

# ویروس کرونای جدید (کووید-19)

اداره بهداشت عمومی شهرستان لس آنجلس  
راهنمای مبتنی بر نتیجه آزمایش

بروز رسانی‌های اخیر:

11/8/20: اطلاعات مربوط به شیوع کووید-19 و توصیه‌های ایزوله و قرنطینه بروز رسانی شد.

## 1. کروناویروس‌ها چگونه شیوع پیدا می‌کند؟

همچون سایر بیماری‌های تنفسی، کروناویروس انسانی اغلب به دیگران از طریق فرد مبتلا، به روش‌های زیر منتقل می‌شود:

- قطرات ریز حاصل از سرفه، عطسه یا صحبت کردن.
- تماس شخصی نزدیک، مانند مراقبت از فرد مبتلا.

کووید-19 همچنین ممکن است با لمس سطح یا شیء ویروسی و سپس لمس دهان، بینی، یا چشم‌ها خود، شیوع پیدا کند اما تصور نمی‌شود که چنین اتفاقی طریقه اصلی شیوع این ویروس باشد. برخی افراد بدون بروز هیچ‌گونه علائمی به کووید-19 مبتلا می‌شوند اما همچنان می‌توانند باعث شیوع این بیماری به سایرین شوند.

## 2. علائم کووید-19 چیست؟

موارد ابتلای گزارش شده از افرادی با علائم متوسط یا بدون علائم تا افرادی که به شدت بیمار می‌شوند، نیاز به بستری در بیمارستان دارند، و فوت می‌کنند، متغیر است.

علائم ممکن است شامل این موارد باشد: تب یا لرز، سرفه، تنگی نفس یا مشکل تنفسی، خستگی شدید، درد عضلات یا بدن درد، سردرد، از دست دادن ناگهانی حس چشایی یا بویایی، گلو درد، گرفتگی یا آبریزش بینی، اسهال، تهوع یا استفراغ. این لیست شامل همه علائم نیست.

اگر علائم کووید-19 دارید، با یک ارائه دهنده خدمات درمانی صحبت کنید برای کووید-19 آزمایش دهید. شما باید تا دریافت نتیجه تست کووید-19 خود یا تا زمانی که ارائه دهنده خدمات درمانی‌تان به شما می‌گوید که به کووید-19 مبتلا نیستید، در خانه بمانید و از دیگران محافظت کنید.

اگر تست کووید-19 شما مثبت شده یا ارائه دهنده خدمات درمانی‌تان به شما اعلام کرد که احتمال دارد که به کووید-19 مبتلا باشید، باید خود را در خانه در [انزوای شخصی](#) قرار دهید.

## 3. من علائمی نداشتم اما در هر صورت برای کووید-19 آزمایش دادم، آیا ضمن انتظار برای دریافت نتایج آزمایش خود، کاری هست که باید انجام دهم؟

اگر با وجود نداشتن علائم، آزمایش دادید، شما باید تا زمان دریافت نتایج آزمایش خود، همچنان از مقررات فاصله گذاری فیزیکی (اجتماعی) توصیه شده، مانند در خانه ماندن و ایستادن به فاصله حداقل 6 فوت از دیگران زمانی که خارج از خانه‌تان هستید، تبعیت کنید. همچنین هر بار که خانه را ترک می‌کنید یا در کنار سایر افرادی قرار دارید که عضو خانوار شما نیستند، باید از پوشش پارچه‌ای صورت استفاده کنید. اگر با یک مورد مثبت کووید-19 در تماس بودید، باید تا زمان دریافت نتایج آزمایش، در خانه خود در [قرنطینه](#) بمانید و سپس بر اساس آنچه نتایج آزمایش نشان می‌دهد، راهنمایی‌های زیر را دنبال کنید.

### • در صورت منفی شدن نتیجه تست خود، آیا کاری باید انجام دهم؟

هنگام ترک منزل خود، از مقررات فاصله گذاری فیزیکی توصیه شده پیروی کنید. برای این کار به فاصله حداقل 6 فوت از دیگران بایستید و زمانی که با خارج از منزل خود با سایر افراد در تماس هستید، از پوشش پارچه‌ای صورت استفاده کنید. توجه به این نکته ضروری است که جواب آزمایش منفی ممکن است صرفاً به این معنا باشد که شما در زمان انجام آزمایش به بیماری مبتلا نبوده‌اید اما همچنان این احتمال وجود دارد که در زمان دیگری مبتلا شوید. بنابراین تداوم اجرای اقدامات پیشگیرانه مانند فاصله گذاری فیزیکی و شستن مکرر دست‌هایتان، از اهمیت برخوردار است.

