

راهنمای موقت خودآزمایی COVID-19

خلاصه تغییرات 5 دسامبر 2022

- اطلاعاتی درباره استفاده از کیت‌های خودآزمایی در کودکان زیر 2 سال اضافه شده است
- اطلاعات بخش اگر نتیجه آزمایش شما منفی شود، چه کاری باید انجام دهید (فقط انگلیسی) به‌روزرسانی شده است

مقدمه

آزمایش دادن برای کمک به کاهش شیوع COVID-19 بسیار مهم است. آزمایش دادن در چندین موقعیت مفید است:

- اگر علائم COVID-19 را دارید، باید در اسرع وقت آزمایش دهید و مراحل موجود در درخت تصمیم‌گیری درباره علائم COVID-19 (به زبان‌های دیگر در دسترس است) را دنبال کنید.
- اگر در معرض تماس با شخص مبتلا به COVID-19 قرار بگیرید، باید دستورالعمل‌های موجود در اگر احتمال می‌دهید با فرد مبتلا به COVID-19 تماس پرخطر داشته‌اید چه کاری باید انجام دهید (به زبان‌های دیگر در دسترس است)، از جمله آزمایش دادن، را دنبال کنید.
- حتی اگر علائمی نداشته باشید و اطلاع نداشته باشید که در معرض فرد مبتلا به COVID-19 قرار گرفته‌اید یا خیر، گاهی اوقات می‌توانید قبل از انجام دادن فعالیت‌های پیش رو، مانند سفر، آزمایش دهید.

می‌توانید در مطب ارائه‌دهنده مراقبت‌های سلامت یا محل آزمایش‌گیری اداره سلامت عمومی آزمایش دهید، یا می‌توانید از کیت خودنمونه‌گیری یا خودآزمایی استفاده کنید که می‌توان در خانه یا هر جای دیگری آن را انجام داد. گاهی اوقات به خودآزمایی، «آزمایش خانگی» یا «آزمایش در خانه» یا «آزمایش بدون نسخه» گفته می‌شود. کیت‌های خودنمونه‌گیری و خودآزمایی‌هایی که در حال حاضر موجودند برای بررسی عفونت فعلی (فقط انگلیسی) به کار می‌روند؛ به این معنی که آیا در حال حاضر احتمالاً به COVID-19 مبتلا هستید یا خیر. آنها اطلاعاتی در مورد اینکه آیا در گذشته COVID-19 داشته‌اید یا خیر ارائه نمی‌دهند.

کیت‌های خودنمونه‌گیری و خودآزمایی‌ها چه با نسخه و چه به‌صورت آزاد (بدون نسخه) در داروخانه‌ها یا خرده‌فروشی‌ها در دسترس هستند. بسیاری از بیمه‌های خصوصی ملزم (فقط انگلیسی) به پوشش دادن 8 خودآزمایی برای هر فرد تحت پوشش در هر ماه هستند. خانوارهای سراسر ایالت همچنین واجد شرایط دریافت آزمایش‌های رایگان COVID-19 از Department of Health (DOH، اداره بهداشت) از طریق ابتکار Say Yes! COVID Test (بله بگویید! به آزمایش تشخیص کووید) آن هستند. این ابتکار ضمیمه‌ای بر همه ابتکارهای فدرال است. در حال حاضر خانوارها می‌توانند هر ماه دو سفارش بدهند که شامل حداکثر 10 آزمایش رایگان در ماه است. سفارش‌ها را می‌توان به‌صورت آنلاین از طریق Home (خانه) - Say Yes! To Covid Test (sayyescovidhometest.org) (به زبان‌های دیگر در دسترس است) یا از طریق خط تلفن مستقیم DOH مربوط به COVID-19 با شماره 1-800-525-0127 ارسال کرد. مهم است که آماده باشید و آزمایش‌ها را در دسترس قرار دهید تا در صورت نیاز آزمایش دهید. به‌طور کلی می‌توان انتظار داشت که آزمایش‌ها 2 تا 4 روز پس از دریافت سفارش به دستتان برسند، اگرچه ممکن است این امر در بخش‌های مختلف ایالت متفاوت باشد.

