

در صورتی که نتیجه تست COVID-19 تان مثبت باشد، چه کار باید کنید

خلاصه تغییرات روز 26 ماه جنوری سال 2022

- راهنمایی های تجدید شده در مورد انزوا به منظور منطبق شدن با [رهنمودهای انزوا و قرنطینه Centers for Disease Control and Prevention \(CDC\)](#)، مراکز کنترل و جلوگیری از امراض برای مردم عام.
- معلومات اضافه شده در مورد [تدابیر لازم هنگامی که نتیجه تست انجام شده توسط خود تان مثبت باشد](#).

مقدمه

اگر نتیجه تست COVID-19 تان مثبت باشد، میتوانید کمک کنید از سرایت ویروس COVID-19 به دیگران جلوگیری کنیم. لطفاً رهنمایی های ذیل را رعایت کنید.

- متعلمین و کارمندان مکاتب K-12 باید [نیازمندی های K-12](#) را تعقیب نمایند.
- اشخاص یا کسانی که در یک مرکز صحتی زندگی و یا کار میکنند باید رهنمودهای ارائه شده در [راهنمای موقت برای مدیریت پرسونل مراقبت های صحتی مبتلا به عفونت SARS-CoV-2 یا قرار گرفتن در معرض SARS-CoV-2 و توسط CDC توصیه های موقت برای جلوگیری و کنترل عفونت ارائه شده توسط CDC برای پرسونل مراقبت های صحتی در طول دوره همه گیری مرض کرونا 2019 \(COVID-19\)](#) را رعایت کنند.

خود را در خانه در انزوا قرار دهید

افرادی که تست COVID-19 آنها مثبت است یا کسانی که علائم COVID-19 دارند و منتظر نتایج تست هستند، باید به خانه بروند و انزوا اختیار کنند. شما باید صرف نظر از حالت واکسین تان، به انزوا بروید. به محل کار، مکتب یا ساحات عمومی نروید. از استفاده وسایل ترانسپورت عامه، استفاده مشترک از وسیله نقلیه یا تکسی پرهیز کنید. از دیگران بخواهید برای تان خریداری کنند یا از خدمات ارسال مواد خوراکی استفاده کنید.

تا آنجا که ممکن است، در خانه در یک اتاق خاص و دور از افراد دیگر اقامت داشته باشید و در موجود بودن از یک حمام جداگانه استفاده کنید. در صورتی که نیاز داشتید با دیگران باشید [ماسک مناسب صورت](#) بپوشید.

شما باید در خانه بمانید، مگر اینکه برای دریافت مراقبت طبی بیرون شوید. قبل از مراجعه به داکتر تماس بگیرید. به ارائه دهنده خدمات صحتی خود بگویید که شما COVID-19 دارید یا در مورد COVID-19 مورد ارزیابی قرار می گیرید. [در یک مصاحبه صحت عامه اشتراک کنید](#).

چه مدت لازم است تا در انزوا بمانم؟

مدت زمانی که باید در انزوا بمانید بستگی به این دارد که آیا میتوانید ماسک مناسب بپوشید یا خیر؛ آیا شما به شدت مبتلا به COVID-19 هستید یا سیستم ایمنی ضعیفی دارید؛ و اینکه آیا در یک محیط جمعی می مانید یا کار می کنید. لطفاً قسمت پایین را که به شما صدق میکند ببینید.

