

اگر نتیجه آزمایش COVID-19 من مثبت شود چه کاری باید انجام دهم

خلاصه تغییرات 15 نوامبر 2021

- اسناد به روزرسانی شده برای افرادی که نتیجه آزمایش COVID-19 آنها مثبت بوده است

مقدمه

اگر نتیجه آزمایش COVID-19 شما مثبت شده باشد، می‌توانید به جلوگیری از انتقال ویروس COVID-19 به سایرین کمک کنید. لطفاً دستورالعمل زیر را دنبال کنید.

در مصاحبه سلامت عمومی شرکت کنید

اگر نتیجه آزمایش COVID-19 شما مثبت شود، مصاحبه‌کننده‌ای از سوی خدمات بهداشت عمومی (معمولاً از طریق تلفن) با شما تماس خواهد گرفت. مصاحبه‌کننده به شما کمک می‌کند متوجه شوید که چه کارهایی را باید ازین به بعد انجام دهید و اینکه چه کمک‌هایی در دسترس است. مصاحبه‌کننده نام و اطلاعات تماس اشخاصی را که اخیراً با آنها تماس نزدیک داشته‌اید از شما درخواست خواهد کرد تا به آنها درباره تماس پرخطر توضیح دهد. او این اطلاعات را درخواست می‌کند تا بتواند به افرادی که ممکن است در معرض بیماری قرار گرفته باشند اطلاع دهد. مصاحبه‌کننده نام شما را به افرادی که با آنها تماس نزدیک داشته‌اید نمی‌گوید.

در خانه بمانید، مگر برای دریافت مراقبت‌های پزشکی

شما باید در خانه بمانید، مگر برای مراجعه به پزشک. نباید به محل کار، مدرسه یا مکان‌های عمومی بروید. از خدمات حمل‌ونقل عمومی، استفاده مشترک از وسایل نقلیه یا تاکسی اجتناب کنید. از دیگران بخواهید که خریدهای شما را انجام دهند یا از خدمات تحویل مواد غذایی استفاده کنید.

علائم COVID-19

علائم (فقط انگلیسی) COVID-19 شامل تب یا لرز، سرفه، تنگی نفس، خستگی، درد عضلانی یا بدن‌درد، سردرد، گلو درد، گرفتگی یا آبریزش بینی، حالت تهوع یا استفراغ، اسهال و از دست دادن حس بویایی و چشایی به تازگی است. این فهرست شامل همه علائم احتمالی نیست.

پیش از مراجعه به پزشک، تماس بگیرید

به ارائه‌دهنده خدمات درمانی خود اطلاع دهید که به COVID-19 مبتلا هستید یا می‌خواهید از نظر ابتلا به COVID-19 معاینه شوید. قبل از اینکه وارد ساختمان شوید، از پوشش صورت استفاده کنید. با انجام دادن این مراحل، از انتقال بیماری به افراد حاضر در مطب یا اتاق انتظار جلوگیری می‌کنید.

خودتان را از حیوانات خانگی و افراد دیگر در خانه جدا کنید

- **افراد:** تا حد امکان، در اتاق مشخصی دور از سایر افراد بمانید و در صورت امکان، از دستشویی/حمام جداگانه‌ای استفاده کنید.
- **حیوانات:** تماس‌تان را با حیوانات خانگی و سایر حیوانات محدود کنید. در صورت امکان، از یکی از اعضای خانواده‌تان بخواهید از آنها مراقبت کند. اگر باید به حیوانی رسیدگی کنید، از پوشش صورت استفاده کنید و قبل

و بعد از تعامل با آن‌ها، دست‌هایتان را بشوید. برای کسب اطلاعات بیشتر، به بخش [COVID-19 و حیوانات](#) (فقط انگلیسی) مراجعه کنید.

چه مدت باید خودم را از دیگران جدا کنم؟

1. اگر نتیجه آزمایش COVID-19 شما مثبت شد و علائم این بیماری را داشتید، در شرایط زیر می‌توانید جداسازی خود در خانه را متوقف کنید:
 - بدون مصرف داروهای تب‌بر، به مدت حداقل 24 ساعت تب نداشته باشید و
 - **علائم** (فقط انگلیسی) شما بهبود پیدا کرده باشد و
 - از زمان بروز اولین علائم، حداقل 10 روز گذشته باشد.
 2. اگر نتیجه آزمایش COVID-19 شما مثبت شده باشد، اما هیچ علائمی نداشته باشید، در شرایط زیر می‌توانید جداسازی خودتان در خانه را متوقف کنید:
 - حداقل 10 روز از زمان اولین آزمایش مثبت COVID-19 شما گذشته باشد و
 - دارای **علائم** (فقط انگلیسی) نباشید.
- صرف‌نظر از اینکه واکسن زده باشید، باید خود را قرنطینه کنید.

