

اگر در تماس نزدیک با فرد مبتلا به COVID-19 بودید، چه کاری انجام دهید

12 اکتبر، 2021

اگر به شما اطلاع داده شده است که با فرد مبتلا به COVID-19 در تماس بودید:

خود را ایزوله کنید

- شما باید خود را به مدت 10 روز از تاریخ آخرین تماس با فردی که جواب آزمایش او مثبت شده است، ایزوله کنید. بهداشت عمومی به شما خواهد گفت که چه زمانی می‌توانید ایزوله خود را خاتمه دهید.
- اگر علائمی ندارید و واکسینه کامل* هستید یا اخیراً به بیماری COVID-19** مبتلا شدید، نیاز به ایزوله فردی ندارید، مگر آن‌که بهداشت عمومی درخواست کرده باشد. شما باید از دستورالعمل زیر پیروی کنید.



هر روز علائم COVID-19 را پایش کنید

هر روز علائم COVID-19 را پایش کنید، حتی اگر واکسینه کامل* هستید یا قبلاً به بیماری COVID-19** مبتلا شدید. علائم زیر را بررسی کنید:



خستگی، درد عضلانی یا مفاصل (18+ سال)



تهوع، استفراغ یا اسهال (زیر 18 سال)



کاهش یا از دست دادن حس بویایی یا چشایی



مشکل تنفسی



سرفه



تب $< 37.8^{\circ}\text{C}$ و/یا لرز



کاهش یا فقدان ذائقه



التهاب چشم



سررد



درد شکمی



آبریزش یا گرفتگی بینی



گلورد

اگر علائم دارید:

بلافاصله آزمایش PCR بدهید:

- در یک مرکز ارزیابی وقت بگیرید و آزمایش PCR کووید-19 بدهید.
- اگر قبل از شروع علائم، جواب آزمایش PCR شما منفی شده است، دوباره آزمایش بدهید.
- اگر واکسینه کامل* هستید یا اخیراً به بیماری COVID-19** مبتلا شدید، باید در خانه بمانید و بلافاصله خود را در زمان انتظار برای دریافت جواب آزمایش، ایزوله کنید.



اعضای خانواده باید خود را ایزوله کنند:

- همه اعضای خانواده شما باید تا زمان دریافت نتیجه منفی آزمایش شما، خود را ایزوله کنند، مگر آن‌که واکسینه کامل* بوده یا اخیراً به بیماری COVID-19** مبتلا شده باشند.

به کارفرمای خود اطلاع داده یا با بهداشت عمومی به شماره 416-338-7600 تماس بگیرید.

حتی اگر علائم ندارید آزمایش بدهید

- حتی اگر علائم ندارید، شما باید دو آزمایش PCR بدهید: یکی در زودترین زمان ممکن و دومی معمولاً 1 هفته بعد از آن. بهداشت عمومی، اطلاعات بیشتری درباره زمان انجام این آزمایش‌ها به شما می‌دهد.



وقتی در ایزوله فردی هستید، همه اعضای خانواده باید:

- در مکان‌های عمومی ماسک بزنند تا از دیگران محافظت کنند.
- تماس با افراد دارای مشکلات سلامت یا سالمندان را محدود کنند.
- از مکان‌های شلوغ پرهیز کنند.
- دو متر فاصله را از دیگران رعایت کنند.

* واکسینه کامل به معنی 14 روز یا بیشتر بعد از دریافت دوز دوم سری واکسن‌های COVID-19 یا طبق تعریف وزارت بهداشت انتاریو است.
** عفونت اخیر COVID-19 به معنی فردی است که در 90 روز گذشته مبتلا به COVID-19 شده و بهداشت عمومی او را پاک اعلام کرده است.

