

## اگر احتمال می‌دهید با فرد مبتلا به COVID-19 تماس پرخطر داشته‌اید چه کاری باید انجام دهید

### خلاصه تغییرات 20 آوریل 2022

- تغییرات فنی برای پیوند دادن به رهنمود (CDC) Centers for Disease Control and Prevention ، مراکز کنترل و پیشگیری از بیماری) و ابزار محاسبه کننده دوره جداسازی و قرنطینه Department of Health (DOH، اداره بهداشت).

### خلاصه تغییرات 26 ژانویه 2022

- دستورالعمل به روزرسانی شده قرنطینه برای هم‌راستا بودن با [دستورالعمل جداسازی و قرنطینه CDC](#) (فقط انگلیسی) برای عموم مردم.
- دستورالعمل به روزرسانی شده قرنطینه برای [محیط‌های اجتماعی](#).

### مقدمه

اگر مطمئن هستید یا فکر می‌کنید که در معرض COVID-19 قرار گرفته‌اید، می‌توانید از انتقال ویروس به دیگر اعضای خانه و جامعه‌تان جلوگیری کنید. لطفاً دستورالعمل زیر را دنبال کنید. لطفاً در اینجا، به دستورالعمل‌های تکمیلی برای محیط‌های خاص توجه کنید:

- دانش‌آموزان و کارکنان مقطع K-12 (دبستان تا دبیرستان) باید [الزامات K-12](#) را رعایت کنند.
- افرادی که در مراکز مراقبت‌های بهداشتی اقامت دارند یا کار می‌کنند، باید از دستورالعمل‌ها و توصیه‌های CDC تحت عنوان [دستورالعمل موقت برای مدیریت کارکنان بخش مراقبت‌های بهداشتی که به عفونت SARS-CoV-2 مبتلا هستند یا در معرض SARS-CoV-2 قرار گرفته‌اند](#) (فقط انگلیسی) و [توصیه‌های موقت مربوط به کارکنان بخش مراقبت‌های بهداشتی برای پیشگیری از عفونت و کنترل آن در طول همه‌گیری جهانی ویروس کرونا 2019 \(COVID-19\)](#) (فقط انگلیسی) پیروی کنند.
- اگر در مراکز بازپروری یا بازداشتگاه، پناهگاه افراد بی‌خانمان یا مراکز اسکان موقت کار می‌کنید یا اقامت دارید، لطفاً از دستورالعمل موجود در بخش [اطلاعات مربوط به افرادی که در تنظیمات اجتماعی خاص اقامت یا فعالیت می‌کنند](#) پیروی کنید.

حوزه‌های بهداشت محلی می‌توانند به صلاحدید خود و براساس ملاحظات هم‌چون کنترل شیوع بیماری و اقدامات پیشگیرانه در محل، این محدودیت‌های توصیه شده را کم یا زیاد کنند.

## با فردی که آزمایش COVID-19 او مثبت بوده است تماس نزدیک داشته‌ام، اما بیمار نیستم. چه کاری باید انجام دهم؟

اگر موارد زیر در مورد شما صدق می‌کند، [لازم نیست](#) خودتان را قرنطینه کنید.

- وضعیت واکسیناسیون COVID-19 شما، شامل دوزهای تقویت کننده و دوزهای تکمیلی، براساس سن و وضعیت سلامتتان [به روز](#) (فقط انگلیسی) است.

- اگر دوره اولیه واکسیناسیون خود را کامل کرده‌اید و هنوز واجد شرایط دریافت دوز تقویت کننده نیستید، باید دوز نهایی دوره اولیه را حداقل 2 هفته قبل از تاریخ تماس پرخطر با فرد مبتلا به COVID-19 تزریق کرده تا نیازی به قرنطینه نداشته باشید.
- نتیجه آزمایش COVID-19 شما با [آزمایش ویروسی](#) (فقط انگلیسی) طی ۹۰ روز گذشته مثبت شده است و بهبود یافته‌اید.

