترین انتخاب برای جلوگیری و وقایه از انتشار COVID-19 به دیگران است. اگر شما کدام اعراض و علایمی نداشته اید، میتوانید قرنطینه را در حالات ذیل زودتر از موعد خاتمه بدهید:

- بعد از 10 روز، بدون انجام کدام تست، یا
 - بعد از هفت روز، اگر نتیجه تست انتی ژن شما یا عکس العمل زنجیره ای پولیمر (PCR) شما منفی تشخیص شده بود به شرط که این تست ها کمتر از 48 ساعت قبل از ختم قرنطینه تطبیق شده بود.
- اگر خواستید دوره قرنطینه خود را کاهش بدهید، چانس کمی وجود دارد که شما بتوانید عفونت را بعد از قرنطینه به

مراقب باشید

اگر اعراض و علائم کوید-19 شما انکشاف پیدا کرد با ارائه کننده خدمات صحتی خود به تماس شوید:

- سرفه می کنید
- نفس تنگی یا مشکل تنفسی
- تب
- سرما
- گلو درد دارید
- از دست دادن احساس مزه و بوی به تازه گی
- ماندگی
- دردهای عضلانی یا بدنی
- سردردی
- بندش یا ریزش بینی
- دلبدی یا استفراغ
- اسهال





دیگران انتقال بدهید، بنابراین بسیار مهم است که قسم روزانه خود را برای اعراض و علایم ارزیابی کنید. اگر اعراض و علایم تشدید یا انکشاف کرد، شما باید به قرنطینه برگردید، مقام صحت عامه منطقه خود را باخبر بسازید و با ارائه کننده مراقبتهای صحی خود جهت گفتگو در مورد انجام تست به تماس شوید.

کم کردن دوره قرنطینه در جریان شیوع در داخل مراکز مراقبتهای صحی بلند-مدت و دیگر مراکز مراقبت از

اجتماعات اختیاری نیست. لطفا برای معلومات بیشتر به وبسایت [Oregon Health Authority's COVID-19 website](https://www.oregon.gov/oha/ohahd/diseases/prevention/COVID-19/Pages/COVID-19-FAQ.aspx) مراجعه کنید.

6 فوت

لطفا این موارد را انجام ندهید شما می توانید ...

- | | | | |
|---|--|---|----------------------|
| ✓ | به تنهایی ورزش کنید | ✗ | رفتن به خوراکی فروشی |
| ✓ | گیم یا جدول، بازی کنید | ✗ | رفتن به دواخانه |
| ✓ | باغداری کنید یا بیرون خانه خود بنشینید | ✗ | آوردن دوستان با خود |
| ✓ | با مردم از فاصله دور به تماس شوید | ✗ | ورزش به شکل گروهی |



با منابع به تماس شوید

ممکن است قرنطینه برای بعضی افراد آسان باشد. اگرچه، ممکن است برای دیگران سخت تر باشد. خصوصا این کار برای آنهایی که نمی توانند از خانه کار کنند، به تنهایی زندگی کنند، معلولیت داشته باشند یا از افراد دیگر در خانه خودشان مراقبت می کنند می تواند سخت باشد.

در صورت ضرورت به کمک، بعضی

منابع در اینجا وجود دارد:

- از 211info.org بازدید کنید یا با 211 به تماس شوید.
- اعضای پلان صحی اورگون می توانند تماس بگیرند با ohp.oregon.gov.
- 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 معلومات صحی با نمبر 1-971-673-2411، 711 TTY یا ایمیل COVID19.LanguageAccess@dhsosha.state.or.us به تماس شوید.