

# ردیابی تماس: اگر نزدیک فرد مبتلا به کووید-19 بوده‌اید منتظر چه چیزهایی باید باشید

اگر با شخص مبتلا به کووید-19 ارتباط نزدیک داشته‌اید، ممکن است یکی از پیگیران تماس، که با اداره بهداشت عمومی بومی یا قبیله‌ای شما همکاری می‌کند، با شما تماس بگیرد. یک پیگیر تماس برای ارائه راهنمایی و پشتیبانی با افرادی که در معرض کووید-19 بوده‌اند، با آنها تماس می‌گیرد. پاسخ به تماس سرعت انتشار این ویروس را کم می‌کند.

## از شما خواسته می‌شود خود را قرنطینه کنید.



• قرنطینه 14-روزه ایمن‌ترین راه پیشگیری از گسترش کووید-19 به دیگران است. اگر هیچگونه علائمی نداشته‌اید، می‌توانید پس از 10 روز بدون آزمایش، یا پس از هفت روز در صورت منفی بودن آزمایش آنتی ژن یا PCR که کمتر از 48 ساعت پیش از پایان قرنطینه انجام شده باشد، قرنطینه را ترک کنید.



• اگر تصمیم به کوتاه کردن دوران قرنطینه‌تان دارید، هنوز احتمال کمی وجود دارد که پس از ترک قرنطینه بیماری را به دیگران منتقل کنید، بنابراین ضروری است که هر روز علائم خود را چک کنید.

• چنانچه علائم در شما بروز پیدا کرد، همچنان باید از تماس با دیگران خودداری کنید و با پزشک خود برای انجام آزمایش تماس بگیرید.

• قرنطینه یعنی به مدت 14 روز پس از اینکه نزدیک شخصی مبتلا به کووید-19 بودید، حتی اگر فکر می‌کنید بیمار نیستید، در خانه بمانید. یادتان باشد ممکن است بدون داشتن علائم نیز ناقل این ویروس باشید.

• پیگیران تماس در دوره قرنطینه، روزانه با شما تماس می‌گیرند یا به شما پیام می‌دهند تا از حال شما باخبر شوند.

• اگر احساس بیماری کردید، از شما می‌خواهند آزمایش کووید-19 بدهید. همچنین از شما می‌پرسند قبل از آغاز قرنطینه، با چه کسانی ملاقات کرده‌اید.

## 19: علائم کووید-



سرفه



گلودرد



تب



خستگی



سردرد



اسهال



درد عضلانی یا بدن درد



تنگی نفس یا اختلال در تنفس



تهوع یا استفراغ



گرفتگی یا آبریزش بینی



از دست دادن حس چشایی یا بویایی که اخیراً رخ داده

## پیگیران تماس اطلاعاتی درباره موارد زیر را با شما در میان خواهند گذاشت:



از انتشار این ویروس جلوگیری کنید



مراقب خودتان و خانواده‌تان باشید



با منابع نزدیک خودتان در ارتباط باشید



به تماس Oregon، پاسخ دهید.

دسترسی به مدارک: برای افراد معلول یا افرادی که به زبانی غیر از زبان انگلیسی صحبت می‌کنند، OHA می‌تواند اطلاعاتی را در قالب‌های دیگر برای مثال ترجمه، چاپ با حروف درشت یا خط بریل ارائه دهد. با مرکز اطلاعات بهداشتی از طریق شماره 711 TTY، 1-971-673-2411 یا با ایمیل [COVID19.LanguageAccess@dhsosha.state.or.us](mailto:COVID19.LanguageAccess@dhsosha.state.or.us) تماس بگیرید.

Oregon Health Authority