**باوجود اینکه لازم نیست خودتان را قرنطینه کنید، باید مراحل زیر را دنبال کنید:**

- حداقل ۵ روز پس از برقراری آخرین تماس با فرد مبتلا به COVID-19، آزمایش تشخیص COVID-19 بدهید. اگر نتیجه آزمایش شما مثبت شد، دستورالعمل‌های بخش [اقدامات لازم در صورت مثبت شدن آزمایش COVID-19 \(wa.gov\)](#) را دنبال کنید.
- اگر نتیجه آزمایش COVID-19 شما با [آزمایش ویروسی](#) (فقط انگلیسی) طی ۹۰ روز گذشته مثبت شده است و بهبود یافته‌اید، حداقل ۵ روز بعد از برقراری آخرین تماس با فرد مبتلا به COVID-19، آزمایش پادگن (نه آزمایش PCR) بدهید.
- به مدت ۱۰ روز پس از برقراری آخرین تماس نزدیک با فرد مبتلا به COVID-19، اطراف دیگران در خانه و مکان‌های عمومی، از [ماسک کپی](#) (فقط انگلیسی) استفاده کنید؛ حتی اگر نتیجه آزمایش COVID-19 شما در روز پنجم منفی شده است، همچنان ماسک بزنید.
- به مدت ۱۰ روز از تاریخ برقراری آخرین تماس نزدیک با فرد مبتلا به COVID-19 خودتان را از نظر بروز علائم زیر نظر بگیرید.
- در صورت بروز علائم، [آزمایش دهید](#) و مراحل موجود در بخش [با فردی که آزمایش COVID-19 او مثبت بوده است تماس نزدیک داشته‌ام و اکنون بیمار شده‌ام. چه کاری باید انجام دهم؟](#) را دنبال کنید.

**در موارد زیر باید در خانه قرنطینه شوید:**

- واکسینه نشده‌اید یا دوره اولیه واکسیناسیون COVID-19 را تکمیل نکرده‌اید؛ یا
- وضعیت واکسیناسیون COVID-19 شما، شامل دوزهای تقویت کننده و دوزهای تکمیلی، براساس سن و وضعیت سلامتتان، [به روز](#) (فقط انگلیسی) نیست.

**علاوه بر قرنطینه شدن در خانه:**

- حداقل ۵ روز پس از برقراری آخرین تماس با فرد مبتلا به COVID-19، با [آزمایش ویروسی](#) آزمایش تشخیص COVID-19 بدهید. اگر نتیجه آزمایش شما مثبت شد، دستورالعمل‌های بخش [اقدامات لازم در صورت مثبت شدن آزمایش COVID-19 \(wa.gov\)](#) را دنبال کنید.
- به مدت ۱۰ روز از تاریخ برقراری آخرین تماس نزدیک، خودتان را از نظر بروز علائم زیر نظر بگیرید.
- در صورت بروز هر یک از علائم [COVID-19](#) (فقط انگلیسی): خودتان را از دیگران جدا کنید، [آزمایش دهید](#)، و مراحل موجود در بخش [با فردی که آزمایش COVID-19 او مثبت بوده است تماس نزدیک داشته‌ام و اکنون بیمار شده‌ام. چه کاری باید انجام دهم؟](#) را دنبال کنید.

**چه مدت باید در قرنطینه بمانید؟**

**اگر می‌توانید، وقتی در خانه و مکان‌های عمومی در کنار دیگران هستید، از ماسک کپی استفاده کنید:**

اگر می‌توانید از [ماسک کپی](#) (فقط انگلیسی) استفاده کنید، باید به مدت ۵ روز از تاریخ برقراری آخرین تماس با فرد مبتلا به COVID-19 در خانه قرنطینه شوید، بعد از آن به مدت ۵ روز دیگر (تا روز دهم) همواره اطراف دیگران در خانه و مکان‌های عمومی ماسک بزنید. در طول قرنطینه، در صورت امکان، اطراف دیگران در خانه ماسک کپی بزنید. استفاده مداوم از ماسک به این معنی است که وقتی در داخل یا خارج از خانه در کنار دیگران هستید، از ماسک کپی استفاده کنید و در فعالیت‌هایی که طی آن نمی‌توانید ماسک بزنید، مانند خوابیدن، غذا خوردن یا شنا کردن، شرکت نکنید. در طول ۵ روز

اضافه‌ای که باید از ماسک استفاده کنید، از هیچ وسیله دیگری (مثل محافظ صورت (شیلد) پارچه‌دار) نمی‌توانید به‌عنوان جایگزین ماسک استفاده کنید.