در حال حاضر، US Food and Drug Administration (FDA، سازمان غذا و داروی آمریکا) هیچ آزمایش پادگن سریع COVID-19 در خانه را برای استفاده در کودکان زیر 2 سال تأیید یا مجاز نکرده است. باین‌حال، آزمایش‌های پادگن سریع در خانه را می‌توان به‌طور ایمن برای کودکان زیر 2 سال به‌منظور آزمایش پس از قرار گرفتن در معرض بیماری، جداسازی و آزمایش گرفتن از فرد دارای علائم بیماری استفاده کرد. توصیه می‌شود والدین یا سرپرستانی که تصمیم به آزمایش گرفتن از کودکان زیر 2 سال را دارند، آزمایش پادگن سریع در خانه را خودشان انجام دهند.

به دلیل اینکه FDA هیچ آزمایش پادگن سریع COVID-19 در خانه را برای استفاده در کودکان زیر 2 سال تأیید یا مجاز نکرده است، مراکز مراقبت از کودکان و مدارس K-12 با جواز «محل آزمایش پزشکی معاف از نظارت» (MTS) مجاز به گرفتن آزمایش پادگن

سریع در خانه از کودکان زیر 2 سال نیستند. مراکز مراقبت از کودکان و مدارس K-12 می‌توانند آزمایش‌های پادگن سریع در خانه را برای والدین یا مراقبان جهت استفاده‌شان ارائه دهند.

در این سند، دستورالعمل‌های مربوط به کارهایی که باید پس از خودآزمایی انجام داد ارائه شده است. این به معنای آزمایشی است که خودتان انجام می‌دهید و ازسوی ارائه‌دهنده مراقبت‌های سلامت تجویز یا انجام نمی‌شود یا به آزمایشگاه ارسال نمی‌شود. اگر از خودآزمایی استفاده می‌کنید، قبل از استفاده از آزمایش، حتماً دستورالعمل‌های سازنده آن را به‌طور کامل بخوانید. اگر در مورد نتایج خود سؤال دارید، با ارائه‌دهنده مراقبت‌های سلامت صحبت کنید. برخی از مدارس و محل‌های کار ممکن است خودآزمایی را برای بازگشت به محل کار یا مدرسه بپذیرند. باید نتایج آزمایش خود را با کارفرما، مسئولین مدرسه و غیره در میان بگذارید تا مشخص شود که آیا آماده بازگشت هستید.

نتایج خودآزمایی خود (چه منفی و چه مثبت) را به‌صورت آنلاین با استفاده از [Say Yes! COVID Test Digital Assistant](#) (دستیار دیجیتال) (به زبان اسپانیایی در دسترس است) گزارش دهید. می‌توانید از این ابزار برای گزارش کردن هرگونه خودآزمایی استفاده کنید، حتی اگر آزمایش خود را از برنامه Say Yes! COVID Test سفارش نداده باشید. گزارش کردن نتایج خودآزمایی به ما کمک می‌کند تا بهتر از شیوع COVID-19 در واشنگتن مطلع شویم.

اگر نتیجه آزمایش‌تان مثبت است

اگر نتیجه خودآزمایی مثبت شد، به دستورالعمل DOH ایالت واشنگتن با عنوان [اگر نتیجه آزمایش COVID-19 من مثبت شود چه کاری باید انجام دهم](#) (به زبان‌های دیگر در دسترس است) مراجعه کنید تا اطلاعات دقیقی درباره نحوه محافظت از خودتان و دیگران کسب کنید، از جمله اطلاعات مربوط به نحوه جداسازی و نحوه دسترسی به درمان در صورتی که در معرض خطر بیشتری از ابتلا به نوع شدید بیماری هستید. اگر نتیجه آزمایش مثبت شد، تکرار آزمایش توصیه نمی‌شود. مثبت شدن نتیجه آزمایش را به ارائه‌دهنده مراقبت‌های سلامت خود اطلاع دهید و در طول دوران بیماری با آنها در تماس باشید. اگر پرستشی دارید و امکان دسترسی به ارائه‌دهنده مراقبت‌های سلامت را ندارید، با تلفن مستقیم WA DOH به شماره 1-800-525-0127 تماس بگیرید.