توجه به این نکته مهم است که چنانچه حین آزمایش، با یک مورد مثبت [تماس](#) داشتید، حتی اگر جواب آزمایش شما منفی باشد، باید به مدت 14 روز کامل در [قرنطینه](#) بمانید. این کار به دلیل دوره نهفتگی این ویروس است که می‌تواند تا 14 روز طول بکشد و تنها در صورتی که شما در 14 امین روز پس از قرار گرفتن در معرض این ویروس آزمایش داده باشید، جواب آزمایش منفی در دوره قرنطینه به معنای



# ویروس کرونای جدید (کووید-19)

اداره بهداشت عمومی شهرستان لس آنجلس  
راهنمای مبتنی بر نتیجه آزمایش

عدم ابتلای شما نیست.

## • در صورت مثبت شدن نتیجه تست خود، آیا کاری باید انجام دهیم؟

حتی اگر علائمی ندارید، در صورتی که جواب آزمایش شما مثبت شد، باید به مدت حداقل 10 روز پس از زمانی که آزمایش دادید، در خانه بمانید و در معرض عموم نباشید. علت چنین اقدامی این است که شما می‌توانید حتی زمانی که علائمی ندارید، باعث سرایت بیماری به دیگران شوید.

اگر در هنگام آزمایش، با یک مورد مثبت تماس داشتید، می‌توانید بلافاصله پس از گذشت 10 روز از تاریخ آزمایش خود، در صورت نداشتن علائم، به قرنطینه پایان دهید، حتی اگر این زمان پیش از پایان دوره قرنطینه‌تان باشد.

## • زمانی که جواب آزمایش کووید-19 من مثبت شد علائمی نداشتیم، اما به مرور در دوره انزوا علائم ظاهر شدند. آیا باید برای مدت بیشتری در قرنطینه بمانم؟

در صورت بروز علائم در دوره انزوا، زمان مجدداً از ابتدا اندازه گیری می‌شود. در صورت بروز علائم، شما باید حداقل به مدت 1 روز پس از آنکه تب شما بدون استفاده از داروهای تب بر قطع شد و علائم بیماری تنفسی شما (مانند سرفه، تنگی نفس) بهتر شد، و حداقل 10 روز از اولین زمان بروز علائم شما گذشت، در قرنطینه خانگی بمانید.

اگر با یک مورد مثبت تماس داشتید و در زمان بروز علائم خود در قرنطینه بودید، باید دستورالعمل‌های انزوا برای افراد دارای علائم را دنبال کنید.

## 4. من علائمی دارم و به تازگی برای کووید-19 آزمایش دادم، آیا ضمن انتظار برای جواب آزمایش خود، باید کاری انجام دهیم؟

شما باید تا دریافت جواب آزمایش در خانه بمانید و از دیگران محافظت کنید. برای اطلاعات بیشتر، به راهنمای شناخت علائم و آنچه در صورت بیماری باید انجام دهید در نشانی [ph.lacounty.gov/covidcare](http://ph.lacounty.gov/covidcare) مراجعه کنید.

## • در صورت منفی شدن نتایج تست خود، آیا کاری باید انجام دهیم؟

اگر علائمی دارید اما جواب آزمایش مولکولی کووید-19 شما منفی شده، ما توصیه می‌کنیم که حداقل به مدت 24 ساعت پس از قطع شدن تب خود بدون استفاده از داروهای تب بر بهبودی علائم‌تان، در خانه بمانید. (برای اطلاعات بیشتر در مورد آزمایش‌های مولکولی به صفحه وب آزمایش اداره بهداشت عمومی مراجعه کنید.)

توجه به این نکته مهم است که چنانچه حین آزمایش، با یک مورد مثبت تماس داشتید، حتی اگر جواب آزمایش شما منفی باشد، باید به مدت 14 روز کامل در قرنطینه بمانید.

## • در صورت مثبت شدن نتیجه تست خود، چه کاری باید انجام دهیم؟

شما باید حداقل به مدت 1 روز (24 ساعت) پس از قطع شدن تب خود بدون استفاده از داروهای تب بر بهبودی علائم‌تان، و سپری شدن حداقل 10 روز از نخستین مرتبه بروز علائم‌تان، کماکان در انزوا بمانید. دستورالعمل‌های انزوای خانگی موجود در وبسایت اداره بهداشت عمومی را دنبال کنید.

حتماً به تمامی مخاطبین نزدیک خود اطلاع دهید که آنها باید به مدت 14 روز پس از آخرین تماس خود با شما در قرنطینه قرار گیرند. مراجعه کنید به فرمان افسر بهداشت برای قرنطینه خانگی.

## 5. آیا همچنان باید پس از خروج از قرنطینه یا انزوا، به فاصله 6 فوت از دیگران بایستم و پوشش پارچه‌ای صورت بپوشم؟

به این علت که ما همچنان در حال یادگیری بیشتر درباره ویروس جدید کرونا و اینکه افراد تا چه زمانی می‌توانند مسری باقی بمانند هستیم، همه اشخاص موظفند صرف‌نظر از نتیجه آزمایش خود یا اینکه قبلاً در ایزوله یا قرنطینه بوده‌اند یا خیر، به فاصله حداقل 6 فوت از دیگران بایستند و در انتظار عمومی، پوشش پارچه‌ای صورت بپوشند.

