

خلاصه تغییرات 5 دسامبر، 2022

- معلومات اضافه شده درباره استفاده از تست های خودی در اطفال زیر سن 2 سال
- معلومات آپدیت شده در مورد چه باید انجام دهید وقتی نتیجه تست شما منفی باشد

مقدمه

انجام تست بخاطر کمک در قسمت کاهش شیوع COVID-19 خیلی مهم است. انجام تست در چندین حالت مفید است:

- اگر علایم COVID-19 دارید، باید در اسرع وقت تست انجام دهید و مراحل موجود در درخت تصمیم گیری علائم COVID-19 (به زبان های اضافی موجود است) را دنبال کنید.
- اگر در معرض شخصی قرار دارید که مبتلا به COVID-19 است، باید راهنمایی های چه باید کرد اگر شما احتمالاً در معرض شخصی قرار گرفته باشید که به COVID-19 مبتلا است (به زبان های دیگر موجود است)، بشمول انجام دادن تست، را دنبال کنید.
- حتی اگر هیچ نوع علایم هم نداشته باشید و از قرار گرفتن در معرض فرد مبتلا به COVID-19 آگاه نباشید، گاهی اوقات ممکن است قبل از انجام یک فعالیت در آینده، مانند سفر، تست انجام دهید.

می توانید توسط یک ارایه دهنده مراقبت های صحی، یک سایت انجام تست صحت عامه تست شوید و یا می توانید از **کیت جمع آوری خودی** یا **تست خودی** که می تواند در خانه یا هر جای دیگری انجام شود، استفاده کنید. بعضی اوقات به تست خودی "تست خانگی"، "تست در منزل" یا "تست بدون نسخه" نیز گفته می شود. در حال حاضر کیت های جمع آوری خودی و تست خودی موجود برای معاینه عفونت فعلی، استفاده می شوند، به این معنی که آیا احتمالاً در حال حاضر COVID-19 دارید یا خیر. آنها این معلومات را ارایه نمی کنند که آیا در گذشته COVID-19 داشته اید یا خیر.

کیت های جمع آوری خودی و تست خودی با نسخه یا بدون نسخه در دواخانه یا پرچون فروشی موجود است. برای بسیاری از بیمه های خصوصی **ضروری** است (صرف به انگلیسی) تا 8 تست خودی شخص تحت بیمه را در ماه تحت پوشش قرار دهند. خانواده های سراسر ایالت همچنین واجد شرایط دریافت تست های رایگان COVID-19 از Department of Health (DOH)، وزارت صحت) از طریق ابتکار Say Yes! COVID Test (تست کووید بلی بگوید) هستند. این یک کار اضافی علاوه بر هر ابتکار فدرال است. در حال حاضر خانواده ها می توانند هر ماه دو سفارش بدهند که شامل حداکثر 10 تست رایگان در ماه می شود.

سفارش ها را می توان بشکل آنلاین از طریق [Home \(خانه\) - Say Yes! To Covid Test \(sayyescovidhometest.org\)](https://sayyescovidhometest.org) (موجود در زبان های دیگر) یا از طریق شماره 1-800-525-0127 DOH COVID-19 انجام داد. مهم است که آماده باشید و در صورت نیاز تست ها را در دسترس داشته باشید تا در صورت ضرورت تست کنید. بشکل عمومی می توان توقع داشت که تست ها در 2 تا 4 روز پس از دریافت سفارش برسند، اگرچه ممکن است در بخش های مختلف ایالت متفاوت باشد.

در حال حاضر، US Food and Drug Administration (FDA)، اداره غذا و دوا (ایالات متحده) هیچ تست آنتی جن سریع COVID-19 در خانه را برای استفاده در اطفال زیر سن 2 سال را تایید یا مجاز نکرده است. در حالیکه، تست های آنتی جن سریع در خانه ممکن است به طور مصوّن در اطفال زیر سن 2 سال برای اهداف پس از در معرض قرار گرفتن، قرنطین و انجام تست علایم استفاده شود. توصیه می شود والدین یا سرپرستانی که تصمیم به انجام تست اطفال زیر سن 2 سال دارند، تست آنتی جن سریع در خانه را خودشان انجام دهند.