- اگر نتیجه آزمایش شما منفی است یا حداقل ۵ روز پس از برقراری آخرین تماس با فرد مبتلا به COVID-19 نمی‌توانید آزمایش بدهید، در صورت نداشتن علائم می‌توانید به قرنطینه پایان دهید، اما در طول این ۱۰ روز وقتی در خانه و مکان‌های عمومی در نزدیکی دیگران هستید باید همچنان از ماسک کیپ استفاده کنید.
- برای کسب اطلاعات در مورد سفر کردن، بخش [سفر | CDC](#) (فقط انگلیسی) را ببینید.
- به مدت ۱۰ روز پس از برقراری آخرین تماس نزدیک با فرد مبتلا به COVID-19، از رفتن به مکان‌هایی که در آن نمی‌توانید از ماسک استفاده کنید، مانند رستوران‌ها و برخی باشگاه‌ها، خودداری کنید و در کنار دیگران در خانه و محل کار غذا نخورید.
- به مدت ۱۰ روز کامل پس از برقراری آخرین تماس نزدیک با فرد مبتلا به COVID-19، در صورت امکان، از افرادی که با آنها زندگی می‌کنید، به‌ویژه افرادی که با [خطر بالای](#) (فقط انگلیسی) ابتلا به نوع شدید بیماری ناشی از COVID-19 روبه‌رو هستند و همچنین افراد خارج از خانه فاصله بگیرید.
- حداقل تا ۱۰ روز پس از برقراری تماس پرخطر با فرد مبتلا به COVID-19، از افرادی که [دارای نقص سیستم ایمنی هستند یا در معرض خطر بالای ابتلا به نوع شدید بیماری هستند](#) (فقط انگلیسی) دوری کنید، و به مراکز مراقبت‌های بهداشتی (از جمله آسایشگاه‌ها) و سایر مکان‌های پرخطر نروید.
- افرادی که در محیط‌های کاری شلوغی کار می‌کنند که در آن رعایت فاصله‌گذاری اجتماعی به دلیل طبیعت آن مشاغل غیرممکن است (مانند انبارها، کارخانه‌ها، و مراکز بسته‌بندی مواد غذایی و فرآوری محصولات گوشتی)، باید به مدت ۱۰ روز پس از برقراری آخرین تماس نزدیک با فرد مبتلا به COVID-19، قرنطینه شوند (دور بمانند) و به محل کارشان نروند، اما اگر قادر به استفاده از [ماسک کیپ](#) (فقط انگلیسی) هستند می‌توانند دستورالعمل خلاصه‌شده فوق مربوط به قرنطینه خانگی را رعایت کنند.
- افرادی که در مراکز اسکان موقت کارگران اقامت دارند، باید به مدت ۱۰ روز پس از برقراری آخرین تماس با فرد مبتلا به COVID-19 قرنطینه شوند.
- افرادی که در محیط‌های تجارت دریایی (مانند کشتی‌های تجاری حامل غذاهای دریایی، کشتی‌های باری، کشتی‌های تفریحی) اقامت دارند یا کار می‌کنند، باید به مدت ۱۰ روز پس از برقراری آخرین تماس با فرد مبتلا به COVID-19 قرنطینه شوند. برای کسب اطلاعات در مورد قرنطینه در این محیط‌های کاری، به [رهنمود CDC](#) (فقط انگلیسی) مراجعه کنید.

