



اگر به کووید-19 مبتلا هستید یا احتمال دارد که به آن مبتلا باشید، چگونه خود را قرنطینه کرده یا در ایزوله قرار دهید

قرنطینه و ایزوله می‌توانند به جلوگیری از انتقال کووید-19 به بقیه کمک کنند. این اقدامات با در نظر گرفتن خطر انتقال گونه‌های مختلف ویروس در کانادا اهمیت بیشتری هم می‌یابند. برای آگاهی از زمان و چگونگی قرنطینه یا ایزوله کردن از توصیه‌های مسئول سلامت عمومی محلی تان پیروی کنید.

چنانچه اخیراً به خارج از کانادا سفر کرده باشید، توصیه‌ها برای دوره‌ی قرنطینه یا ایزولاسیون تان می‌توانند متفاوت باشند. برای آگاهی از آخرین محدودیت‌ها، معافیت‌ها و توصیه‌های مربوط به سفر از travel.gc.ca/travel-covid دیدن کنید.

قرنطینه

اگر هیچ علائمی ندارید ولی در معرض فردی قرار گرفته باشید که کووید-19 دارد یا احتمال ابتلای او وجود دارد، احتمالاً باید خود را قرنطینه کنید. الزامات قرنطینه ممکن است بسته به وضعیت واکسیناسیون شما یا هر یک از اعضای خانوارتان در برابر کووید-19 متفاوت باشند. از دستورالعمل‌های مسئول سلامت عمومی محلی خود پیروی کنید.

چنانچه آزمایش کووید-19 را داده و منتظر نتیجه هستید باید خود را قرنطینه کنید تا:

جواب منفی برای آزمایش خود دریافت کنید یا مسئول سلامت عمومی محلی تان به شما اعلام کند که دیگر نیاز به قرنطینه ندارید

چگونه خود را قرنطینه کنید

وقتی در قرنطینه هستید باید:

- در خانه یا محل سکونت مشترک تان بمانید
- برای شناسایی علائم بیماری، خود را زیر نظر بگیرید (حتی فقط یک نشانه‌ی خفیف)
- درجه حرارت بدن خود را به طور روزانه یا طبق دستور مسئول سلامت عمومی محلی تان ثبت کنید
- از مصرف داروهای کاهش تب مانند استامینوفن یا ایبوپروفن تا حد امکان اجتناب کنید چراکه این داروها می‌توانند علائم اولیه‌ی کووید-19 را پنهان کنند
- از توصیه‌های مسئول سلامت عمومی محلی تان در مورد دستورالعمل‌های مربوط به آزمایش پیروی کنید

اگر در قرنطینه هستید و با فردی که شما را در معرض کووید-19 قرار داد، زندگی نمی‌کنید از ماسک غیر پزشکی که به خوبی تهیه شده و اندازه‌ی صورت هست در موارد زیر استفاده کنید:

- وقتی به تنهایی یا با بقیه در فضای داخلی مشترک هستید، مانند:
 - راهرو
 - آشپزخانه
 - دستشویی





- وقتی اعضای خانوارتان با شما در یک فضای خارجی خصوصی هستند، مانند:
 - بالکن
 - حیاط خلوت

- وقتی به مراقبت نیاز دارید (شامل مراقبت فیزیکی مستقیم یا تعاملات از فاصله ی نزدیک)
 - فردی که از شما مراقبت می کند نیز باید از ماسک غیر پزشکی استفاده کند

چنانچه علائم بیماری تان در طول قرنطینه به وجود آمدند:

- به محض اینکه متوجه حتی یک نشانه ی خفیف شدید، خود را به دور از بقیه ایزوله کنید
- از ماسک پزشکی استفاده کنید
 - اگر موجود نبود، از یک ماسک غیر پزشکی که به خوبی تهیه شده و اندازه ی صورت هست، استفاده کنید
- برای آگاهی از دستورالعمل ها با تأمین کننده ی خدمات سلامتی یا مسئول سلامت عمومی محلی تان فوراً تماس بگیرید

ایزولاسیون

خود را ایزوله کنید اگر:

- صرفنظر از اینکه علائم بیماری را دارید یا خیر، تشخیص داده شده که به کووید-19 مبتلا هستید یا
- دارای هر کدام از نشانه های کووید-19 حتی اگر خفیف هستند، می باشید و:
 - در معرض فردی قرار گرفته اید که مبتلا به کووید-19 تشخیص داده شده است یا احتمال بیماری او وجود دارد یا
 - آزمایش کووید-19 را داده اید و منتظر نتایج هستید یا
 - مسئول سلامت عمومی محلی تان به شما اطلاع داده که باید خود را ایزوله کنید