از آنجایی که FDA تست آنتی جن سریع COVID-19 در خانه را برای استفاده در اطفال زیر سن 2 سال تایید یا مجاز نکرده است، مکاتب K-12 و مراکز مراقبت اطفال با جواز سایت تست طبی اجازه داده شده (MTS) مجاز به انجام تست های سریع آنتی جن در خانه در اطفال زیر سن 2 سال نمی باشند. مکاتب K-12 و مراکز مراقبت اطفال می توانند تست های سریع آنتی جن خانگی را برای والدین یا مراقبین بخاطر استفاده آنها ارایه نمایند.

این سند راهنمایی را درباره اینکه بعد از انجام تست خودی چه باید بکنیم، ارایه می کند. این به معنای آزمایشی است که خودتان انجام می دهید، که توسط ارایه دهنده مراقبت های صحتجویز یا اجرا نشده و یا به لابراتوار ارسال نشده است.

اگر از تست خودی استفاده می کنید، قبل از استفاده از تست، حتماً راهنمای های تولید کننده را بشکل کامل بخوانید. اگر درباره نتایج خود کدام سوال دارید با ارایه کننده مراقبت های صحت خود صحبت کنید. بعضی از مکاتب و محیط های کار ممکن است نتیجه تست خودی را برای بازگشت به محیط کار یا مکتب قبول کنند. شما باید نتایج خود را با کارفرما، مکتب و غیره بحث کنید تا مشخص شود که آیا آماده بازگشت هستید یا خیر.

نتایج تست خودی را (هم نتیجه مثبت و هم نتیجه منفی) را بشکل آنلاین با استفاده از [Say Yes! COVID Test Digital](#) (کمک دیجیتلی) [Assistant](#) (به زبان اسپانوی موجود است) گزارش بدهید. شما می توانید از این وسیله برای گزارش دادن هرگونه تست خودی استفاده کنید، حتی اگر تست خود را از برنامه Say Yes! COVID Test سفارش نداده باشید! گزارش دادن نتایج تست های خودی به ما کمک می کند تا گسترش COVID-19 در واشنگتن را بهتر درک کنیم.

اگر نتیجه تست شما مثبت است

در صورت مثبت بودن نتیجه تست خودی شما، برای کسب معلومات مفصل در مورد نحوه محافظت از خود و دیگران، بشمول معلومات در مورد قرنطین و چگونگی دسترسی به تداوی اگر شما در خطر رو به افزایش برای مریضی شدید قرار دارید، به راهنمای [جه باید انجام داد اگر نتیجه تست COVID-19 مثبت باشد](#) (به زبان های اضافی موجود است) به DOH ایالت واشنگتن مراجعه کنید. تکرار انجام تست در صورت مثبت بودن نتیجه تست توصیه نمی شود. به ارایه دهنده مراقبت های صحت خود در مورد نتیجه تست مثبت خود بگویید و در جریان مریضی با آنها در تماس باشید. اگر کدام سوال دارید و نمی توانید به ارایه دهنده خدمات صحت دسترسی داشته باشید، با شماره تلفون WA DOH به این شماره 1-800-525-0127 تماس بگیرید.

مداخله زود هنگام با درمان های COVID-19 (تداوی ها و دواها) می تواند خطر ابتلا به مریضی شدید و بستری شدن در شفاخانه را برای افراد مبتلا به COVID-19 که در معرض خطر بالای ابتلا به امراض جدی تر هستند را کاهش دهد. افرادی که بیشتر در معرض مریضی شدید قرار دارند عبارتند از: افراد کهن سال (دارای سن 50 سال یا بیشتر)، با افزایش خطر در سنین بالاتر، افرادی که واکسین نشده یا واکسین شان به روز نیست، و اطفال و بزرگسالان با شرایط صحتی خاص، مانند ضعف سیستم معافیت بدن. اگر فکر می کنید که واجد شرایط هستید، لطفاً با ارایه دهنده مراقبت های صحت خود صحبت کنید تا واجد شرایط بودن خود را برای تداوی های COVID-19 (PreP) (جلوگیری قبل از مواجهه)، آنتی بادی های مونوکلونال یا ضد ویروس های خوراکی تعیین کنند. تأخیر نکنید: تداوی باید ظرف چند روز پس از اولین بروز علائم شروع شود تا موثر واقع شود.

اگر علاقه مند دسترسی به منابع رایگان تداوی از راه دور هستید، لطفاً از [تداوی از راه دور رایگان برای تداوی COVID-19](#) (به زبان اسپانیایی موجود است) دیدن کنید و راهنمایی ها را برای تنظیم یک وعده ملاقات دنبال کنید. برای معلومات بیشتر برای خود و ارایه دهنده مراقبت های صحتی تان در مورد تداوی های خاص COVID-19، به [صفحه انترنی DOH](#) (به زبان های اضافی موجود است) مراجعه کنید.