**اگر وقتی در خانه و مکان‌های عمومی در کنار دیگران هستید، نمی‌توانید از ماسک کیپ استفاده کنید:**

اگر نمی‌توانید از [ماسک کیپ](#) (فقط انگلیسی) استفاده کنید، باید به مدت ۱۰ روز بعد از برقراری آخرین تماس نزدیک با فرد مبتلا به COVID-19، خودتان را در خانه قرنطینه کنید. برای کسب اطلاعات در مورد سفر کردن، بخش [سفر | CDC](#) (فقط انگلیسی) را ببینید.

**اطلاعات مربوط به افرادی که در محیط‌های عمومی خاص اقامت دارند یا کار می‌کنند:**

افرادی که در مراکز بازپروری، بازداشتگاه‌ها، پناهگاه‌های مخصوص افراد بی‌خانمان و مراکز اسکان موقت اقامت دارند یا کار می‌کنند، باید بدون در نظر گرفتن وضعیت واکسیناسیون یا وضعیت دریافت دوز تقویت‌کننده یا اینکه طی 90 روز گذشته به عفونت COVID-19 مبتلا شده و بهبود پیدا کرده‌اند، قرنطینه شوند.

- افرادی که در این محیط‌ها اقامت دارند باید به مدت ۱۰ روز از تاریخ آخرین تماس نزدیکشان با فرد مبتلا به COVID-19، خودشان را قرنطینه کنند و باید حداقل 5 روز بعد از برقراری آخرین تماس نزدیک با فرد مبتلا به COVID-19، آزمایش دهند.
- افرادی که در چنین محیط‌هایی کار می‌کنند اما اقامت ندارند، به مدت ۱۰ روز پس از برقراری آخرین تماس با فرد مبتلا به COVID-19، نباید به محل کارشان بروند، اما بسته به اینکه می‌توانند یا نمی‌توانند از [ماسک کیپ](#) (فقط انگلیسی) استفاده کنند، می‌توانند دستورالعمل فوق درباره قرنطینه خانگی را رعایت کنند.

در طول دوره‌هایی که با کمبود شدید نیروی انسانی مواجه هستیم، مراکز بازپروری، بازداشتگاه‌ها، پناهگاه‌های افراد بی‌خانمان و مراکز اسکان موقت، ممکن است دوره قرنطینه کارکنان را کوتاه‌تر کنند تا از تداوم فعالیت در این مراکز مطمئن شوند. تصمیم‌گیری درباره کوتاه‌تر کردن دوره قرنطینه در این محیط‌ها، باید با مشورت حوزه بهداشت محلی انجام شود.

## چطور در معرض COVID-19 قرار گرفتیم؟

ویروس عامل COVID-19 از طریق ذرات هواویز با اندازه‌های مختلف منتقل می‌شود، از جمله ذراتی که می‌توانند از طریق تماس نزدیک (مثلاً در فاصله 6 فوتی یا دو متری) منتقل شوند و همچنین ذراتی که ممکن است در هوا معلق بمانند و در فاصله بیشتری منتقل شوند، مخصوصاً در محیط‌هایی که تهویه مناسب ندارند. افراد مبتلا به COVID-19 می‌توانند از دو روز پیش از بروز علائم (یا در صورت نداشتن علائم، از 2 روز قبل از مثبت شدن نتیجه آزمایش) تا 10 روز بعد از بروز علائم (یا در صورت نداشتن علائم، 10 روز بعد از مثبت شدن نتیجه آزمایش) ویروس را به دیگران انتقال دهند. اگر دوره جداسازی فرد مبتلا به COVID-19 بیشتر از 10 روز باشد، او تا پایان دوره جداسازی‌اش ناقل بیماری است.