مداخله زود هنگام با روش‌های درمان COVID-19 (درمان‌ها و داروها) می‌تواند خطر ابتلا به نوع شدید بیماری و بستری شدن در بیمارستان را برای آن دسته از افراد مبتلا به COVID-19 که در معرض خطر بالای ابتلا به بیماری جدی‌تر هستند کاهش دهد. افرادی که بیشتر در معرض ابتلا به نوع شدید بیماری قرار دارند عبارت‌اند از: افراد مسن (50 سال یا بالاتر، در سنین بالاتر احتمال خطر افزایش می‌یابد)، افرادی که واکسینه نشده‌اند یا وضعیت واکسیناسیون آنها به‌روز نیست و کودکان و بزرگسالان با شرایط پزشکی خاص، مانند سیستم ایمنی ضعیف. اگر فکر می‌کنید واجد شرایط هستید، لطفاً با ارائه‌دهنده مراقبت‌های سلامتتان صحبت کنید تا واجد شرایط بودن شما را برای استفاده از روش‌های درمان COVID-19 (PrEP) (داروهای پیشگیری قبل از قرار گرفتن در معرض ویروس)، آنتی‌بادی‌های مونوکلونال یا ضدویروس‌های خوراکی تأیید کند). **درنگ نکنید: درمان باید ظرف چند روز پس از اولین بروز علائم شروع شود تا مؤثر باشد.**

اگر علاقه‌مند به دسترسی به منابع رایگان سلامت از راه دور هستید، لطفاً به [سلامت از راه دور رایگان برای درمان COVID-19](#) (به زبان اسپانیایی موجود است) مراجعه و دستورالعمل‌ها را برای تعیین نوبت ویزیت دنبال کنید. برای کسب اطلاعات بیشتر مورد نیاز خود و ارائه‌دهنده مراقبت‌های سلامتتان در مورد روش‌های خاص درمان COVID-19، به [صفحه وب DOH](#) (به زبان‌های دیگر در دسترس است) مراجعه کنید.

اگر برای جداسازی به کمک نیاز دارید، مثلاً برای غذا، کیت‌های مراقبت شخصی، یا نیازهای دیگر، می‌توانید با خط تلفن مستقیم WA DOH به شماره 1-800-525-0127 تماس بگیرید تا نتیجه آزمایش مثبت خود را گزارش دهید و بخواهید با Care Connect صحبت کنید، یا با مرکز [Care Connect](#) (به زبان‌های دیگر در دسترس است) خود تماس بگیرید. اگر برای جداسازی به کمک نیاز دارید، لطفاً نتیجه آزمایش خود را از طریق خط تلفن مستقیم گزارش دهید تا از تأخیر در دسترسی به کمک جلوگیری شود.

به افرادی که با آنها تماس نزدیک داشته‌اید بگویید که ممکن است در معرض COVID-19 قرار گرفته باشند و مقاله [اگر احتمال می‌دهید با فرد مبتلا به COVID-19 تماس پرخطر داشته‌اید چه کاری باید انجام دهید](#) (به زبان‌های دیگر در دسترس است) را برای آنها ارسال کنید. تماس نزدیک عموماً به این معنی است که فردی در طول یک بازه زمانی 24 ساعته جمعاً به مدت حداقل 15 دقیقه یا بیشتر در فاصله 6 فوتی (دو متری) از فرد مبتلا به COVID-19 قرار گرفته باشد. با این حال، اگر در شرایطی قرار گرفته باشید که خطر تماس‌های پرخطر احتمالی را افزایش می‌دهد، مانند فضاهای بسته، تهویه ضعیف یا انجام دادن فعالیت‌هایی مانند فریاد زدن یا