اگر میتوانید در خانه و در مکان های عمومی ماسک مناسب بپوشید:

اگر تست COVID-19 شما مثبت بود و [علائم](#) آنرا داشتید، حد اقل 5 روز بعد از ظاهر شدن اولین علائم آن خود را در انزوا قرار دهید. برای [حساب کردن دوره 5-روزه انزوا](#)ی خود قسمت پایین را ببینید. شما میتوانید بعد از 5 روز کامل انزوا را پایان دهید اگر:

- علائم شما بعد از 5 روز از شروع انزوا بهبود پیدا میکند، و
- در طول 24 ساعت گذشته بدون استفاده از دواهای کاهش دهنده تب هیچ تب نداشته اید، و
- شما به صورت مداوم به پوشیدن ماسک مناسب در کنار دیگران در خانه و یا در بیرون برای 5 روز دیگر ادامه دهید

اگر بعد از 5 روز انزوا همچنان تب دارید یا علائم دیگر تان بهبود نیافته است، منتظر بمانید تا برای 24 ساعت بدون استفاده از ادویه های کاهش دهنده تب، تب نداشته باشید و سایر علائم شما بهبود یابد، سپس به انزوی خود پایان دهید.

اگر تست COVID-19 شما مثبت بود ولی هیچ گونه علائم آنرا نداشتید، حد اقل 5 روز بعد از زمانیکه تست COVID-19 شما مثبت اعلان شده، خود را در انزوا قرار دهید. برای حساب کردن دوره 5-روزه انزوی خود قسمت پایین را ببینید. شما میتوانید بعد از 5 روز کامل به انزوا پایان دهید اگر:

- در وجود تان هیچ علائمی بروز نکرده، و
- شما به صورت مداوم به پوشیدن ماسک مناسب در کنار دیگران در خانه و یا در بیرون برای 5 روز دیگر ادامه دهید

اگر بعد از مثبت شدن تست، علائمی پیدا کردید، انزوی 5 روزه شما باید دوباره شروع شود. در صورت داشتن علائم، توصیه های بالا را برای پایان دادن به انزوا تعقیب کنید.

استفاده مداوم از ماسک به معنی پوشیدن ماسک مناسب هر زمان که در کنار دیگران چه در خانه یا بیرون هستید و شرکت نکردن در فعالیت هایی که شما نمیتوانید در جریان آن ماسک بپوشید، مانند خوابیدن، خوردن، یا آب بازی کردن می باشد. هیچ نوع بدیل برای ماسک (مثلاً محافظ صورت با پرده) نمی تواند به عنوان بدیل ماسک در طول 5 روز دوره اضافی ماسک پوشیدن استفاده شود.

اگر فردی به امکانات انجام تست دسترسی داشته باشد و بخواهد تست بدهد، بهترین روش استفاده از تست یا آنتی ژن¹ در دوره پایانی زمان 5-روزه انزوا میباشد. تنها در صورتی نمونه های تست را جمع آوری کنید که شما در طول 24 ساعت بدون استفاده از دواهای که تب را کاهش میدهند، تب نداشته باشید و سایر علائم شما بهتر شده باشد (از دست دادن ذائقه و حس بویایی شاید تا چندین هفته و چندین ماه بعد از صحت یاب شدن ادامه پیدا کنند و نیازی به ادامه انزوا نیست). اگر نتایج تست شما مثبت باشد، شما باید به انزوی خود تا روز 10 ادامه دهید. اگر نتایج تست شما منفی است، میتوانید به انزوا خاتمه دهید، اما به پوشیدن ماسک مناسب در کنار دیگران در خانه و در بیرون تا روز 10 ادامه دهید. توصیه های بیشتر درمورد ماسک پوشیدن و محدود ساختن سفرها را دنبال کنید.

¹همانگونه که در لیبل زنی برای خرید تست های آنتی جن مجاز بدون نسخه تذکر داده شد (فقط به زبان انگلیسی): نتایج منفی باید به صورت نتایج احتمالی در نظر گرفته شوند. نتایج منفی احتمال ابتلا به عفونت SARS-CoV-2 را رد نمی کند و نباید به عنوان یگانه مبنا برای تصمیم گیری درمورد تداوی یا مدیریت مریض، از جمله تصمیم درمورد کنترل عفونت استفاده شود. برای بهبود نتایج، تست های آنتی جن باید دو بار در یک دوره سه روزه با حداقل 24 ساعت و حداکثر 48 ساعت فاصله زمانی بین تست ها استفاده شود.

