



## قرنطینه به چه معناست؟

قرنطینه یعنی فردی که ممکن است در معرض کووید-19 قرار گرفته باشد، دور از دیگران نگه داشته شود

### اگر احساس بیماری نکنم چطور؟

اگر حتی علائمی نداشته باشید، احتمال دارد کووید-19 را به دیگران منتقل کنید.

### چه زمانی باید خود را قرنطینه کنم؟

در موارد زیر حتی اگر احساس ناخوشی نمی‌کنید، باید قرنطینه بشوید:

- نزدیک به یک فرد مبتلا به کووید-19 بودید.
- به دلایل غیرضروری از خارج از ایالت به اورگان سفر کردید.
- از یک سفر غیرضروری خارج از ایالت، به اورگان بازگشتید.

### سفر ضروری چیست؟

- سفر ضروری عبارتست از: کار و تحقیق، پشتیبانی از زیرساخت‌های حیاتی، خدمات اقتصادی و زنجیره تامین، بهداشت و سلامت، مراقبت پزشکی فوری، و ایمنی و امنیت.
- سفر غیرضروری عبارتست از سفری که ماهیت آن گردشگری یا تفریحی باشد.

### چطور خود را قرنطینه کنم؟

اگر نزدیک به یک فرد مبتلا به کووید-19 بوده اید:

- به مدت 14 روز در خانه بمانید و حداقل دو متر (شش فوت) از سایرین از جمله افرادی که با آنها زندگی می‌کنید، فاصله بگیرید.
- اگر به دلیل یک سفر غیرضروری خود را قرنطینه کرده اید: به مدت 14 روز در خانه بمانید. لازم نیست از افرادی که با آنها زندگی می‌کنید، شش فوت فاصله بگیرید.

### مراقب باشید

اگر علائم کووید-19 را در خود مشاهده

کردید، با ارائه کننده مراقبت های بهداشتی

خود تماس بگیرید:

- سرفه
- تنگی نفس یا
- تنفس دشوار



• تب



• لرز

• گلودرد



• از دست دادن حس

چشایی یا بویایی که

اخیرا رخ داده



• خستگی

• درد عضلانی یا بدن درد

• سردرد



• گرفتگی یا

آبریزش بینی



• تهوع یا استفراغ

• اسهال

قرنطینه 14-روزه ایمن‌ترین راه پیشگیری از گسترش کووید-19 به دیگران است. چنانچه هیچگونه

علائمی نداشتید، در موارد زیر می‌توانید قرنطینه را زودتر ترک کنید:

- پس از 10 روز، بدون انجام تست، یا
- پس از هفت روز، چنانچه تست آنتی ژن یا تست (PCR) منفی داشتید که کمتر از 48 ساعت پیش از ترک قرنطینه انجام شده باشد.



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



چنانچه علائم در شما بروز کرد، باید به قرنطینه بازگردید، به مسئولین بهداشت محلی اطلاع داده و برای انجام تست با پزشک خود تماس بگیرید.



قرنطینه کوتاه مدت در هنگام شیوع بیماری در مراکز مراقبت های طولانی مدت و سایر مراکز مراقبت های جمعی گزینه مناسبی نمی باشد. برای آگاهی بیشتر از این وبسایت دیدن کنید. [Oregon Health Authority's COVID-19 website](https://www.oregon.gov/oha/ohd/covid19/)

[website](https://www.oregon.gov/oha/ohd/covid19/)

### شما می‌توانید ...

- ✓ تنها ورزش کنید
- ✓ بازی کنید یا جدول حل کنید
- ✓ باغبانی کنید یا بیرون خانه بنشینید
- ✓ از راه دور با افراد در ارتباط باشید



### لطفاً از انجام کارهای زیر خودداری کنید ...

- ✗ رفتن به خواروبار فروشی
- ✗ رفتن به داروخانه
- ✗ ملاقات با دوستان
- ✗ گروهی تمرین کردن



### ارتباط با منابع

شاید قرنطینه برای برخی افراد آسان باشد. با این حال، برای برخی سخت‌تر است. به ویژه برای افرادی که نمی‌توانند از خانه کار کنند، تنها زندگی کنند، معلولیت دارند یا مراقب افراد دیگری در خانه‌شان هستند، بسیار سخت است.

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

- از سایت [211info.org](https://211info.org) بازدید کنید یا با 211 تماس بگیرید.
- اعضای برنامه سلامت Oregon می‌توانند با [ohp.oregon.gov](https://ohp.oregon.gov) تماس بگیرند.
- [مسئول بومی یا قبیله‌ای سلامت عمومی](#) شما در یافتن منابع به شما کمک خواهد کرد.
- منابع اورگان مرکزی (Central Oregon) را می‌توان در [www.centraloregonresources.org](https://www.centraloregonresources.org) پیدا کرد.

**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 1-971-673-2411، 711 TTY یا با ایمیل [COVID19.LanguageAccess@dhsosha.state.or.us](mailto:COVID19.LanguageAccess@dhsosha.state.or.us) تماس بگیرید.