آواز خواندن، همچنان این خطر وجود دارد که بیماری را به دیگران منتقل کنید، حتی اگر بیش از 6 فوت (دو متر) از دیگران فاصله داشته باشید. ممکن است از 48 ساعت (یا 2 روز) قبل از بروز علائم و به مدت حداقل 10 روز پس از بروز علائم، ناقل COVID-19 باشید. اگر علائمی در شما بروز نکرده باشد اما نتیجه آزمایش COVID-19 شما مثبت شود، ممکن است از 48 ساعت (یا 2 روز) قبل از مثبت شدن آزمایش و به مدت حداقل 10 روز پس از مثبت شدن آزمایش، ناقل COVID-19 باشید. اگر دوره جداسازی شما بیش از 10 روز باشد، مثلاً به این دلیل که همچنان دارای علائم بیماری هستید یا به نوع شدید بیماری مبتلا شده‌اید یا نقص ایمنی دارید، تا پایان دوره جداسازی‌تان ناقل بیماری محسوب می‌شوید. اگر به افرادی که با آنها تماس نزدیک داشته‌اید اطلاع دهید که ممکن است در معرض COVID-19 قرار گرفته باشند، به محافظت از همه افراد کمک کرده‌اید.

اگر از [WA Notify \(اعلان تماس‌های پرخطر در ایالت واشنگتن\)](#) (به چند زبان در دسترس است) استفاده می‌کنید و نتیجه خودآزمایی COVID-19 شما مثبت شده است، می‌توانید با استفاده از WA Notify از طریق درخواست کد درستی سنجی و تأیید نتیجه آزمایش خود در برنامه، به صورت ناشناس به سایر کاربرانی که ممکن است با آنها تماس پرخطر برقرار کرده باشید هشدار دهید. این کار به افرادی که از این برنامه استفاده می‌کنند و احتمالاً در معرض بیماری قرار گرفته‌اند اطلاع می‌دهد تا اقدامات احتیاطی لازم را برای محافظت از خود و افراد نزدیکشان انجام دهند. هنگام استفاده از WA Notify، هیچ‌گونه اطلاعات شخصی یا قابل‌شناسایی جمع‌آوری یا هم‌رسانی نمی‌شود. برای درخواست کد درستی سنجی:

1. با استفاده از دستگاه همراه خود (Android یا iPhone)، کد QR را اسکن کنید یا [کد درستی سنجی درخواست کنید](#) (فقط انگلیسی):



2. شماره تلفن دستگاهی را که WA Notify در آن نصب شده است و همچنین تاریخ مثبت شدن آزمایش COVID-19 خود را وارد کنید.
3. گزینه «Continue» (ادامه) را انتخاب کنید.

اگر نمی‌توانید کد تأییدتان را در WA Notify درخواست کنید، باید با خط تلفن مستقیم ایالتی مربوط به COVID-19 به شماره 0127-525-800-1 تماس بگیرید، سپس کلید مربع (#) را فشار دهید و به کارکنان خط تلفن مستقیم اطلاع دهید که کاربر WA Notify هستید. کارکنانی که پاسخگوی خط تلفن مستقیم هستند، پیوند تأییدی را به شما ارائه می‌دهند که با استفاده از آن می‌توانید به دیگر کاربران WA Notify که ممکن است در معرض تماس پرخطر قرار گرفته باشند هشدار دهید.

برای کسب اطلاعات بیشتر، لطفاً به بخش «[نحوه اطلاع دادن به دیگران در صورت مثبت شدن نتیجه آزمایش COVID-19](#) با [خودآزمایی](#)» (به زبان‌های دیگر در دسترس است) در [WANotify.org](#) (به زبان‌های دیگر در دسترس است) مراجعه کنید. اگر می‌خواهید درباره WA Notify از جمله نحوه افزودن آن به تلفن بیشتر بدانید، به صفحه وب [WANotify.org](#) (به زبان‌های دیگر در دسترس است) مراجعه کنید.