علائم بیماری خود را تحت نظر بگیرید

اگر علائم شما تشدید شد، فوراً کمک پزشکی بگیرید. قبل از دریافت مراقبت پزشکی، با ارائه‌دهنده خدمات درمانی خود تماس بگیرید و بگویید که علائم COVID-19 را دارید. پیش از مراجعه به مرکز درمانی، از پوشش صورت استفاده کنید تا از سایر افراد در اتاق انتظار و اتاق معاینه محافظت کنید.

اگر در وضعیت اضطراری پزشکی هستید و باید با 911 تماس بگیرید، به کارکنان بخش اعزام آمبولانس بگویید که علائم COVID-19 را دارید. قبل از اینکه کارکنان خدمات اضطراری از راه برسند، در صورت امکان از پوشش صورت استفاده کنید.

جلوگیری از شیوع COVID-19

- پیش از مراجعه به درمانگاه و هنگامی که نزدیک افراد یا حیوانات خانگی هستید، از پوشش پارچه‌ای صورت استفاده کنید. اگر نمی‌توانید از پوشش صورت استفاده کنید، افراد خانواده‌تان نباید با شما در یک اتاق باشند، یا اگر وارد اتاق شما می‌شوند باید از پوشش صورت یا دهان بند طبی استفاده کنند.
 - پوشش پارچه‌ای صورت، شامل هر چیزی می‌شود که کاملاً دهان و بینی شما را بپوشاند و محکم اطراف صورت و زیر چانه شما را دربر بگیرد. این پوشش باید از دو یا چند لایه پارچه با بافت منسجم ساخته شده باشد که با استفاده از بند یا کش، دور سر یا پشت گوش‌هایتان قرار بگیرد. افرادی که به دلیل عارضه‌های پزشکی، رفتاری یا رشدی، قادر به استفاده از پوشش صورت نیستند، می‌توانند از محافظ صورت (شیلد) با پارچه استفاده کنند. از محافظ صورت (شیلد) می‌توان برای کودکانی که در مراکز مراقبت از کودکان، اردوهای روزانه و در مدرسه (دبستان تا دبیرستان) هستند نیز استفاده کرد. ممکن است در محل کار لازم باشد از ماسک یا دهان‌بند طبی استفاده کنید، زیرا میزان محافظت آنها بیشتر از پوشش پارچه‌ای صورت است.
 - راهنمایی از [Centers for Disease Control and Prevention \(CDC\)](#)، مراکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌ها (یا [به توصیه راهکارهایی](#) (فقط انگلیسی) برای بهبود نحوه قرار دادن ماسک روی صورت می‌پردازد که سرعت انتشار COVID-19 را به طور مؤثری کاهش می‌دهند. این راهکارها شامل استفاده از ماسک پارچه‌ای روی ماسک جراحی پزشکی، گره زدن بندهای دورگوش ماسک‌های جراحی پزشکی، استفاده از تثبیت‌کننده ماسک یا استفاده از پوششی نایلونی روی ماسک است. ضمناً، [Department of Health \(DOH\)](#)، اداره سلامت) استفاده از ماسک‌های دارای دریچه یا هواکش، دستمال گردن‌ها و گترهای تک‌لایه را توصیه نمی‌کند. (اگر ماسک‌های تنفسی دارای دریچه هوا، مطابق با دستورالعمل منتشرشده از سوی [Department of Health \(DOH\)](#)، اداره سلامت (یا [Department of Labor](#)) و

[L&I Industries & وزارت کار و صنعت \(یا\) \(فقط انگلیسی\)](#) استفاده شوند، مشکلی به وجود نمی‌آورد.

- در همه اوقات، فاصله فیزیکی 6 فوتی (دو متری) را از دیگران حفظ کنید، حتی اگر از ماسک استفاده می‌کنید.
- دست‌هایتان را مرتباً تمیز کنید. دست‌هایتان را با آب و صابون به مدت حداقل 20 ثانیه بشوید. اگر آب و صابون در دسترس نیست، از مواد ضد عفونی کننده دست بر پایه الکل که حاوی حداقل 60 درصد الکل هستند استفاده کنید. با دست‌های شسته نشده، صورتتان را لمس نکنید.
- هنگام عطسه و سرفه کردن، دهانتان را بپوشانید. دستمال‌های استفاده شده را دور بیندازید و دست‌هایتان را بشوید.
- سطوح «پرتماس» را به طور منظم تمیز کنید، مثلاً پیشخوان‌ها، سطح میزها، دستگیره‌های در، لوازم حمام، توالت‌ها، تلفن‌ها، صفحه کلیدها، تابلت‌ها و میزهای کنار تخت. از دستمال یا اسپری تمیزکننده خانگی استفاده کنید و دستورالعمل‌های روی برچسب را دنبال کنید.
- وسایل شخصی از جمله بشقاب، لیوان، فنجان، ظروف غذاخوری، حوله یا رخت‌خواب را با حیوانات خانگی یا افراد خانواده‌تان به اشتراک نگذارید.
- وقتی بیمار هستید، تماس خود را با حیوانات خانگی و دیگر حیوانات محدود کنید. در صورت امکان، از یکی دیگر از اعضای خانواده خود بخواهید که از حیوانات شما مراقبت کنند. اگر باید از حیوان خانگی خود مراقبت کنید، دست‌های خود را قبل و بعد از تعامل با او بشوید و در صورت امکان از پوشش صورت استفاده کنید. برای کسب اطلاعات بیشتر، به بخش [COVID-19 و حیوانات](#) (فقط انگلیسی) مراجعه کنید.