اگر فرد مبتلا به COVID-19 به مدت 5 روز جداسازی شود و سپس بعد از پایان دوره جداسازی، تا 5 روز به‌طور مداوم از ماسک استفاده کند، به دلیل اینکه علائم او در روز 5 بهبود یافته یا از بین رفته است، تا زمانی که از **ماسک کیپ** (فقط انگلیسی) استفاده کند، افرادی که در روزهای 6 تا 10 با او تماس داشته‌اند، به‌عنوان تماس نزدیک تلقی نمی‌شوند. اگر فرد ناقل ویروس از ماسک کیپ استفاده نکند، افرادی که در روزهای 6 تا 10 در معرض او قرار گرفته‌اند، به‌عنوان «تماس نزدیک» محسوب می‌شوند.

تماس نزدیک به این معنی است که شما در طول 24 ساعت به مدت جمعاً حداقل 15 دقیقه یا بیشتر در فاصله 6 فوتی (دو متری) از فرد مبتلا به COVID-19 بوده‌اید. برخی از افراد به COVID-19 مبتلا می‌شوند، بدون اینکه حتی بدانند چگونه در معرض آن قرار گرفته‌اند. اگر یکی از افراد مبتلا به COVID-19 به اداره بهداشت عمومی بگوید که اخیراً با شما تماس نزدیک داشته است، ممکن است در خصوص **شرکت کردن در مصاحبه‌ای با اداره بهداشت** با شما تماس گرفته شود.

## چگونه دوره قرنطینه خودم را محاسبه کنم؟

تاریخی که با فرد مبتلا به COVID-19 در دوره‌ای که ناقل بیماری بوده است تماس پرخطر داشته‌اید، روی 0 محسوب می‌شود. روز 1 اولین روز کامل بعد از برقراری آخرین تماس نزدیک با فرد مبتلا به COVID-19 است.

برای دریافت راهنمایی، ابزار **محاسبه‌کننده دوره جداسازی و قرنطینه** DOH را ببینید.

## برای قرنطینه چه کاری باید انجام داد

- **علائم بیماری را تحت نظر بگیرید.** اگر علائم شما تشدید شد، فوراً کمک پزشکی بگیرید. 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.
- تا حد امکان، از دیگران دور بمانید، از جمله اعضای خانه و حیوانات خانگی. در صورت امکان، در اتاق جداگانه‌ای بمانید و از حمام و دستشویی جداگانه‌ای استفاده کنید. اگر باید به یکی از اعضای خانواده یا یک حیوان رسیدگی کنید، از پوشش صورت استفاده کنید و قبل و بعد از تعامل با آن‌ها، دست‌هایتان را بشویید. اطلاعات بیشتر در مورد **COVID-19 و حیوانات** (فقط انگلیسی) را می‌توانید در وب‌سایت لینک‌شده مشاهده کنید.
- پیش از وارد شدن به مطب ارائه‌دهنده مراقبت‌های بهداشتی و وقتی در کنار دیگران هستید، از **ماسک کیپ** (فقط انگلیسی) استفاده کنید. اگر نمی‌توانید از ماسک کیپ استفاده کنید، افراد خانواده‌تان نباید با شما در یک اتاق باشند؛ اگر لازم است که آنها وارد اتاق شما شوند، باید از ماسک کیپ یا ماسک تنفسی استفاده کنند.
- در صورت امکان، اقداماتی را برای **ارتقاء سیستم تهویه در خانه** (فقط انگلیسی) انجام دهید.
- وسایل شخصی را با هیچ‌کس به اشتراک نگذارید، مثلاً نباید از بشقاب، لیوان، فنجان، ظروف غذاخوری، حوله یا تخت‌خواب مشترک با حیوانات خانگی یا افراد خانواده‌تان استفاده کنید.

## در مصاحبه اداره بهداشت عمومی شرکت کنید

اگر یکی از افراد مبتلا به COVID-19 به اداره بهداشت عمومی بگوید که اخیراً با شما تماس نزدیک داشته است، اداره بهداشت این موضوع را از طریق پیامک یا تماس تلفنی به شما اطلاع می‌دهد. مصاحبه‌کننده درمورد کمک‌های موجود و کارهایی که باید انجام دهید به شما اطلاع می‌دهد. مصاحبه‌کننده به شما نمی‌گوید که چه کسی نام شما را به آن‌ها داده است.

