



COVID-19: افراد مبتلا به COVID-19 و اشخاص در تماس با ایشان

این راهنما در تاریخ 24 فوریه 2022 اجرا شد و در تاریخ 1 آوریل 2022 به روز رسانی خواهد شد.

1. این راهنمایی برای چه کسی است

دیگر الزامی قانونی برای قرنطینه شخصی برای افرادی که به عفونت کروناویروس (COVID-19) مبتلا هستند وجود ندارد، ولی اگر شما هر کدام از علائم اصلی کروناویروس (COVID-19) را تجربه می کنید و یا نتیجه تست شما مثبت بوده است، توصیه بهداشت عمومی این است که در خانه بمانید و از تماس با افراد دیگر اجتناب کنید.

توصیه های زیر در مورد موارد زیر است:

- افرادی که علائم اصلی COVID-19 را تجربه می کنند
- افرادی که نتیجه آزمایش جریان جانبی (LFD) یا واکنش زنجیره ای پلیمرز COVID-19 PCR آنها مثبت بوده است
- افرادی که با شخصی که COVID-19 دارد در یک خانوار زندگی کرده و یا با او تماس نزدیک داشته اند

این راهنمایی ها همچنین برای کودکان و نوجوانانی که معمولاً در مراکز آموزشی یا مهدکودک حضور می یابند، همراه با [رهنمودهای بیشتر در این مکان ها](#) اعمال می شوند. راهنمای جداگانه ای برای کسانی که [در محیط های مراقبت بهداشتی یا اجتماعی قرار دارند](#) موجود می باشد.

این رهنمودها در انگلستان اعمال می شوند.

2. در مورد علائم COVID-19 مطلع باشید

علائم اصلی COVID-19 شروع اخیر یکی از موارد زیر است:

- شروع تازه سرفه مستمر
- تب بالا
- از بین رفتن یا تغییر در حس طبیعی چشائی یا بویائی (آنوسمیا)

اگر هر یک از علائم اصلی را نشان می دهید، [باید آزمایش PCR را سفارش دهید](#). به شما توصیه می شود که در خانه مانده و در زمانی که منتظر دریافت نتیجه آزمایش خود هستید از تماس با دیگران اجتناب کنید. [راهنمای دیگری](#) برای اشخاصی که از طرف سازمان بهداشت ملی به آنها اطلاع داده شده است که در صورت ابتلا به کووید ممکن است به شدت بیمار شده و واجد شرایط معالجات جدید برای COVID-19 باشند، موجود می باشد.

علائم دیگری که با COVID-19 مرتبط هستند تنگی نفس، خستگی، فقدان اشتها، دردهای عضلانی، گلودرد، سردرد، آبریزش و یا گرفتگی بینی، اسهال، تهوع و یا استفراغ می باشند. تمامی این علائم می توانند دلیل دیگری نیز داشته باشند. اگر در مورد علائم خود نگران هستید، و یا علائم شما بدتر می شوند، با 111 تماس بگیرید یا با پزشک عمومی خود صحبت کنید. در شرایط اورژانس به 999 زنگ بزنید.

اغلب کودکان و نوجوانان مبتلا به COVID-19 بیماری خفیفی را تجربه کرده و یا هیچ علائمی را نشان نمی دهند. کودکانی که علائم COVID-19 را تجربه می کنند احتمال اینکه این ویروس را به دیگران انتقال دهند بیشتر از کودکانی می باشد که علائمی را نشان نمی دهند.

حتی اگر کاملاً واکسینه شده باشید، هنوز امکان ابتلا به COVID-19 و سرایت آن به دیگران وجود دارد. برای اکثر مردم، خصوصاً اگر واکسینه شده اند، COVID-19 یک بیماری نسبتاً خفیف خواهد بود. ولی، COVID-19 هنوز هم می تواند عفونتی بسیار حاد باشد و برای [بعضی از اشخاص خطر بیمار شدن به طور حاد بیشتر است](#).

در بعضی موارد، COVID-19 ممکن است علائمی داشته باشد که برای هفته ها و یا ماه ها و پس از اینکه عفونت رفع شده است ادامه یابند. اشخاصی که بیماری را به طور خفیف تجربه کرده اند، هنوز هم ممکن است مشکلات بلند مدت را تجربه کنند.

3. در صورتی که COVID-19 دارم چه کار کنم

موثر ترین روش اجتناب از شیوع بیماری COVID-19 به دیگران ماندن در خانه و اجتناب از تماس با دیگران است.

وقتی که شخص حامل COVID-19 تنفس، گفت و گو، سرفه و یا عطسه می کند، ذرات (قطرات و ریز ذرات) حاوی ویروس را که سبب COVID-19 می شوند آزاد می کند. این ذرات می توانند با چشمها، بینی، و یا دهان تماس برقرار کرده و از راه تنفس به دیگران منتقل شوند. این ذرات همچنان می توانند بر روی سطوح نشسته و از یک شخص به شخص دیگر از طریق لمس کردن سطوح منتقل شوند.