اگر نتیجه آزمایش‌تان منفی است

نتیجه آزمایش منفی به این معنی است که SARS-CoV-2، ویروس عامل COVID-19، در آن زمان با آزمایش شناسایی نشده است. آزمایش متوالی زمانی است که شخصی چند بار، مثلاً هر چند روز یک‌بار، آزمایش می‌دهد. با مرتب آزمایش دادن، ممکن است COVID-19 سریع‌تر شناسایی شود و شیوع بیماری کاهش یابد. به همراه کیت‌های خودنمونه‌گیری اغلب کیت آزمایش دوم نیز ارائه

می‌شود و به گونه‌ای طراحی شده‌اند که به صورت متوالی استفاده شوند. اگر نتیجه خودآزمایی اول شما منفی شد، باید دستورالعمل‌های سازنده را برای آزمایش متوالی دنبال کنید. در اینها معمولاً لازم است آزمایش حداقل دو بار طی سه روز انجام شود و بین آزمایش‌ها باید حداقل 24 ساعت و حداکثر 48 ساعت فاصله باشد. اگر در مورد نتایج آزمایش یا آزمایش متوالی هرگونه سؤالی دارید، با ارائه‌دهنده مراقبت‌های سلامت تماس بگیرید.

نتیجه منفی آزمایش پادگن خانگی COVID-19 گاهی اوقات ممکن است «منفی کاذب» باشد. این یعنی ویروس SARS-CoV-2، که در نمونه سواب بینی شما وجود داشت، در آزمایش شناسایی نشده است. اگر علائم COVID-19 دارید یا احتمال ابتلایان به COVID-19 بالا است، (مثلاً در جایی هستید که [سطح شیوع COVID-19 در جامعه](#) (به زبان اسپانیایی در دسترس است) بالا است یا اگر با شخص مبتلا به COVID-19 در تماس بوده‌اید)، تکرار آزمایش توصیه می‌شود.

- اگر در ابتدا آزمایشتان منفی بود و علائم COVID-19 داشتید، حداقل تا پنج روز بعد از شروع علائم، هر 24 تا 48 ساعت دوباره آزمایش دهید.
- اگر علائم COVID-19 ندارید و ممکن است در معرض ابتلا به COVID-19 بوده باشید، 24 تا 48 ساعت پس از اولین آزمایش منفی، مجدداً آزمایش پادگن دهید. اگر آزمایش دوم منفی شد، اما نگرانی‌هایی در مورد ابتلا به COVID-19 وجود داشت، می‌توانید 24 تا 48 ساعت پس از دومین آزمایش منفی و در مجموع حداقل 3 بار دوباره آزمایش دهید. اگر بودجه کافی برای 3 بار آزمایش پادگن را نداشتید، قابل قبول است که مطابق با بودجه خود و میزان خطر برای شما و اطرافیان، به تعداد کمتری آزمایش بدهید.
- اگر نتیجه تکرار آزمایش هم منفی شود اما همچنان نگران باشید که ممکن است به COVID-19 مبتلا شده باشید، می‌توانید با استفاده از آزمایش پادگن دوباره آزمایش دهید، در یک مرکز آزمایشگاهی آزمایش مولکولی بدهید یا با ارائه‌دهنده مراقبت‌های سلامت خود تماس بگیرید.

برای کسب اطلاعات بیشتر، به [درخت تصمیم‌گیری علائم برای مراکز عمومی و اماکن غیر از محیط‌های مراقبت سلامت](#) (به زبان‌های دیگر در دسترس است) DOH مراجعه کنید.

اگر در معرض تماس با شخص مبتلا به COVID-19 بوده باشید و نتیجه آزمایش متوالی‌تان منفی شده باشد، همچنان باید دستورالعمل‌های موجود در [اگر احتمال می‌دهید با فرد مبتلا به COVID-19 تماس پرخطر داشته‌اید چه کاری باید انجام دهید](#) (به زبان‌های دیگر در دسترس است) را دنبال کنید.