اینجا هدايات بیشتر برای 10 روز بعد از بروز علائم شما (و یا مثبت بودن تست شما، اگر علائم شما اصلاً بروز نکرده باشند) وجود دارد:

- برای 10 روز مکمل، از تماس با افرادی که از لحاظ ایمنی ضعیف یا در معرض خطر بلند ابتلا به مریضی هستند خودداری کنید، و به مراکز مراقبت های صحتی (از جمله خانه های سالمندان) و سایر مکان های پرخطر مراجعه ننمایید.
- برای 10 روز کامل، سفر نکنید.
- برای 10 روز کامل، به مکان هایی که نمی توانید از ماسک استفاده کنید، مانند رستوران ها و برخی از مکان های ورزشی، نروید و در کنار دیگران از خوردن غذا در خانه و محل کار خودداری ننمایید.

اگر نمی‌توانید ماسک-مناسب در خانه و در اماکن عمومی بپوشید:

اگر نتیجه تست COVID-19 تان مثبت بوده و علائم آنرا دارید، میتوانید انزوای خانگی خود را بعد از به پایان رسیدن 10 روز از زمانی که علائم تان برای اولین بار ظاهر شدند، خاتمه دهید، اگر:

- در طول 24 ساعت گذشته بدون استفاده از دواهای کاهش دهنده تب هیچ تب نداشته اید، و
- علائم شما بهبود یافته اند

اگر بعد از 10 روز انزوا همچنان تب دارید یا علائم دیگر تان بهبود نیافته است، منتظر بمانید تا بدون استفاده از ادویه های کاهش دهنده تب، برای 24 ساعت تب نداشته باشید و سایر علائم شما بهبود یافته باشد و بعد از آن به دوره انزوای خود پایان دهید.

اگر تست COVID-19 شما مثبت است، اما علائمی نداشته اید، میتوانید انزوای خانگی خود را بعد از به پایان رسیدن 10 روز از زمانی که تست COVID-19 شما مثبت شده خاتمه دهید اگر:

- علائمی در وجود شما بروز نکرده باشد

اگر بعد از مثبت شدن تست، علائمی در وجود شما پیدا شد، انزوای 10 روزه شما باید دوباره شروع شود. در صورت داشتن علائم، توصیه های بالا را برای پایان دادن به انزوا تعقیب کنید.

اگر به شدت مبتلا به COVID-19 هستید یا سیستم ایمنی ضعیفی دارید:

کسانی که به شدت به مرض COVID-19 مصاب شده اند (شامل کسانی که بستری شده اند یا نیاز به مراقبت جدی و یا دستگاه تنفسی دارند) و اشخاص دارای سیستم دفاعی تضعیف شده شاید به انزوای طولانی تر در خانه نیاز داشته باشند. آنها شاید به تست شدن با تست ویروسی هم نیاز داشته باشند تا معلوم شود که چه زمانی میتوانند در کنار دیگران باشند. CDC یک دوره انزوای خانگی حداقل 10 الی 20 روزه را برای کسانی که شدیداً به مرض COVID-19 مبتلا شده اند و اشخاصی که سیستم ایمنی تضعیف شده دارند توصیه میکند. با عرضه کننده خدمات صحتی خود در مورد اینکه چه زمانی میتوانید به بودن در کنار دیگران شروع کنید مشورت کنید.

اگر شما در یکی از مکان های عمومی زیر کار میکنید یا برای مدتی در آن قرار میگیرید:

اشخاصی که در یکی از این مکان های عمومی زندگی یا کار میکنند باید توصیه های انزوای ذکر شده در پایین را تعقیب کنند.

