

## فرض کنید، اگر در معرض شخص که ویروس کرونا (کووید ۱۹) آن تثبیت گردیده قرار گرفته اید، چه باید کرد؟

اگر فکر میکنید که در معرض شخص قرار گرفته اید که نتیجه لابراتواری کووید ۱۹ آن تثبیت گردیده، برای نظارت صحت خود و اجتناب از منتشر ساختن بیماری به دیگران، در صورتیکه بیمار میشوید، اقدامات ذیل را مراعات کنید.

### بیماری ویروس کرونا ۲۰۱۹ (کووید ۱۹) چیست؟

کووید ۱۹ یک بیماری تنفسی است که ناشی از یک ویروس بنام سارس-کوف-۲ (SARS-CoV-2) میباشد. اعراض و علائم معمول این بیماری عبارت اند از: تب، سرفه و کوتاهی نفس میباشد. بسیاری از اشخاص مبتلا با کووید ۱۹ اعراض و علائم خفیف دارند اما بعضی از افراد، شدیداً بیمار میشوند و ممکن نیاز به بستری شدن داشته باشند.

### چگونه بدانیم که در معرض این بیماری قرار گرفته ایم؟

به طور کلی، شما باید در تماس نزدیک با شخص بیمار باشید تا مساب شوید. تماس نزدیک شامل موارد زیر است:

- زندگی کردن در یک خانه با شخص بیمار که مبتلا به کووید ۱۹ است
- مواظبت از یک شخص مبتلا به کووید ۱۹.
- قرار گرفتن در فاصله ۶ فوت از شخص مبتلا به کووید ۱۹ برای مدت ۱۰ دقیقه و یا
- در تماس مستقیم با ترشحات شخص مبتلا به کووید ۱۹ (بطور مثال، سرفه نمودن شخص مبتلا بالای شخص سالم، بوسیدن، شریک ساختن ظروف و غیره)

برخی از افراد بدون شناسایی اینکه در معرض شخص مبتلا قرار گرفته اند، میتوانند به کووید ۱۹ مساب شوند. اگر اعراض و علائم بیماری را دارید، لطفاً در خانه و دور از دیگران بمانید. اگر فکر میکنید که شما ممکن کووید ۱۹ دارید، به ارائه دهنده صحت (داکتر، معالجوی) خود تماس شوید و بپرسید که آیا میتوانید آزمایش شوید یا خیر؟

### اگر با شخص که مبتلا به کووید ۱۹ است تماس نزدیک داشته اید و درحالیکه آنها بیمار بوده اند اما شما بیمار نیستید، چه باید کرد؟

باید صحت خود را از لحاظ داشتن تب، سرفه و کوتاهی نفس در جریان ۱۴ روز بعد از آخرین روز که با شخص بیمار مبتلا به کووید ۱۹ در تماس نزدیک بوده اید، کنترل و نظارت کنید. نباید به کار و مکتب بروید و از رفتن به اماکن عامه برای ۱۴ روز (مگر اینکه در بخش های مهم کار میکنید - نقاط ذیل را مشاهده کنید) اجتناب ورزید. ممکن شما برای یک بازپرس از سوی اداره صحت عامه تماس گرفته شوید. شما ممکن برای مطالعه جلوگیری از کووید ۱۹ واجد شرایط باشید. اگر علاقمند استید به صفحه بعدی مراجعه کنید.

### اگر با شخص که مبتلا به کووید ۱۹ است تماس نزدیک داشته اید و درحالیکه آنها بیمار بوده اند اما من بیمار نیستم و من در بخش های حیاتی و مهم کار میکنم، چه باید کرد؟

بخش های حیاتی و مهم شامل: ارگان های اجرایی محلی و ایالتی، کارمندان مرکز خدمات ۹۱۱، کارمندان مرکز فیوژن، نیروهای امداد رسانی اداره مضر (مواد خطرناک)، کارگران بخش صفایی و نگهداری، کارگران بخش مواد خوراکی و زراعتی، تولیدات حیاتی و مهم، تکنالوژی معلوماتی، ترانسپورت، آب و برق و تاسیسات دولتی میباشد.

کارگران بخش های حیاتی و مهم که در تماس نزدیک با یک مورد کووید ۱۹ بوده اند، میتوانند تا زمانی کار کنند که سالم و بدون هیچ نوع اعراض و علائم باقی بمانند و در صورتیکه اقدامات ذیل را رعایت کنند:

- ارزیابی از قبل: حرارت بدن و علائم خود را قبل از اینکه به کار آغاز میکنید بطور روزانه بررسی و نظارت کنید.
  - ماسک تکه یی صورت بپوشید: در جریان کار همه وقت از آن استفاده کنید.
  - فاصله گیری اجتماعی: تا حد امکان از همکاران تان حد اقل ۶ فوت دور قرار گیرید.
  - سطوح کاری خود را ضد عفونی و پاک کنید.
  - نباید شریک سازید: گوشی های میکروفون، تلفون ها، مواد خوراکی و نوشیدنی ها را نباید شریک سازید.
- اقدامات ذیل را برای مدت ۱۴ روز بعد از آخرین در معرض قرار گیری دنبال کنید. در صورت که بیمار میشوید به کارفرما خود فوراً اطلاع دهید و خانه بروید. برای معلومات بیشتر: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/critical-workers/implementing-safety-practices.html>

**اگر با کسی که مبتلا به کووید ۱۹ است تماس نزدیک داشته باشیم و بیمار شوم، چی باید انجام دهم؟**  
اگر در تماس با شخص مبتلا به کووید ۱۹ بوده اید و با اعراض و علائم مانند تب، سرفه و کوتاهی نفس که مطابقت به علائم کووید ۱۹ دارد، بیمار شوید (حتی اگر اعراض و علائم شما خفیف باشد) به احتمال زیاد، شما هم کووید ۱۹ دارید. باید در خانه منزوی گردید و از دیگر افراد دوری کنید. با ارائه دهنده صحتی (داکتر معالجوی) خود به تماس شوید، به آنها بگویید که شما در معرض شخص قرار گرفته اید که مبتلا به کووید ۱۹ بوده و حالا شما بیمار استید و بپرسید که آیا شما میتوانید معاینه (آزمایش) شوید یا خیر.

رهنمود بیشتر را در مورد بیماری مشکوک و تثبیت شده کووید ۱۹ را در لینک ذیل مشاهده کنید:

<https://www.doh.wa.gov/Portals/1/Documents/1600/coronavirus/COVIDcasepositive.pdf>

### متوقف ساختن انزوا در خانه

- افراد مبتلا به کووید ۱۹ که با اشخاص دیگر در تماس اند، تحت شرایط ذیل انزوا در خانه را متوقف ساخته میتوانند.
- حد اقل سه روز (۷۲ ساعت) از بهبودی شخص مریض گذشته باشد طوری که هیچ نوع داروی برای کاهش تب و درد استفاده نکرده باشد و بهبودی در علائم تنفسی (مانند، سرفه، کوتاهی نفس) دیده شود، و
  - حد اقل ۱۰ روز از بروز اولین علائم، گذشته باشد.

### اطلاعات در رابطه به مطالعه پیشگیری از کووید ۱۹

ویروس کرونا را در مسیر خود متوقف سازید. فرصت های تحقیقاتی پرداخت شده را برای اعضای خانواده و نزدیکان خود در صفحه انترنیتی [www.covid19pepstudy.org](http://www.covid19pepstudy.org) دریافت کنید و برای معالجه زود هنگام به صفحه انترنیتی [www.covid19treatmentstudy.org](http://www.covid19treatmentstudy.org) مراجعه کنید.