تفاوت جداسازی و قرنطینه چیست؟

- جداسازی زمانی انجام می‌شود که علائم COVID-19 را داشته باشید، منتظر نتیجه آزمایش باشید یا نتیجه آزمایش COVID-19 شما مثبت شده باشد. جداسازی به این معنی است که [در طول مدت زمان](#) (فقط انگلیسی) توصیه شده در خانه بمانید و به سایر افراد (از جمله اعضای خانه) نزدیک نشوید تا از انتقال بیماری جلوگیری شود.
- قرنطینه زمانی انجام می‌شود که در معرض COVID-19 قرار گرفته باشید. قرنطینه به این معنی است که اگر احتمالاً به ویروس آلوده شده‌اید و ناقل بیماری هستید، [در طول مدت زمان](#) (فقط انگلیسی) توصیه شده در خانه بمانید و به سایر افراد (از جمله اعضای خانه) نزدیک نشوید. اگر بعداً نتیجه آزمایش COVID-19 شما مثبت شود یا علائم COVID-19 در شما ظاهر شود، قرنطینه به جداسازی تبدیل می‌شود.

منابع و اطلاعات بیشتر در مورد COVID-19

از جدیدترین اطلاعات [شرایط کنونی COVID-19 در واشنگتن](#) (فقط انگلیسی)، [اعلامیه‌های فرماندار اینزلی](#) (فقط انگلیسی)، [علائم بیماری](#) (فقط انگلیسی)، [نحوه شیوع بیماری](#) (فقط انگلیسی)، و [افراد چگونه و در چه زمانی باید آزمایش دهند](#) (فقط زبان انگلیسی) مطلع شوید. برای کسب اطلاعات بیشتر، به بخش [سؤالات متداول](#) (فقط انگلیسی) مراجعه کنید.

نژاد/قومیت یا ملیت افراد به تنهایی خطر ابتلا به COVID-19 را افزایش نمی‌دهد. با این حال، داده‌ها نشان می‌دهد که جوامع رنگین پوست به طور نامتناسبی تحت تأثیر COVID-19 قرار گرفته‌اند. علت این امر، تأثیرات نژادپرستی و به ویژه نژادپرستی ساختاری است که به برخی گروه‌ها فرصت کمتری برای محافظت از خود و جوامعشان می‌دهد. [یاورهای منفی به مبارزه با بیماری کمکی نمی‌کنند](#) (فقط انگلیسی). برای جلوگیری از انتشار شایعات و اطلاعات نادرست، فقط اطلاعات دقیق را هم‌رسانی کنید.

- [صفحه Department of Health ایالت واشنگتن درباره شیوع ویروس کرونا \(COVID-19\)](#) (فقط انگلیسی)
- [پاسخدهی ایالت واشنگتن درباره ویروس کرونا \(COVID-19\)](#) (فقط انگلیسی)
- [یافتن حوزه یا اداره سلامت محلی](#) (فقط انگلیسی)
- [مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌های ویروس کرونا \(COVID-19\)](#) (فقط انگلیسی)

• منابع مربوط به کاهش باورهای منفی (فقط انگلیسی)

سؤالات بیشتری در مورد COVID-19 دارید؟ با خط تلفن مستقیم ما تماس بگیرید: **1-800-525-0127**، دوشنبه تا جمعه، ساعت 6 صبح تا 10 شب، سؤالات بیشتری دارید؟ با خط تلفن مستقیم اطلاعات COVID-19 ما تماس بگیرید: **1-800-525-0127**

دوشنبه از ساعت 6 صبح تا 10 شب، سه‌شنبه تا یک‌شنبه و با در نظر داشتن تعطیلات ایالتی، از 6 صبح تا 6 عصر. به منظور استفاده از خدمات ترجمه شفاهی، هنگامی که تماس پاسخ داده شد، دکمه # را فشار دهید و زبان خود را اعلام کنید. برای پرسیدن هرگونه سؤال درباره سلامت خودتان، آزمایش COVID-19 یا نتایج آزمایش، لطفاً با ارائه‌دهنده مراقبت‌های بهداشتی خود تماس بگیرید.

برای درخواست این سند در قالبی دیگر، با شماره تلفن **1-800-525-0127** تماس بگیرید. افراد ناشنوا یا کم‌شنوا لطفاً با شماره **711 (Washington Relay)** (فقط انگلیسی) تماس بگیرید یا به نشانی civil.rights@doh.wa.gov ایمیل ارسال کنند.