- مراکز تادیبی یا توقیفگاه ها
- پناهگاه های انسان های بی خانه یا خانه های موقت
- مکان های تجاری دریایی (مانند کشتی های تجاری غذاهای دریایی، کشتی های باربری، کشتی های مسافرتی)
- محلات کاری پر ازدحام جایی که رعایت فاصله فیزیکی به دلیل نوعیت کار ناممکن می باشد، مانند گدام ها، کارخانه ها، و تأسیسات بسته بندی غذا و پروسس گوشت.
- محل سکونت موقت کارگری

اگر نتیجه تست COVID-19 تان مثبت بوده و علائم آنرا داشته اید، میتوانید انزوای خانگی خود از جمع دیگران را بعد از به پایان رسیدن 10 روز از زمانی که علائم تان برای اولین بار ظاهر شدند خاتمه دهید اگر:

- در طول 24 ساعت گذشته بدون استفاده از دواهای کاهش دهنده تب هیچ تب نداشته اید، و
- علائم شما بهبود یافته اند

اگر شما در محیط پر جمعیت کار می کنید اما در این محیط ها زندگی نمی کنید، نباید به مدت 10 روز کامل به محل کارتان بروید، اما براساس اینکه آیا می‌توانید یا نمیتوانید ماسک مناسب بپوشید، از دستورالعمل انزوای کوتاه مدت خانگی فوق پیروی کنید.

اگر تست COVID-19 شما مثبت است، اما علائمی نداشته اید، میتوانید انزوای خود را بعد از به پایان رسیدن 10 روز از زمانی که تست COVID-19 شما مثبت شده خاتمه دهید اگر:

○ علائمی در وجود شما بروز نکرده باشد

اگر بعد از مثبت شدن تست علائمی در وجود شما پیدا شد، انزوای 10 روزه شما باید دوباره شروع شود. در صورت داشتن علائم، توصیه های بالا را برای پایان دادن به انزوا تعقیب کنید. اگر شما در محیط پر جمعیت کار می کنید اما در این محیط ها زندگی نمی کنید، نباید به مدت 10 روز کامل به محل کارتان نروید، اما براساس اینکه آیا می توانید یا نمیتوانید **ماسک مناسب** بپوشید، از دستورالعمل انزوای خانگی کوتاه مدت فوق پیروی کنید.

در دوره های کمبود شدید کارمندان، مراکز تأدیی، محابس، پناهگاه های آواره گان و مسکن های موقت و محیط های کاری زیرساخت های حیاتی ممکن است کوتاه تر کردن دوره انزوای کارکنان را برای اطمینان از تداوم عملیات در نظر بگیرند. تصمیم گیری برای کوتاه تر کردن دوره انزوا در این محیط ها باید در مشوره با مقامات صحتی محلی صورت گیرد.

چه زمانی من احتمالاً ساری هستم و شاید دیگران را آلوده کنم؟

اشخاص مصاب به COVID-19 میتوانند مرض را به اشخاص دیگر از دو روز قبل از بروز علائم (یا 2 روز قبل از تاریخی که نتیجه تست آنها مثبت تشخیص شده، اگر علائم مرض را ندارند) الی 10 روز بعد از بروز علائم (یا 10 روز بعد از تاریخی که نتیجه تست آنها مثبت تشخیص شده اگر علائم مرض را ندارند) منتقل کنند.

اگر فرد مبتلا به کووید-19 به مدت 5 روز قرنطین شود و پس از آن 5 روز استفاده مداوم از ماسک بدون قرنطین به دلیل داشتن علائم که در روز 5 بهبود یافته یا از بین رفته است، افرادی که در معرض روزهای 6 تا 10 قرار گرفته اند تا زمانی که شخص مریض **ماسک مناسب** پوشیده باشد تماس نزدیک محسوب نمیشوند. اگر شخص مصاب شده از ماسک مناسب استفاده نکند، افرادی که در روزهای 6 تا 10 در معرض این کیس قرار می گیرند، تماس نزدیک محسوب می شوند.