اگر برای قرنطین نمودن به کمک نیاز دارید، مانند غذا، کیت های مراقبت شخصی، یا سایر نیازها، می توانید با شماره تلفون WA DOH به این شماره 1-800-525-0127 تماس بگیرید تا نتیجه تست مثبت خود را گزارش دهید و بگویید که می خواهم با Care Connect صحبت کنم، یا به مرکز [Care Connect](#) (به زبان های اضافی موجود است) خود تماس بگیرید. اگر برای قرنطین نمودن به کمک نیاز دارید، لطفاً نتیجه تست خود را از طریق تلفون گزارش دهید تا از تاخیر در دسترسی به کمک جلوگیری شود.

به مخاطبین نزدیک خود بگویید که ممکن در معرض COVID-19 قرار گرفته باشند و برای آنها [اگر بطور احتمالی در معرض شخص مبتلا به COVID-19 قرار گرفتید چه کاری باید انجام دهید](#) (به بعضی از زبان های دیگر موجود است) را ارسال کنید. تماس نزدیک بطور کلی به این معنی است که یک فرد حداقل جمعاً 15 دقیقه یا بیشتر در یک دوره زمانی 24 ساعته در فاصله 6 فوتی شخص مبتلا به COVID-19 بوده است. اما، اگر در حالاتی قرار گرفته اید که خطر قرار گرفتن در معرض احتمالی را افزایش می دهد، مانند فضاهای بسته، تهویه هوای ضعیف یا انجام فعالیت هایی مانند فریاد زدن یا آواز خواندن، هنوز خطر ابتلا به دیگران حتی اگر بیش از 6 فوت دورتر از شما باشند وجود دارد. می توانید از 48 ساعت (یا 2 روز) قبل از بروز علائم و حداقل 10 روز پس از بروز علائم، COVID-19 را پخش کنید. اگر کدام علائم نداشتید اما نتیجه تست COVID-19 شما مثبت بود، ممکن است از 48 ساعت (یا 2 روز) قبل از مثبت شدن تست و حداقل 10 روز پس از تست مثبت، COVID-19 را پخش دهید. اگر دوره قرنطین شما بیش از

10 روز باشد، مثلاً به این دلیل که هنوز علایم را تجربه می کنید یا به شدت مریض هستید یا نقص ایمنی دارید، تا پایان دوره قرنطین ساری تلقی می شوید. با اطلاع دادن به مخاطبین نزدیک خود که ممکن است در معرض COVID-19 قرار گرفته باشند، به محافظت از همه کمک می کنید.

اگر از [WA Notify \(پیام اطلاع رسانی و اشنگتن\)](#) (به بعضی از زبان های دیگر موجود است) استفاده می کنید و تست COVID-19 تان مثبت است، می توانید از WA Notify برای هشدار ناشناس با درخواست نمودن کد تاییدی و تاییدی نتیجه خود در اپلیکیشن، به سایر کاربرانی که ممکن است در معرض آن قرار گرفته اند استفاده کنید. این به افرادی که از اپلیکیشن استفاده می کنند و بطور احتمالی در معرض قرار گرفته اند این امکان را می دهد تا اقدامات احتیاطی را برای محافظت از خود و افراد اطراف شان انجام دهند. هنگام استفاده از WA Notify هیچ معلومات شخصی یا قابل شناسایی جمع آوری یا به اشتراک گذاشته نمی شود. برای درخواست کد تایید:

1. با استفاده از دستگاه تلفن خود (Android یا iPhone)، کد QR را اسکن کنید یا [درخواست کد تایید نمایید](#) (صرف به زبان انگلیسی):



2. شماره تلفن دستگاه خود را که از WA Notify استفاده می کند و تاریخ مثبت شدن آزمایش COVID-19 خود را وارد نمایید.

3. "Continue (ادامه)" را انتخاب کنید.

اگر نمی توانید در WA Notify یک کد تایید درخواست کنید، شما باید با شماره تلفن مستقیم COVID-19 ایالت، 1-800-525-0127، تماس بگیرید و سپس # را فشار دهید و به کارمندان این شماره تلفن خبر دهید که شما یک کاربر WA Notify هستید. کارمندان شماره تلفن مستقیم می توانند یک لینک تایید را برای شما ارسال کنند که شما می توانید آن را برای اخطاردهی به سایر کاربران WA Notify استفاده کنید و آنها را از احتمال قرار گرفتن در معرض ویروس مطلع سازید.