چنانچه خود را در خانه ایزوله می کنید، اعضای خانوارتان پس از آخرین تماس با شما شاید نیاز به قرنطینه داشته باشند. مسئول سلامت عمومی محلی تان طول مدت قرنطینه ی آن ها را بر اساس عوامل مختلف مشخص خواهد کرد. این عوامل شامل موارد زیر می شوند:

- وضعیت واکسیناسیون شما و
- اینکه تا چه حد به خوبی می توانید خودشان را در خانه یا محل سکونت مشترک تان از شما جدا کنند (برای مثال چنانچه به اتاق خواب یا دستشویی مجزا دسترسی وجود دارد یا خیر)

چگونه خود را ایزوله کنید

- مستقیماً به خانه یا محل سکونت مشترک خود رفته و در آن جا بمانید.
- علائم خود را زیر نظر بگیرید.
 - اگر علائم تان شدیدتر شدند فوراً با تأمین کننده ی خدمات سلامتی یا مسئول سلامتی عمومی محلی تان تماس گرفته و از دستورالعمل هایشان پیروی کنید.
- از توصیه های مسئول سلامت عمومی محلی تان در مورد آزمایش دادن پیروی کنید.



از ماسک پزشکی استفاده کنید:

- وقتی به تنهایی یا با بقیه در فضای داخلی مشترک هستید، مانند:
 - راهرو
 - آشپزخانه
 - دستشویی

- وقتی اعضای خانوارتان با شما در یک فضای خارجی خصوصی هستند، مانند:
 - بالکن
 - حیاط خلوت

- وقتی به مراقبت نیاز دارید (شامل مراقبت فیزیکی مستقیم یا تعاملات از فاصله ی نزدیک)
 - فردی که از شما مراقبت می کند نیز باید از ماسک پزشکی استفاده کند

اگر باید در یک فضای داخلی مشترک یا محیط خارجی خصوصی با اعضای خانوارتان باشید، آن ها باید:

- از ماسک پزشکی استفاده کنند یا
- با ماسک غیر پزشکی که به خوبی تهیه شده و اندازه ی مناسب دارد، دهان و بینی خود را بپوشانند

برخی از اعضای خانوار شاید به خاطر سن شان یا مشکل سلامتی وخیم در خطر بیماری یا پیامد های وخیم تر ناشی از کووید-19 باشند. آن ها باید به هنگام استفاده از فضای داخلی مشترک یا فضای خارجی خصوصی با شما از ماسک پزشکی استفاده کنند.

اگر ماسک پزشکی پیشنهاد شده است اما موجود نمی باشد، از یک ماسک غیر پزشکی که به خوبی تهیه شده و اندازه ی صورت هست، استفاده شود.

باید و نبایدها در قرنطینه یا ایزولاسیون

بایدها

وقتی در قرنطینه یا ایزوله هستید باید:

- از همه ی توصیه ها و راهنمایی های مسئول سلامت عمومی محلی خود پیروی کنید
- بیشترین فاصله ی فیزیکی ممکن را با سایر اعضای خانوار حفظ کنید
- وقتی امکانش هست پنجره ها را باز کنید تا هوای اتاق ها تهویه شود
- سطوح و اشیایی را که مورد تماس زیاد قرار دارند تمیز و ضدعفونی کنید
- دستان خود را به طور مرتب با آب و صابون بشویید
- اگر آب و صابون موجود نیست از ضدعفونی کننده ی دست که دارای حداقل 60 درصد الکل است، استفاده کنید



باید همچنین در صورت امکان:

- از خانه کار کنید
- در خانه ورزش کنید
- استراحت کرده و رژیم غذایی متعادل داشته باشید
- برای بیرون رفتن به بالکن، ایوان یا حیاط خلوت خصوصی خود بروید
- از یک عضو خانواده، همسایه یا دوست بخواهید که اقلام ضروری را برای تان تهیه کند
- برای ارتباط با خانواده و دوستان از تکنولوژی هایی مانند تماس تصویری استفاده کنید

مطمئن شوید که شما و اعضای خانوارتان از ماسک های پیشنهاد شده در موقعیت های مناسب استفاده می کنید.

