

## اگر نتیجه آزمایش COVID-19 شما مثبت شود، چه کاری باید انجام دهید

### خلاصه تغییرات 12 آوریل 2023

- درباره اطلاعات مربوط به [جداسازی در برخی محیط‌های خاص](#) توضیح داده شده است
- پیوند به دستورالعمل محیط مراقبت‌های سلامت به‌روزرسانی شده است

#### مقدمه

اگر نتیجه آزمایش COVID-19 شما مثبت شده باشد، می‌توانید به جلوگیری از انتقال ویروس COVID-19 به دیگران کمک کنید. لطفاً راهنمای زیر را درخصوص درمان، جداسازی و استفاده از ماسک دنبال کنید. لطفاً همه خط‌مشی‌های حوزه بهداشت محلی، محل کار، کسب‌وکار یا محل تحصیل خود را نیز در رابطه با افرادی که نتیجه آزمایش COVID-19 آن‌ها مثبت شده است رعایت کنید. این خط‌مشی‌ها ممکن است سختگیرانه‌تر از دستورالعمل WA State Department of Health (اداره بهداشت ایالت واشنگتن) باشد.

- افرادی که در مراکز مراقبت‌های سلامت اقامت دارند، کار می‌کنند یا به این مراکز مراجعه می‌کنند، باید دستورالعمل‌های موجود در این سند را رعایت کنند: [بیشگیری از ابتلا به COVID-19 در محیط‌های مراقبت‌های سلامت](#) (فقط انگلیسی)
- اگر در محل کار شلوغ، محل اسکان موقت کارکنان، محیط‌های تجارت دریایی، مراکز بازپروری یا بازداشتگاه، پناهگاه افراد بی‌خانمان یا مراکز اسکان موقت کار می‌کنید یا اقامت دارید، لطفاً از دستورالعمل موجود در بخش [اگر در این محیط‌های اجتماعی اقامت یا فعالیت می‌کنید](#) (فقط انگلیسی) پیروی کنید.

### تعیین اینکه به درمان نیاز دارید یا خیر

اگر نتیجه آزمایش شما مثبت شود و احتمال ابتلای شما به نوع شدید بیماری ناشی از COVID-19 به دلیل سن یا شرایط مزمن دارویی‌تان بالا باشد، درمان‌هایی در دسترس‌اند که می‌توانند احتمال بستری شدن در بیمارستان و مرگ بر اثر این بیماری را کاهش دهند. داروهای درمان COVID-19 باید توسط ارائه‌دهنده خدمات بهداشتی و درمانی تجویز و بلافاصله بعد از تشخیص بیماری مصرف شوند تا تأثیرگذار باشند. حتی اگر علائم شما در حال حاضر خفیف باشد، فوراً با ارائه‌دهنده خدمات بهداشتی و درمانی تماس بگیرید تا مشخص شود آیا واجد شرایط درمان هستید یا خیر. برای کسب دیگر اطلاعات مورد نیاز خود و ارائه‌دهنده خدمات بهداشتی و درمانی‌تان درخصوص [روش‌های خاص درمان COVID-19](#) (به زبان‌های دیگری در دسترس است) و نحوه دسترسی به درمان، از صفحه وب (DOH) Department of Health، اداره بهداشت دیدن کنید.

### جداسازی در خانه

افرادی که نتیجه آزمایش COVID-19 آن‌ها مثبت شده است یا علائم COVID-19 را دارند و منتظر دریافت نتیجه آزمایش خود هستند باید در خانه بمانند و خودشان را از دیگران جدا کنند، مگر اینکه بخواهند مراقبت‌های پزشکی دریافت کنند. افراد مبتلا به COVID-19 می‌توانند آن را به دیگران منتقل کنند. جداسازی در خانه به جلوگیری از بیمار شدن دیگران کمک می‌کند. [صرف نظر از وضعیت واکسیناسیون‌تان، باید اقدام به جداسازی خود کنید.](#) اگر فرد واکسینه‌شده به COVID-19 مبتلا شود، همچنان می‌تواند بیماری را به دیگران منتقل کند، اما واکسینه شدن در برابر COVID-19 احتمال بستری شدن در بیمارستان و مرگ ناشی از COVID-19 را به شدت کاهش می‌دهد. از دیگران بخواهید که خریدهای شما را