لطفاً برای معلومات بیشتر به ["نحوه اطلاع رسانی به دیگران در صورت مثبت بودن تست COVID-19 با تست شخصی"](#) (در بعضی زبان های دیگر موجود است) بخش [WANotify.org](#) (بعضی از زبان های دیگر موجود است) مراجعه کنید. اگر می خواهید در مورد WA Notify بیشتر بدانید، از جمله نحوه افزودن آن به تلفن خود، به [WANotify.org](#) (به بعضی از زبان های دیگر موجود است) مراجعه کنید.

اگر نتیجه تست شما منفی است

نتیجه تست منفی به این معنی است که SARS-CoV-2، ویروسی که باعث COVID-19 می شود، در آن زمان توسط تست شناسایی نشد.

تست مسلسل زمانی است که فرد چندین بار مثلاً هر چند روز بعد یکبار تست انجام دهد. با تست نمودن مکرر، ممکن است COVID-19 را سریعتر تشخیص دهید و گسترش عفونت را کاهش دهید. کیت های جمع آوری خودی اکثراً با یک تست دوم ارایه می شوند و برای استفاده در یک سلسله تهیه شده اند. اگر اولین نتیجه تست خودی شما منفی است، باید راهنمایی های تولید کننده برای تست مسلسل را دنبال کنید. اینها معمولاً نیاز به انجام تست حداقل دو بار در جریان سه روز دارند، حداقل 24 ساعت و

حداکثر 48 ساعت بین تست ها. اگر درباره نتایج تست خود یا انجام تست مسلسل کدام سوال دارید با ارایه کننده مراقبت های صبحی خود صحبت کنید.

تست آنتی جن COVID-19 خانگی منفی گاهی اوقات می تواند یک نتیجه "منفی کاذب" باشد. به این معنی است که تست ویروس SARS-CoV-2 را که در نمونه خلط بینی شما وجود داشت، شناسایی نشد. اگر علائم COVID-19 یا احتمال بالای عفونت COVID-19 را دارید (مانند فرار گرفتن در منطقه ای که [سطح اجتماع](#) COVID-19 (به زبان اسپانیایی موجود است) بالا است یا اگر در معرض شخصی مبتلا به COVID-19 قرار گرفته اید، تست مجدد توصیه می شود):

- اگر در ابتدا نتیجه تست شما منفی بود و علائم COVID-19 داشتید، هر 24 تا 48 ساعت تا حداقل پنج روز پس از شروع علائم، تست مجدد انجام دهید.
- اگر علائم COVID-19 ندارید و ممکن است در معرض COVID-19 قرار گرفته باشید، 24 تا 48 ساعت پس از اولین نتیجه تست منفی، با تست آنتی جن مجدداً خود را تست کنید. اگر آزمایش دوم منفی است، اما نگرانی هایی در مورد COVID-19 وجود دارد، می توانید 24-48 ساعت پس از دومین آزمایش منفی، حداقل برای مجموعاً 3 آزمایش، دوباره تست بدهید. اگر منابع کافی برای انجام 3 بار تست آنتی جن را ندارید، قابل قبول است که مطابق با منابع خود و میزان خطر برای شما و اطرافیان تان کمتر تست دهید.
- اگر نتایج تست های تکراری شما منفی است، اما همچنان نگران ابتلا به COVID-19 هستید، می توانید با استفاده از تست آنتی جن دوباره خود را تست کنید، تست مبتنی بر مولکولی لابراتواری انجام دهید یا با ارایه دهنده مراقبت های صبحی خود تماس بگیرید.

برای معلومات بیشتر، به [DOH درخت تصمیم گیری علائم برای محیط های مراقبت غیر صبحی و عامه](#) (زبان های اضافی موجود است) مراجعه کنید.

اگر در معرض شخصی قرار دارید که مبتلا به COVID-19 است و نتیجه تست مسلسل شما منفی است، باید راهنمای های را که [چه باید کرد اگر شما بشکل احتمالی در معرض شخصی قرار گرفته باشید که به COVID-19 مبتلا است](#) (به زبان های دیگر موجود است) را دنبال کنید.