## با فردی که آزمایش COVID-19 او مثبت بوده است تماس نزدیک داشته‌ام، اما بیمار نیستم. چه کاری باید انجام دهم؟

اگر با COVID-19 تماس پرخطر داشته‌اید و **علائم** (فقط انگلیسی) (حتی خفیف) در شما بروز کرده است، باید بدون درنظر گرفتن وضعیت واکسیناسیون، خودتان را در خانه قرنطینه کنید و به سایر افراد نزدیک نشوید و با **آزمایش ویروسی** (فقط انگلیسی) آزمایش تشخیص COVID-19 بدهید. برای انجام دادن آزمایش، با ارائه‌دهنده مراقبت‌های بهداشتی خود تماس بگیرید. بگویید که با فرد مبتلا به COVID-19 تماس نزدیک داشته‌اید و اکنون بیمار هستید.

- اگر آزمایش پادگن شما منفی بود، ارائه‌دهنده مراقبت‌های بهداشتی شما ممکن است از شما بخواهد آزمایش مجددی برای اطمینان انجام بدهید.
- اگر از **خودآزمایی** (فقط انگلیسی) استفاده می‌کنید، از دستورالعمل‌های موجود در محصول خودآزمایی‌تان پیروی کنید.

اگر باید در کنار افراد دیگری داخل یا خارج از خانواده خود باشید، از **ماسک کپی** (فقط انگلیسی) استفاده کنید. اگر باید در کنار افراد دیگری خارج از خانواده خود باشید، از ماسک یا دهان‌بند طبی استفاده کنید. اگر علائم شما بدتر شد یا علائم جدیدی بروز کرد، با ارائه‌دهنده مراقبت‌های بهداشتی مشورت کنید.

اگر ارائه‌دهنده مراقبت‌های بهداشتی ندارید: در بسیاری از مراکز، بدون درنظر گرفتن وضعیت مهاجرت افراد، آزمایش رایگان یا کم‌هزینه انجام می‌شود. بخش **سؤالات متداول Department of Health**، درباره **آزمایش** را ببینید یا با **خط تلفن مستقیم اطلاعات COVID-19 در ایالت واشنگتن** تماس بگیرید.

## اگر با فرد بیمار تماس نزدیک داشته‌اید و علائم در شما بروز کرده است، آزمایش دهید و دستورالعمل‌های مربوطه را دنبال کنید:

<p>نتیجه آزمایش پس از شروع علائم</p>	<p>موارد زیر، تماس نزدیک محسوب می‌شود:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• فردی که تماس نزدیک داشته است واکسینه نشده یا دوره اولیه واکسیناسیون را تکمیل نکرده باشد.</li> <li>• وضعیت واکسیناسیون COVID-19 او، شامل دوزهای تقویت‌کننده و دوزهای تکمیلی، براساس سن و وضعیت سلامت <b>به‌روز</b> (فقط انگلیسی) نباشد.</li> </ul>	<p>موارد زیر، تماس نزدیک محسوب می‌شود:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• وضعیت واکسیناسیون COVID-19 فردی که تماس نزدیک داشته است، شامل دوزهای تقویت‌کننده و دوزهای تکمیلی، براساس سن و وضعیت سلامت <b>به‌روز</b> (فقط انگلیسی) باشد.</li> <li>• نتیجه آزمایش COVID-19 او با <b>آزمایش ویروسی</b> (فقط انگلیسی) طی ۹۰ روز گذشته مثبت شده و بهبود یافته است.</li> </ul>
<p>نتیجه آزمایش مثبت یا ندادن آزمایش</p>	<p>از دستورالعمل‌های بخش <b>اقدامات لازم در صورت مثبت شدن آزمایش COVID-19 (wa.gov)</b> پیروی کنید. اگر آزمایش نداده‌اید، از دستورالعمل‌های جداسازی و استفاده از ماسک مانند افرادی که نتیجه آزمایش آن‌ها مثبت شده است، پیروی کنید.</p>	<p>از دستورالعمل‌های بخش <b>اقدامات لازم در صورت مثبت شدن آزمایش COVID-19 (wa.gov)</b> پیروی کنید. اگر آزمایش نداده‌اید، از دستورالعمل‌های جداسازی و استفاده از ماسک مانند افرادی که نتیجه آزمایش آن‌ها مثبت شده است، پیروی کنید.</p>