اگر نتیجه آزمایش شما نامعتبر یا خطا نشان می‌دهد

گاهی اوقات نتایج واضح یا قطعی نیستند و امکان اعلام مثبت یا منفی بودن در آزمایش وجود ندارد. نتایج نامعتبر ممکن است به دلایل زیادی رخ دهد، از جمله اینکه ممکن است نمونه شما به‌درستی گرفته نشده باشد یا کیت آزمایش خودآزمایی خراب شده باشد. نامعتبر شدن نتایج آزمایش اتفاقی نادر است، اما ممکن است رخ دهد.

اگر نمایشگر روی خودآزمایی نتیجه نامعتبر یا خطای آزمایش را نشان دهد، کیت آزمایش به‌درستی کار نکرده است. در صورت بروز این اتفاق، اگر کیت آزمایش دیگری در دسترس بود، آزمایش را یک بار با کیت آزمایش جدید تکرار کنید. اگر نتیجه دوم همچنان نامعتبر شد، برای دریافت کمک، به دستورالعمل‌ها مراجعه کنید و با سازنده تماس بگیرید. همچنین، می‌توانید از طریق ارائه‌دهنده مراقبت‌های سلامت یا در [مرکز آزمایش سلامت عمومی](#) (به زبان‌های دیگر در دسترس است) آزمایش دهید.

منابع و اطلاعات بیشتر در مورد COVID-19

اطلاعات به‌روز را در مورد [وضعیت کنونی COVID-19 در واشنگتن](#) (فقط انگلیسی)، [بیانیه‌های فرماندار Inslee](#) (به زبان‌های چینی (ساده‌شده)، کره‌ای، روسی، اسپانیایی و ویتنامی در دسترس است) - از فهرست موجود در قسمت بالای وبسایت انتخاب کنید)، [علائم](#) (به زبان‌های دیگر در دسترس است) - چینی (ساده‌شده)، کره‌ای، اسپانیایی و ویتنامی)، [چگونگی سرایت آن](#) (به زبان‌های دیگر در دسترس است) - چینی (ساده‌شده)، کره‌ای، اسپانیایی و ویتنامی)، [چگونگی و زمان آزمایش دادن افراد](#) (به زبان‌های دیگر در دسترس است) و [محل دسترسی به واکسن](#) (به زبان‌های دیگر در دسترس است) کسب کنید. 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 به‌ویژه 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.

• [پاسخ‌دهی WA State Department of Health درباره ویروس کرونا \(COVID-19\)](#) (به زبان‌های دیگر در دسترس است)

• [یافتن حوزه یا اداره محلی سلامت](#) (فقط انگلیسی)

• [صفحه CDC Centers for Disease Control، مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌ها\) درباره ویروس کرونا \(COVID-19\)](#) (به زبان‌های دیگر در دسترس است - چینی (ساده‌شده)، کره‌ای، اسپانیایی، ویتنامی)

سؤال دیگری دارید؟ با خط تلفن مستقیم اطلاعات COVID-19 ما به شماره **1-800-525-0127** تماس بگیرید. ساعت‌های پاسخ‌گویی خط مستقیم:

- روزهای دوشنبه، از ساعت 6 صبح تا 10 شب
- روزهای سه‌شنبه تا یکشنبه، از ساعت 6 صبح تا 6 عصر
- تعطیلات عمومی ایالتی (فقط انگلیسی)، از ساعت 6 صبح تا 6 عصر

به‌منظور استفاده از خدمات ترجمه شفاهی، هنگامی که تماس پاسخ داده شد، **کلید مربع (#)** را فشار دهید و زبان خود را اعلام کنید. برای پرسیدن هرگونه سؤال درباره سلامت خودتان یا نتایج آزمایش، لطفاً با ارائه‌دهنده مراقبت‌های سلامت 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.