انجام دهند یا از خدمات تحویل مواد غذایی استفاده کنید. اگر هنگام جداسازی در خانه به مواد غذایی یا حمایت دیگری نیاز داشته باشید، [Care Connect Washington](#) (اتصال مراقبت در واشنگتن) (به زبان‌های دیگری در دسترس است) موجود است. با خط تلفن مستقیم مربوط به اطلاعات COVID-19 به شماره 1-800-525-0127 تماس بگیرید، سپس کلید مربع (#) را فشار دهید یا به هاب [Care Connect](#) (به زبان‌های دیگری در دسترس است) مراجعه کنید. خدمات تسهیلات زبانی موجود است. به سفر، محل کار، مدرسه، مرکز مراقبت از کودکان یا مکان‌های عمومی نروید و از وسایل حمل‌ونقل عمومی، خدمات هم‌پیمایی (اشتراک‌گذاری خودرو) یا تاکسی استفاده نکنید. در طول جداسازی:

- تا حد امکان از دیگران در خانه (از جمله اعضای خانواده و حیوانات خانگی) فاصله بگیرید؛ برای این کار، می‌توانید در اتاق مشخصی دور از سایر افراد بمانید و در صورت امکان، از دستشویی/حمام جداگانه‌ای استفاده کنید.
- [Centers for Disease Control and Prevention \(CDC\)](#)، مراکز کنترل و پیشگیری از بیماری (اطلاعات بیشتری در خصوص [COVID-19 و حیوانات](#) (به زبان‌های دیگر در دسترس است) دارد.
- اگر لازم است در خانه یا محل کار به دیگران نزدیک شوید، از [ماسک معمولی یا ماسک تنفسی با کیفیت](#) (به زبان‌های دیگری در دسترس است) استفاده کنید.
- در صورت امکان، اقداماتی برای بهبود [تهویه](#) (به زبان‌های دیگری در دسترس است) در خانه انجام دهید.
- به صورت مشترک از لوازم خانگی شخصی مثل لیوان، حوله و ظروف صرف غذا استفاده نکنید.
- علائم بیماری خود را تحت نظر بگیرید. اگر [نشانه‌های هشداردهنده اضطرابی](#) (به زبان‌های دیگری در دسترس است) (مثل مشکل در تنفس) را دارید، فوراً به بخش فوریت‌های پزشکی مراجعه کنید.
- اگر نوبت پزشکی معمولی دارید (منظور مراجعه به فوریت‌های پزشکی نیست)، به ارائه‌دهنده خدمات بهداشتی و درمانی خود اطلاع دهید که به COVID-19 مبتلا شده‌اید یا تحت معاینه برای تشخیص COVID-19 هستید.

### چه مدت باید خودم را از دیگران جدا کنم و ماسک بزنم؟

اگر نتیجه آزمایش COVID-19 شما مثبت شود، حداقل 5 روز در خانه بمانید و خودتان را از دیگران در خانه جدا کنید تا از سرایت COVID-19 به دیگران جلوگیری کنید.

### پایان دادن به جداسازی

مدت‌زمان جداسازی به چند عامل بستگی دارد:

- آیا می‌توانید از ماسک کیپ و مناسب استفاده کنید،
- آیا بعد از گذشت 5 روز از جداسازی، نتیجه آزمایش COVID-19 شما در روزهای ششم تا دهم همچنان مثبت می‌شود،
- آیا به بیماری شدید ناشی از COVID-19 مبتلا هستید یا سیستم ایمنی ضعیف شده‌ای دارید، و
- آیا در محیط‌های عمومی اقامت دارید یا کار می‌کنید.