چگونه دوره 5-روزه یا 10-روزه قرنطینه خود را حساب کنم؟

اگر شما علائمی دارید، روز 0 همان روز اول علائم شما است. روز 1 همان روز کامل بعد از بروز علائم شما میباشد.

اگر شما علائمی نداشته اید، روز 0 تاریخ همان روز تست ویروسی مثبت شما (همان تاریخی که تست شده اید) میباشد. روز 1 همان روز کامل بعد از جمع آوری نمونه برای تست مثبت شما است.

در جریان انزوا چه باید کرد

- **علائم را نظارت نمایید.** در صورت بدتر شدن علائم، بلافاصله کمک طبی دریافت نمایید. اگر یک حالت اضطراری طبی دارید و باید با 911 تماس بگیرید، به کارمندان اعزامی بگویید که علائم COVID-19 دارید. در صورت امکان، قبل از رسیدن خدمات اضطراری، روی خود را بپوشانید.
- تا حد امکان از **دیگران دور شوید**، از جمله اعضای خانه و حیوانات خانگی. در صورت امکان، در یک اتاق جداگانه بمانید و از تشناب جداگانه استفاده نمایید. اگر نیاز است که از یکی از اعضای خانواده یا حیوان مراقبت نمایید، از یک پوشش صورت استفاده نموده و دست های خود را قبل و بعد از تعامل با آنها بشوید. اطلاعات بیشتری در مورد **COVID-19 و حیوانات** در وب سایت لینک شده ذیل وجود دارد.
- وقتی که در اطراف افراد هستید و نیز قبل از ورود به مرکز ارائه دهنده خدمات صحتی از **ماسک مناسب** استفاده نمایید. اگر قادر به پوشیدن ماسک مناسب نیستید، افراد خانواده شما نباید با شما در یک اتاق باشند؛ اگر در صورت ضرورت باید وارد اتاق شما شوند، باید از ماسک یا دهان بند طبی مناسب استفاده نمایند.
- در صورت امکان، برای **بهبود تهویه در خانه** اقدامات لازم را انجام دهید.
- **وسایل شخصی**، از جمله ظروف، گیلان، پیاله، ظروف غذاخوری، روی پاک، یا روی کش را با افراد یا حیوانات خانگی در خانه خود به اشتراک نگذارید.

در یک مصاحبه صحت عامه اشتراک کنید

اگر تست COVID-19 شما مثبت باشد، یک مصاحبه کننده از صحت عامه معمولاً از طریق تلفن با شما تماس می گیرد. مصاحبه کننده به شما کمک می کند بفهمید چه کاری باید انجام دهید و چه نوع خدمات حمایتی موجود می باشد. مصاحبه کننده از شما در مورد اسامی و معلومات تماس اشخاصی که اخیراً با آنها تماس نزدیک داشته اید سوال خواهد کرد تا به آنها

درمورد احتمال ابتلا به ویروس اطلاعات دهید. آنها این معلومات را می خواهند تا بتوانند به کسانی که ممکن است در معرض ابتلا به ویروس قرار گرفته باشند اطلاع دهند. وقتی مصاحبه کننده با آنها ارتباط برقرار می کند، نام شما را با آنها به اشتراک نخواهد گذاشت.

اگر تست انجام شده توسط خودتان مثبت شد

برای معلومات بیشتر، لطفاً [راهنمای موقت SARS-CoV-2 برای تست انجام شده توسط خود شخص \(wa.gov\)](#) را مشاهده کنید.