کودکان زیر 2 سال نباید از ماسک استفاده کنند. کودکان 2 تا 5 سال می توانند از ماسک استفاده کنند، چنانچه:

- بتوانند ماسک را تحمل کنند
- تحت نظارت باشند
- بدانند که چگونه ماسک را روی صورت گذاشته یا آن را بر دارند

کودکان بزرگتر از 5 سال باید از ماسک در شرایط یا موقعیت های مشابه بزرگسالان استفاده کنند.

جانب احتیاط را با حیوانات خانگی خود از طریق موارد زیر در نظر بگیرید:

- رعایت بهداشت کافی
- اجتناب از تماس نزدیک با حیوانات خانگی
- راه بردن حیوان خانگی تنها در ملک خصوصی تان
- درخواست از عضو دیگر خانوار برای مراقبت از حیوان تان
 - اگر این امکان وجود ندارد، فردی دیگر را مانند خانواده، دوستان یا خدمات دهندگان اجتماعی پیدا کنید که در مراقبت از حیوان کمک کند

نبایدها

وقتی در قرنطینه یا ایزوله هستید نباید:

- از اماکن عمومی دیدن کنید
- به سرکار یا مدرسه بروید
- از دوستان یا اعضای خانواده دیدن کنید
- مهمان به منزل تان دعوت کنید
- در فعالیت های گروهی خانوادگی شرکت کنید، مانند:
 - به اشتراک گذاشتن غذا
 - بازی های خانوادگی
 - تماشای تلویزیون با یکدیگر



- خانه یا محیط زندگی مشترک تان را ترک کنید مگر آنکه به مراقبت پزشکی نیاز داشته باشید
- با هر کسی که در خطر بیماری یا پیامد های وخیم تری باشد، تماس داشته باشید (به خاطر سن شان یا وضعیت وخیم پزشکی)
- اقلام شخصی را به اشتراک بگذارید

از فضاهای داخلی مشترک یا فضاهای خارجی خصوصی همزمان با اعضای خانوارتان استفاده نکنید. اگر این امکان وجود ندارد:

- از اتاق مجزا برای خواب استفاده کنید یا در صورت عدم امکان:
 - در تخت خواب مجزا بخوابید و تمام بدن خود را در حالتی قرار دهید که در دورترین فاصله ی ممکن نسبت به هم باشید
- از دستشویی مجزا استفاده کنید یا در صورت عدم امکان:
 - پنجره را باز کنید
 - درپوش توالت را قبل از کشیدن سیفون بگذارید
 - سطوح و اشیایی را که لمس شده اند پس از هر بار استفاده تمیز کرده و ضدعفونی کنید

چنانچه علائم وخیم در شما ظاهر شدند

چنانچه علائم وخیم در شما ظاهر شدند با 911 یا شماره ی اورژانس محلی خود تماس بگیرید. این علائم عبارتند از:

- سختی قابل توجه در تنفس
- درد یا فشار در سینه
- آغاز سردرگمی جدید
- سختی در بیدار شدن

اگر برای رفتن به بیمارستان از آمبولانس استفاده می کنید به اعزام کننده ی آمبولانس بگویید که مبتلا به کووید-19 هستید یا احتمال ابتلای تان وجود دارد.

اگر برای رفتن به بیمارستان از خودروی شخصی استفاده می کنید، از قبل با بیمارستان تماس بگیرید تا به آن ها اطلاع دهید که مبتلا به کووید-19 هستید یا احتمال ابتلای تان وجود دارد. در صورت امکان تنها یک فرد سالم باید شما را به بیمارستان برساند. وقتی در خودرو هستید:

- باید فاصله ی فیزیکی را رعایت کنید (در صندلی عقب خودرو و به دور از راننده بنشینید)
- شما و هر سرنشین دیگر باید از ماسک پزشکی استفاده کنید (یا در صورت عدم وجود، از ماسک غیر پزشکی که به خوبی تهیه شده و اندازه ی صورت هست استفاده کنید)
- وقتی در راه بیمارستان هستید، پنجره های خودرو را باز نگذارید

برای دریافت مراقبت پزشکی از وسایل حمل و نقل عمومی استفاده نکنید مگر آنکه هیچ گزینه ی دیگری نداشته باشید.

برای اطلاعات بیشتر: **1-833-784-4397** Canada.ca/coronavirus

ID 04-05-04 / DATE 2021.07-27