**در صورت مثبت شدن نتیجه آزمایش COVID-19 و داشتن علائم** (به زبان‌های دیگری در دسترس است):

از تاریخ بروز اولین علائم به مدت حداقل 5 روز خودتان را از دیگران جدا کنید. در شرایط زیر، پس از گذراندن 5 روز کامل، می‌توانید دوره جداسازی خود را پایان دهید:

- علائم شما 5 روز پس از شروع جداسازی در حال بهبود یافتن باشد، و
- تب شما طی 24 ساعت گذشته (بدون کمک داروهای تب‌بر) از بین رفته باشد

**در صورت مثبت شدن نتیجه آزمایش COVID-19 و نداشتن هیچ‌گونه علائمی** (به زبان‌های دیگری در دسترس است): از تاریخ مثبت شدن نتیجه آزمایش COVID-19 به مدت حداقل 5 روز خودتان را از دیگران جدا کنید. اگر بعد از گذراندن 5 روز کامل هیچ علائمی در شما بروز نکرده باشد، می‌توانید دوره جداسازی خود را پایان دهید.

اگر بعد از نتیجه مثبت آزمایش دچار علائم شده‌اید، جداسازی 5 روزه شما باید از اول شروع شود. اگر علائم بیماری را داشته‌اید، توصیه‌های بالا را برای پایان دادن به دوره جداسازی دنبال کنید.

صرف نظر از زمان پایان دادن به دوره جداسازی، اقدامات زیر را به مدت 10 روز بعد از بروز علائم (یا مثبت شدن نتیجه آزمایش، در صورت نداشتن علائم) انجام دهید:

- به مدت حداقل 5 روز دیگر بعد از پایان یافتن دوره جداسازی 5 روزه (روز ششم تا دهم)، نزدیک دیگران در خانه یا مکان‌های عمومی از ماسک معمولی یا ماسک تنفسی کیپ و باکیفیت استفاده کنید.
- از افرادی که دارای نقص سیستم ایمنی هستند یا در معرض خطر بالای ابتلا به نوع شدید بیماری هستند (به زبان‌های دیگری در دسترس است) دوری کنید و به مراکز مراقبت‌های سلامت (از جمله آسایشگاه‌ها) و سایر مکان‌های پرخطر نروید.
- به مکان‌هایی که نمی‌توانید در آنجا ماسک بزنید (مثل رستوران و برخی از باشگاه‌های ورزشی) نروید و نزدیک افراد دیگر در خانه و محل کار غذا نخورید.
- اگر علائم دوباره برگشت یا تشدید شد، باید دوره جداسازی خود را از روز 0 تکرار کنید.
- برای کسب اطلاعات در مورد سفر کردن، مقاله [سفر | CDC](#) را ببینید.

### نحوه محاسبه دوره جداسازی:

اگر علائم بیماری را دارید، اولین روز بروز علائم شما به عنوان روز 0 در نظر گرفته می‌شود. روز 1 اولین روز کامل پس از بروز علائم است.

اگر علائمی در شما بروز نکرده است، روز 0 روزی است که آزمایش داده‌اید. اولین روز کامل پس از جمع‌آوری نمونه آزمایشی و مثبت شدن نتیجه آن، به عنوان روز 1 در نظر گرفته می‌شود.

برای دریافت راهنمایی، ابزار [محاسبه‌کننده دوره جداسازی و قرنطینه](#) مربوط به DOH (به زبان‌های دیگری در دسترس است) را ببینید.

### برداشتن ماسک

ممکن است بعد از 5 روز از دوره جداسازی، همچنان ناقل بیماری باشید. همچنان به مدت 5 روز بعد از پایان یافتن دوره جداسازی 5 روزه (روز ششم تا دهم)، نزدیک دیگران در خانه و مکان‌های عمومی از [ماسک معمولی یا ماسک تنفسی کیپ](#) و [باکیفیت](#) (به زبان‌های دیگری در دسترس است) استفاده کنید. یا از آزمایش پادگن برای تشخیص زمان مناسب برای برداشتن ماسک استفاده کنید (پایین را ببینید). اگر قادر به استفاده از ماسک کیپ و مناسب نیستید، باید دوره جداسازی را به مدت 10 روز کامل ادامه دهید.

استفاده مداوم از ماسک یعنی هر وقت نزدیک افراد دیگر در خانه یا خارج از خانه هستید از [ماسک معمولی یا ماسک تنفسی کیپ و باکیفیت](#) (به زبان‌های دیگری در دسترس است) استفاده کنید. نباید نزدیک دیگران در فعالیت‌هایی که طی آن نمی‌توانید ماسک بزنید، مانند خوابیدن، غذا خوردن یا شنا کردن، شرکت کنید. جایگزین‌های ماسک (مثل محافظ صورت (شیلد) پرده‌دار) به اندازه ماسک کیپ و باکیفیت محافظت ارائه نمی‌دهند. اگر نمی‌توانید از ماسک کیپ و مناسب استفاده کنید، باید به مدت 10 روز جداسازی را انجام دهید.