اگر نتیجه تست شما باطل با اشتباه نشان داده می شود

بعضی اوقات نتایج واضح نمی باشند یا قطعی نمی باشند و تست نمی تواند به شما بگوید که آیا نتایج شما مثبت است یا منفی. نتایج باطل ممکن است به دلایل زیادی رخ دهد، از جمله ممکن است نمونه شما به درستی جمع آوری نشده باشد یا کیت تست جمع آوری خودی نادرست عمل کرده باشد. نتایج تست باطل کم است اما ممکن است اتفاق بیفتد.

اگر نمایشگر روی تست خودی نتیجه باطل یا اشتباه تست را نشان دهد، تست به درستی کار نکرده است. اگر این اتفاق افتاد، اگر تست دیگری قابل دسترس بود، یک بار تست را با یک کیت تست جدید تکرار کنید. اگر نتیجه دوم همچنان باطل بود، به راهنمای ها مراجعه کنید و برای کمک با تولید کننده تماس بگیرید. شما همچنان می توانید از طریق ارایه کننده مراقبت های صبحی یا یک [سایت انجام تست صحت عامه](#) (به زبان های اضافی موجود است) خود را تست کنید.

معلومات و منابع بیشتر در مورد COVID-19

درباره وضعیت فعلی [COVID-19 در واشنگتن](#) (صرف به زبان انگلیسی)، [اعلامیه های والی Inslee](#) (در چینایی ساده شده)، کوریایی، روسی، اسپانیایی و ویتنامی موجود است. از لیست بالای وب سایت انتخاب کنید)، [علائم](#) (در بعضی زبانهای دیگر موجود است - چینایی ساده شده) کوریایی، اسپانیایی، ویتنامی)، [مردم چگونه و چه وقت باید تست شوند](#) (در بعضی از زبانهای دیگر موجود است)، و [در کجا باید به واکسین دسترسی پیدا کرد](#) (در بعضی از زبانهای دیگر موجود است) آپدیت بمانید. برای معلومات بیشتر [سوالات مکرر پرسیده شده](#) (تنها به زبان انگلیسی) ما را ببینید.

نژاد/قومیت یا ملیت اشخاص به خودی خود آنان را در معرض خطر بیشتر COVID-19 قرار نمی دهد. هرچند، معلومات فاش می سازند که اجتماعات متفاوت بلحاظ رنگ پوست بصورت نابرابر از COVID-19 متأثر شده اند. این به علت تأثیرات نژادپرستی و به

خصوص نژادپرستی ساختاری می باشد که به بعضی از گروه ها فرصت های کمتر حفاظت از خود و اجتماعات شان را می دهد. ننگ دانستن مرض در مقابله با آن کمک نخواهد کرد (صرف انگلیسی). برای جلوگیری از گسترش شایعات و معلومات نادرست، تنها معلومات درست را شریک سازید.

- [WA State Department of Health](#) پاسخ وپروس کرونا (COVID-19) (به زبان های اضافی موجود است)
- [اداره یا ناحیه صحتی محلی خود را پیدا کنید](#) (صرف به زبان انگلیسی)
- [Centers for Disease Control and Prevention \(CDC\)](#) مراکز کنترل و جلوگیری از مریضی) وپروس کرونا (COVID-19) (به زبان های اضافی موجود است - چینی (ساده شده)، کوریایی، اسپانیایی، ویتنامی)

سوالات بیشتری دارید؟ به شماره تلفن مستقیم معلومات COVID-19 ما به این شماره **1-800-525-0127** زنگ بزنید. ساعات خط ارتباطی:

- دوشنبه 6 ق.ظ تا 10 ب.ظ
- سه شنبه الی یکشنبه از 6 ق.ظ الی 6 ب.ظ
- [روزهای رخصتی ایالت](#) (تنها به زبان انگلیسی) از 6 ق.ظ الی 6 ب.ظ

برای خدمات ترجمه شفاهی، وقتی جواب می دهند و زبان شما را می گویند # را فشار دهید. برای سوالات در مورد صحت خودتان یا نتایج تست، لطفاً با یک ارائه کننده مراقبت های صحتی به تماس شوید.

برای درخواست این سند در شکل دیگری، با شماره 1-800-525-0127 به تماس شوید. مشتریان ناشنوا یا دارای مشکل شنیداری، لطفاً با شماره 711 ([Washington Relay](#)) (تنها زبان انگلیسی) به تماس شده یا به آدرس civil.rights@doh.wa.gov ایمیل ارسال نمایند.