

# اگر با یک شخص مصاب به کووید-19 تماس نزدیک داشته باشید چه باید بکنید

12 اکتوبر 2021

اگر به شما اطلاع داده شده است که با یک شخص مصاب با کووید-19 تماس نزدیک داشته اید:

## خود را قرنطین کنید

- شما باید از تاریخ آخرین تماس تان با شخصی که نتیجه معاینات آن مثبت بوده، برای مدت 10 روز خود را منزوی کنید. اداره صحت عامه در مورد ختم انزوای خودی شما را مطلع خواهد ساخت.
- اگر شما کاملاً واکسین شده\* اید و یا در این اواخر عفونت\*\* کووید-19 را سپری نموده باشید، و هیچگونه علائم کووید-19 ندارید، نیاز به انزوای خودی ندارید، مگر اینکه اداره صحت عامه هدایت داده باشد. شما باید هنوز هم از هدایات نیل پیروی کنید.



## از علائم کووید-19 هر روز نظارت نمایید:

از علائم کووید-19 هر روز نظارت کنید، حتی اگر کاملاً واکسین\* شده هم باشید و یا در این اواخر عفونت\*\* کووید-19 را سپری نموده باشید. هر یک از علائم ذیل را جستجو کنید:



خستگی، درد عضلات و مفاصل (سنین +18)



دلدیدی، استفراغ، اسهال (سنین >18)



کاهش یا از دست دادن حس بویایی و ذائقه



مشکل تنفسی



سرفه



تب بالاتر از 37.8° درجه سانتی گرید و/یا لرزه



کاهش یا نداشتن اشتها



سرخی چشم ها



سردردی



درد بطن



آبریزش بینی و بندش بینی



گلو دردی

## در صورت پیدا شدن علائم در بدن شما:

فوراً تست PCR را بگیریید.

- وقت ملاقات را با یک مرکز تست تنظیم کنید تا تست کووید-19 را انجام بدهید.
- اگر نتیجه تست PCR شما قبل از آغاز علائم منفی بود، تست را دوباره انجام بدهید.
- If you are fully vaccinated\* or had a recent COVID-19 infection\*\*, you should stay home and self-isolate right away while you wait for your test result.



## اعضای فامیل تان باید خود را قرنطین کنند:

- هر یک از اعضای فامیل شما باید خود را قرنطین کنند تا اینکه نتیجه معاینه شما منفی ثابت شود، مگر اینکه آن ها کاملاً واکسین\* شده باشند و یا در این اواخر عفونت\*\* کووید-19 را سپری نموده باشند.

کارفرما خویشرا مطلع سازید و یا به شماره 416-338-7600 تماس بگیریید.

## معاینه را انجام دهید حتی اگر علائم هم نداشته باشید

- حتی اگر علائم را هم نداشته باشید، باید دو معاینه PCR را انجام بدهید: معاینه اولی را هر چه زودتر و معاینه دومی را معمولاً یک هفته بعد. اداره صحت عامه معلومات بیشتر راجع به زمان گرفتن این معاینات را به شما ارائه خواهد کرد.



## زمانیکه شما خود را منزوی میکنید، اعضای فامیل شما باید:

- در محلات عامه ماسک بپوشید تا دیگران را حفاظت نمایند.
- تماس خویشرا با بزرگسالان و افرادی که مشکلات صحتی دارند، محدود سازید.
- از رفتن به جا های مزدحم خودداری کنید.
- از دیگران دو متر فاصله بگیریید.

\***تنحص کاملاً واکسین شده** شخص ایست که 14 روز قبل یا بیشتر از آن، دوز دوم واکسین کووید-19 را که دو دوز گرفته میشود با آنچه که توسط اداره صحت عامه اونتاریو مشخص شده است، گرفته باشد.  
\*\***سپری نمودن عفونت کووید-19** در این اواخر بدین معنی است که نتیجه معاینات کووید-19 شخص در 90 روز گذشته مثبت بوده و اجازه گشت و گذار را از اداره صحت عامه دریافت نموده باشد.