<p>ازسرگیری قرنطینه (بخش <a href="#">یا فردی که آزمایش COVID-19</a> او مثبت بوده است تماس نزدیک داشته‌ام، اما بیمار نیستم. را ببینید.)</p>	<p>در خانه بمانید، مگر اینکه:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• طی ۲۴ ساعت گذشته تب شما از بین رفته باشد (بدون مصرف داروهای تب‌بر)، و</li> <li>• <a href="#">علائم</a> (فقط انگلیسی) بیماری به‌طور چشمگیری بهبود یافته باشد.</li> </ul> <p>اگر در محیط‌های اجتماعی اقامت دارید یا کار می‌کنید، دستورات عمل‌های بالا درخصوص استفاده از ماسک، آزمایش دادن و قرنطینه را ازسر بگیرید (بخش <a href="#">یا فردی که آزمایش COVID-19</a> او مثبت بوده است تماس نزدیک داشته‌ام، اما بیمار نیستم. چه کاری باید انجام دهم؟ را ببینید.)</p>	<p>منفی</p>
--	--	-------------

## 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) توصیه‌شده 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 به ویروس آلوده شده‌اید و ناقل بیماری هستید، [در طول مدت زمان](#) (فقط انگلیسی) توصیه‌شده در خانه بمانید و به سایر افراد 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

اطلاعات به‌روز را درباره وضعیت کنونی COVID-19 در واشنگتن، اعلامیه‌های فرماندار اینسلی (فقط انگلیسی)، [علائم](#) (فقط انگلیسی)، [نحوه گسترش بیماری](#) (فقط انگلیسی) و افراد چگونه و چه زمانی باید آزمایش دهند (فقط انگلیسی) را ببینید. برای کسب اطلاعات بیشتر، به بخش [سؤالات متداول](#) (فقط انگلیسی) مراجعه کنید.

نژاد/قومیت یا ملیت افراد به‌تنهایی خطر ابتلا به COVID-19 را افزایش نمی‌دهد. اما داده‌ها نشان می‌دهند که جوامع رنگین پوست به‌طرز نامتناسبی تحت‌تأثیر 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. [باورهای منفی به مبارزه با بیماری کمکی نمی‌کنند](#) (فقط انگلیسی). برای جلوگیری از انتشار شایعات و اطلاعات نادرست، اطلاعات دقیق را با دیگران هم‌رسانی کنید.

- [صفحه اداره بهداشت ایالت واشنگتن درباره شیوع ویروس جدید کرونا \(COVID-19\)](#)
- [پاسخدهی ایالت واشنگتن درباره ویروس کرونا \(COVID-19\)](#)
- [یافتن حوزه یا اداره سلامت محلی](#) (فقط انگلیسی)
- [صفحه CDC درباره ویروس کرونا \(COVID-19\)](#) (فقط انگلیسی)
- [منابع مربوط به کاهش باورهای منفی](#) (فقط انگلیسی)

**سؤال دیگری دارید؟** با خط تلفن مستقیم اطلاعات COVID-19 ما تماس بگیرید: ۱۲۷-۵۲۵-۸۰۰

دوشنبه از ساعت ۶ صبح تا ۱۰ شب، سه‌شنبه تا یکشنبه و با در نظر داشتن [تعطیلات ایالتی \(observed\)](#)، از ۶ صبح تا ۶ 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، 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 دچار مشکلات شنوایی، لطفاً با شماره ۷۱۱ ([Washington Relay](#)) تماس بگیرید یا به نشانی [civil.rights@doh.wa.gov](mailto:civil.rights@doh.wa.gov) ایمیل ارسال کنند.