

## جدا کردن به چه معناست؟

جدا کردن به معنای جدا کردن افراد بیمار از افراد سالم است. هدف آن پیشگیری از شیوع کووید-19 است.



افراد مبتلا به کووید-19 باید برای 10 روز یا تا زمانی که ارائه کننده مراقبت های بهداشتی شان برای آنها مشخص می کند، خود را از دیگران جدا کنند تا باعث شیوع ویروس نشوند یا دیگران را بیمار نکنند.

## چطور خود را از دیگران جدا کنم؟

جدا کردن خود از دیگران ممکن است سخت باشد چون باید کارهای زیر را انجام دهید:

- ماندن در خانه و تنها برای دریافت مراقبت پزشکی بیرون رفتن
- ماندن در اتاقی جدا و استفاده از حمامی متمایز از سایر افراد ساکن خانه، در صورت امکان
- خودداری از لمس کردن اشیاء و سطوح مشترک؛ پاکسازی و ضدعفونی مداوم سطوحی که لمس می کنید مثل موبایل و تلفن، دستگیره های در و توالت ها
- شستن دست ها با آب و صابون به مدت حداقل 20 ثانیه. خشک کردن با دستمال کاغذی یکبار مصرف، یا تعویض حوله چندبار مصرف زمانی که خیس می شود.

## چه مدتی باید خودم را بقیه جدا نگه دارم؟

حتی وقتی علائمی ندارید، احتمال دارد کووید-19 را به دیگران منتقل کنید.

افراد مبتلا به کووید-19 باید:

- حداقل 10 روز پس از شروع علائم در خانه بمانند، و
- پس از قطع شدن تب (بدون استفاده از داروی کاهش تب) حداقل 24 ساعت در خانه بمانند تا علائم بهبودی ظاهر شود.

حتی اگر علائمی ندارید و یا احساس بیماری نمی کنید، پس از اینکه تشخیص داده شد به کووید-19 مبتلا هستید، 10 روز خود را قرنطینه کنید.

## در تماس باشید

اگر علائم شما بدتر شد، بلافاصله با ارائه کننده مراقبت های بهداشتی خود تماس بگیرید.

قرنطینه کردن برای برخی افراد آسان ولی برای برخی دیگر سخت تر است. مخصوصاً برای افراد زیر بسیار سخت است، افرادی که:

- نمی توانند از خانه کار کنند
- تنها زندگی کنند
- معلولیت دارند یا
- از افراد دیگر در خانه شان مراقبت می کنند.

اگر به کمک نیاز دارید، در اینجا چند منبع معرفی شده است:

- از سایت [211info.org](http://211info.org) بازدید کنید یا با 211 تماس بگیرید.
- اعضای برنامه سلامت Oregon می توانند با [ohp.oregon.gov](http://ohp.oregon.gov) تماس بگیرند.
- مسئول بومی یا قبیله ای سلامت عمومی شما در یافتن منابع به شما کمک خواهد کرد.
- منبع مرکزی Oregon را می توان در [www.centraloregonresources.org](http://www.centraloregonresources.org) پیدا کرد.

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