### استفاده از آزمایش پادگن برای تشخیص زمان خروج از جداسازی و برداشتن ماسک

اگر به [آزمایش پادگن](#) (به زبان‌های دیگری در دسترس است) دسترسی دارید، با انجام دادن این آزمایش در زمانی که قصد خروج از جداسازی را دارید (نباید زودتر از روز ششم این کار را انجام دهید) می‌توانید خطر انتقال ویروس به دیگران را باز هم کمتر کنید. تنها در صورتی آزمایش بدهید که ظرف 24 ساعت بدون مصرف داروهای تب‌بر تب نداشته باشید و دیگر علائم شما بهبود پیدا کرده باشد. ازدست دادن حس چشایی یا بویایی ممکن است چندین هفته یا ماه بعد از بهبودی ماندگار باشد و نباید پایان جداسازی را به تأخیر بیندازد.

- اگر نتیجه آزمایش‌تان مثبت است، احتمالاً هنوز ناقل بیماری هستید. باید دوره جداسازی و استفاده از ماسک را ادامه دهید و تا آزمایش بعدی 24 تا 48 ساعت صبر کنید.

- اگر نتیجه دوتا از آزمایش‌های متوالی (پشت سر هم) شما که در فاصله 24 تا 48 از یکدیگر انجام شده‌اند منفی باشد، می‌توانید قبل از روز دهم، جداسازی و استفاده از ماسک را متوقف کنید.

اگر در طول این 10 روز نتیجه آزمایش‌های تکراری شما مثبت شود، تا زمانی که نتیجه دو آزمایش متوالی پادگن شما منفی نشود، باید همچنان ماسک بزنید و از افرادی که به نقص ایمنی دچار هستند یا در معرض خطر بالای ابتلا به نوع شدید بیماری هستند دوری کنید.

### اگر به بیماری شدید ناشی از COVID-19 مبتلا هستید یا سیستم ایمنی ضعیفی دارید:

افرادی که به بیماری شدید ناشی از COVID-19 مبتلا هستند (از جمله کسانی که در بیمارستان بستری شده‌اند یا به مراقبت‌های ویژه یا دستگاه تنفس مصنوعی نیاز پیدا کرده‌اند) و افرادی که **سیستم ایمنی ضعیفی دارند** (به زبان‌های دیگری در دسترس است) باید به مدت حداقل 10 و حداکثر 20 روز از دیگران جدا شوند. همچنین، شاید لازم باشد این افراد **آزمایش تأیید و پیروسی** (به زبان‌های دیگری در دسترس است) را انجام دهند تا مشخص شود که چه زمانی می‌توانند در کنار افراد دیگر حضور داشته باشند. با ارائه‌دهنده مراقبت‌های بهداشتی خود مشورت کنید تا بدانید چه زمانی می‌توانید دوباره در کنار افراد دیگر باشید. برای اطلاع از درمان‌ها و داروهایی که ممکن است واجد شرایط دریافت آن‌ها باشید، **بخش شیوه‌های درمانی در بالا** (فقط انگلیسی) را ببینید.

### اگر در یکی از این محیط‌های عمومی اقامت دارید یا کار می‌کنید:

افرادی که در محیط‌های عمومی زیر اقامت دارند یا کار می‌کنند، باید توصیه‌های مربوط به جداسازی را طبق توضیحات پایین رعایت کنند. اگر در یکی از این محیط‌های اجتماعی کار می‌کنید اما در آن اقامت ندارید، برای مدت زمان دوری از محیط کار، از این دستورالعمل جداسازی پیروی کنید؛ برای سایر فعالیت‌ها، می‌توانید از دستورالعمل خلاصه‌شده فوق مربوط به جداسازی در خانه پیروی کنید