تفاوت بین انزوا و قرنطینه چیست؟

- **انزوا** حالتی است که اگر علائم COVID-19 داشتید یا منتظر نتیجه تست تان هستید یا نتیجه تست COVID-19 تان مثبت تشخیص شده، آنرا عملی می کنید. انزوا به این معنی است که شما برای **مدت زمان** توصیه شده در خانه بمانید و از دیگران (از جمله اعضای خانه) دور باشید تا از شیوع مریضی جلوگیری کنید.
- **قرنطین** کاری است که شما بعد از اینکه در معرض COVID-19 قرار می گیرید، انجام می دهید. قرنطین به این معنی است که در صورت مصاب شدن و ساری بودن برای **مدت زمان** توصیه شده در خانه بمانید و دور از دیگران باشید. اگر بعداً نتیجه تست COVID-19 تان مثبت باشد یا علائم COVID-19 پیدا کنید، قرنطینه به انزوا تبدیل می شود.

معلومات و منابع بیشتر COVID-19

در صورتی که شخصی **داکتر یا ارائه دهنده مراقبت های صحتی ندارد**: مراکز بسیاری بدون توجه به وضعیت مهاجرتی تست رایگان یا ارزان انجام می دهند. بخش [سوالات مکرراً پرسیده شده از اداره صحت Department of Health درمورد تست گیری](#) را ببینید یا با [خط تلفن مستقیم معلومات COVID-19 ایالت واشنگتن](#) به تماس شوید. شماره 1-800-525-0127 رت دایر کرده و سپس کلید # را فشار دهید. پشتیبانی زبانی موجود است.

درمورد **وضعیت فعلی COVID-19 در واشنگتن**، [اعلامیه های والی Inslee](#)، [علائم](#) (صرف انگلیسی)، [نحوه شیوع مرض](#) (صرف انگلیسی)، و [چگونه و چه وقت مردم باید تست شوند](#) (صرف انگلیسی) معلومات تازه داشته باشید. برای معلومات بیشتر [سوالات مکرراً پرسیده شده](#) (صرف انگلیسی) ما را ببینید.

نژاد/قومیت یا ملیت اشخاص به خودی خود آنان را در معرض خطر بیشتر COVID-19 قرار نمی دهد. هرچند، اطلاعات فاش می سازند که جوامع متفاوت نژادی بصورت نابرابر از COVID-19 متأثر شده اند. این به علت تأثیرات نژادپرستی و به ویژه نژادپرستی ساختاری می باشد که به بعضی از گروه ها فرصت های کمتر حفاظت از خود و جوامع 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.

- [2019 WA Department of Health شیوع ویروس کرونای جدید \(COVID-19\)](#) (صرف انگلیسی)
- [عکس العمل WA State \(ایالت واشنگتن\) به ویروس کرونا \(COVID-19\)](#)
- [اداره یا ناحیه صحتی محلی خود را پیدا کنید](#) (صرف انگلیسی)
- [ویروس کرونا \(COVID-19\) CDC](#)
- [منابع کاهش ننگ دانستن مرض](#) (صرف انگلیسی)

آیا در مورد COVID-19 سوال بیشتری دارید؟ به خط تلفن مستقیم ما زنگ بزنید: 1-800-525-0127، دوشنبه - جمعه 6 ق.ظ تا 10 ب.ظ، آیا سوال بیشتری دارید؟ به خط تلفن مستقیم معلومات COVID-19 ما زنگ بزنید: 1-800-525-0127

دوشنبه - 6 صبح تا 10 شب، سه شنبه - یکشنبه و رخصتی های دولتی 6 ق.ظ تا 6 ب.ظ. برای خدمات ترجمه، هنگام جواب دادن آنها کلید # را فشار داده و زبان تان را بگویید. برای معلومات در مورد صحت خودتان، تست COVID-19 یا نتایج تست، لطفاً با یک مراقبت کننده صحتی به تماس شوید.

برای درخواست این سند به شکل دیگر، با شماره 1-800-525-0127 تماس بگیرید. مشتریان ناشنوا یا دارای مشکل شنوایی، لطفاً به شماره 711 ([Washington Relay](#)) (صرف انگلیسی) یا به ایمیل civil.rights@doh.wa.gov تماس بگیرید.