- مراکز بازپروری یا بازداشتگاه‌ها
- پناهگاه افراد بی‌خانمان یا مراکز اسکان موقت
- محیط‌های تجارت دریایی (مانند کشتی‌های تجاری حامل غذاهای دریایی، کشتی‌های باری، کشتی‌های تفریحی)
- محیط‌های کاری شلوغ 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.
- مراکز اسکان موقت کارگران

اگر نتیجه آزمایش COVID-19 شما مثبت شد و علائم بیماری را داشتید، در شرایط زیر می‌توانید پس از گذشت 10 روز از بروز اولین علائم، به دوره جداسازی خود در محیط‌های عمومی پایان دهید:

- تب شما طی 24 ساعت گذشته بدون کمک داروهای تب‌بر از بین رفته باشد، و
- علائم شما بهبود یافته باشد

اگر نتیجه آزمایش COVID-19 شما مثبت شده باشد اما علائمی نداشته باشید، در صورتی که بعد از گذشت 10 روز از مثبت شدن نتیجه آزمایش COVID-19 همچنان علائمی در شما بروز نکرده باشد می‌توانید جداسازی از محیط‌های اجتماعی را پایان دهید. اگر علائم بیماری شما پس از مثبت شدن آزمایش بروز پیدا کرد، باید دوره 10 روزه جداسازی از این محیط‌ها را از سر بگیرید. اگر علائم بیماری را داشته‌اید، توصیه‌های بالا را برای پایان دادن به دوره جداسازی دنبال کنید.

برای تعیین اینکه آیا می‌توانید قبل از گذشت 10 روز ماسک خود را بردارید و به جداسازی پایان دهید، می‌توانید از **آزمایش پادگن استفاده کنید**. آزمایش را حداقل از روز 6 به بعد شروع کنید و فقط در صورتی آزمایش را شروع کنید که ظرف 24 ساعت بدون مصرف داروهای تب‌بر تب نداشته باشید و دیگر علائم شما بهبود پیدا کرده باشد. از دست دادن حس چشایی یا بویایی ممکن است چندین هفته یا ماه بعد از بهبودی ماندگار باشد و نباید پایان جداسازی را به تأخیر بیندازد.

- اگر نتیجه آزمایش شما مثبت باشد، احتمالاً همچنان ناقل بیماری هستید. شما باید به جداسازی ادامه دهید و ماسک بزنید و 24 تا 48 ساعت صبر کنید تا دوباره آزمایش دهید.

- اگر در دو آزمایش متوالی (پشت سر هم) که با فاصله 24 تا 48 ساعت از یکدیگر انجام می‌شوند جواب آزمایشتان منفی شد، می‌توانید قبل از گذشت روز 10 به جداسازی پایان دهید و استفاده از ماسک را متوقف کنید. این یعنی اولین روز ممکن برای خروج از جداسازی و توقف استفاده از ماسک روز 7 است، که اگر در روزهای 6 و 7 آزمایش منفی باشد، این اتفاق می‌افتد.

اگر در طول این 10 روز نتیجه آزمایش‌های تکراری شما مثبت شود، تا زمانی که نتیجه دو آزمایش متوالی پادگن شما منفی نشود، باید همچنان ماسک بزنید و از افرادی که به نقص ایمنی دچار هستند یا در معرض خطر بالای ابتلا به نوع شدید بیماری هستند دوری کنید. اگر علائم بیماری را دارید، اولین روز بروز علائم شما به‌عنوان روز 0 در نظر گرفته می‌شود. روز 1 اولین روز کامل پس از بروز علائم است. اگر علائمی در شما بروز نکرده است، روز 0 روزی است که آزمایش داده‌اید. اولین روز کامل پس از جمع‌آوری نمونه آزمایشی و مثبت شدن نتیجه آن، به‌عنوان روز 1 در نظر گرفته می‌شود.

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

## اگر علائم من بازگشت چه کاری باید انجام دهم؟

اگر علائم COVID-19 شما بعد از پایان دوره جداسازی برگشت یا تشدید شد، دوره جداسازی را از روز 0 تکرار کنید و بخش [چه مدت باید خودم را از دیگران جدا کنم و ماسک بزنم؟](#) در بالا را دنبال کنید. اگر در مورد علائم خود یا زمان پایان دادن به جداسازی سؤالی دارید، با ارائه‌دهندگان خدمات بهداشتی و درمانی صحبت کنید.

## چه زمانی به‌طور بالقوه ناقل ویروس هستم و دیگران را در معرض بیماری قرار می‌دهم؟

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 برای شخصی که نتیجه آزمایش COVID-19 او مثبت بوده است دو بار متوالی در فاصله 24 تا 48 ساعت نتیجه آزمایش پادگن COVID-19 منفی شود و پس از حداقل 5 روز جداسازی، شخص احساس کند بهتر شده است، دیگر ناقل بیماری محسوب نمی‌شود. اگر دوره جداسازی فردی بیشتر از 10 روز باشد (مثلاً به دلیل شدت بیماری یا مبتلا بودن به نقص ایمنی)، او تا پایان دوره جداسازی‌اش ناقل بیماری است.

## اطلاع‌رسانی به افرادی که ممکن است آنها را در معرض بیماری قرار داده باشید

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 دیگری 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. اگر در مدت زمانی که احتمالاً ناقل بیماری بوده‌اید در محل کار حضور داشتید، این موضوع را به کارفرمای خود اطلاع دهید تا او بتواند همکاران شما را مطلع کند.

## در مصاحبه سلامت عمومی شرکت کنید

اگر نتیجه آزمایش COVID-19 شما مثبت شود، مصاحبه‌کننده‌ای از سوی مرکز خدمات سلامت عمومی (معمولاً از طریق تلفن) با شما تماس می‌گیرد. مصاحبه‌کننده به شما کمک می‌کند تا متوجه شوید چه کارهایی را باید از این پس انجام دهید و



اینکه چه کمک‌هایی در دسترس است. مصاحبه‌کننده نام و اطلاعات تماس افرادی را که اخیراً با آن‌ها تماس نزدیک داشته‌اید از شما می‌پرسد تا به آنها درباره تماس پرخطر اطلاع 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.

## اگر نتیجه خودآزمایی شما مثبت است

برای کسب اطلاعات بیشتر، لطفاً به [دستورالعمل موقت برای خودآزمایی SARS-CoV-2](#) (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 یعنی برای جلوگیری از سرایت دادن بیماری، به مدت یک **دوره زمانی** توصیه‌شده در خانه و دور از دیگران (از جمله اعضای خانواده) بمانید (فقط انگلیسی).
- **قرنطینه** به معنای ماندن در خانه و دوری از دیگران پس از قرار گرفتن در معرض COVID-19 در صورت ابتلا به بیماری و ناقل بودن است. اگر بعداً نتیجه آزمایش COVID-19 شما مثبت شود یا علائم COVID-19 در شما ظاهر شود، قرنطینه به جداسازی تبدیل می‌شود.

## منابع سلامت روانی و رفتاری

لطفاً به صفحه‌وب [منابع و توصیه‌های سلامت رفتاری](#) DOH (فقط انگلیسی) مراجعه کنید.

## منابع و اطلاعات بیشتر در مورد COVID-19

اطلاعات به‌روز را در مورد **وضعیت کنونی COVID-19 در واشنگتن** (فقط انگلیسی)، **علائم** (به زبان‌های دیگری در دسترس است)، **چگونگی سرایت آن** (به زبان‌های دیگری در دسترس است)، **چگونگی و زمان آزمایش دادن افراد** (به زبان‌های دیگری در دسترس است) و **محل دسترسی به واکسن** (به زبان‌های دیگری 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 رنگین‌پوست به‌طور 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، فقط اطلاعات درست و دقیق را به اشتراک بگذارید.

• [Department of Health COVID-19 Response](#) ایالت واشنگتن

• [یافتن حوزه یا اداره بهداشت محلی](#)

• [صفحه CDC درباره وپروس کرونا \(COVID-19\)](#)

**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 دوشنبه، از ساعت 6 صبح تا 6 عصر
- [observed state holidays](#) (تعطیلات عمومی ایالتی) (فقط انگلیسی)، از ساعت 6 صبح تا 6 عصر

به منظور 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 ارائه دهنده 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](https://www.washingtonrelay.com)) (فقط انگلیسی) تماس بگیرند یا به نشانی [civil.rights@doh.wa.gov](mailto:civil.rights@doh.wa.gov) ایمیل ارسال کنند.