خطر ابتلا و انتقال COVID-19 در بعضی مکان ها و در طی انجام فعالیت هاض خاص برای مثال آواز خواندن یا انجام تمرینات ورزشی شدید، ممکن است بیشتر باشد. در مجموع، خطر ابتلا و انتقال COVID-19 در زمانی که شما از نظر فیزیکی به شخصی که به این بیماری مبتلا است نزدیک هستید، بیشتر می باشد. ولی، ممکن است از طریق کسی که با او تماس نزدیک نداشته اید، خصوصا در مکان های پرجمع، سر بسته و یا جاهایی که در آن تهویه هوا ضعیف می باشد، نیز به این بیماری مبتلا شوید. این به دلیل این است که قطرات عفونی می توانند برای مدت زمانی در هوا معلق بمانند.

3.1 اشخاصی که در صورت ابتلا به COVID-19 ممکن است به شدت بیمار شوند

COVID-19 ممکن است هر شخصی را به شدت بیمار کند، ولی برای بعضی افراد این خطر بیشتر می باشد برای بیشتر افراد، این خطر در صورت واکسیناسیون به طور قابل ملاحظه ای کاهش می یابد. خطر بیمار شدن به صورت حاد به دلیل ابتلا به COVID-19 در کودکان و نوجوان بسیار کم است.

افرادی که در صورت ابتلا به COVID-19 در خطر بیشتری قرار دارند شامل اشخاص زیر می شوند:

- افراد مسن
- افراد باردار
- افرادی که واکسینه نشده اند
- [افراد در سنین مختلف که سیستم ایمنی بدن آنها به شدت ضعیف شده است](#)
- [افراد در سنین مختلف که بیماری های بلند مدت خاصی دارند](#)

شما همیشه در این مورد که شخصی که با او در خارج از خانه خود تماس داشته اید، در خطر ابتلا به بیماری به طور شدید قرار دارد یا خیر، مطلع نیستید. این اشخاص می توانند غریبه (برای مثال شخصی که با او در وسیله نقلیه عمومی بوده اید) و یا اشخاصی که با ایشان مرتباً تماس داشته اید (برای مثال دوستان و یا همکاران) باشند. مفهوم این است که مهم است که توصیه های انجام شده در این راهنما را برای ایمن نگاه داشتن دیگران رعایت کنید.

3.2 اگر شما به COVID-19 مبتلا هستید، در خانه بمانید و از تماس با دیگران اجتناب بورزید.

اگر شما با COVID-19 مبتلا هستید 2 روز قبل از شروع علائم و تا 10 روز بعد از آن، می توانید دیگران را به آن آلوده کنید. شما می توانید عفونت را به دیگران منتقل کنید، حتی اگر علائم خفیف داشته و یا به طور کل علائمی را نشان ندهید.

اگر شما به COVID-19 مبتلا هستید، در خانه بمانید و از تماس با دیگران اجتناب بورزید. شما باید در صورتی که نتیجه تست LFD شما مثبت بوده باشد، حتی اگر علائمی را تجربه نکنید این راهنمایی ها را دنبال کنید.

شما باید:

- سر کار نروید. اگر شما قادر به کار کردن در خانه نیستید، باید با کارفرمای خود در مورد گزینه هایی که برای شما موجود هستند، صحبت کنید ممکن است که شما واجد شرایط [حقوق قانونی در زمان بیماری](#) باشید
- از دوستان، اعضای خانواده، همسایه ها و یا [داوطلبین](#) بخواهید که بیرون بروند و برای شما غذا و سایر وسایل ضروری را تهیه کنند
- به منزل خود مهمان دعوت نکنید، این شامل دوستان و افراد خانواده می شود
- خدمات غیر ضروری تعمیراتی که نیاز به ملاقات شخصی به منزل شما را دارد، به تعویق بیندازید
- قرارهای ملاقات معمول برای پزشک و یا دندانپزشک را کنسل کنید. اگر نگران سلامت خود هستید یا از شما خواسته شده است که در طی این مدت، برای ملاقات حضوری بروید، ابتدا این موضوع را با طرف تماس پزشکی خود در میان بگذارید و به ایشان در مورد علائم و نتیجه آزمایش خود اطلاع دهید

- اگر می‌توانید، به افرادی که با ایشان تماس نزدیک داشته‌اید، در این مورد که نتیجه آزمایش شما مثبت بوده است اطلاع دهید، تا ایشان بتوانند این رهنمود را رعایت کنند

اغلب افراد بعد از گذشت 5 روز در مقابل دیگران عفونی نیستند. ممکن است بهتر باشد بعد از 5 روز پس از شروع علائم (یا در صورت نداشتن علائم، روزی که آزمایش شما انجام شد)، یک آزمایش LFD بدهید، و یک آزمایش LFD دیگر را در روز بعد انجام دهید. اگر نتیجه هر دو آزمایش منفی باشد، و تب نداشته باشید، خطر اینکه هنوز هم عفونی باشید بسیار کمتر است، و شما می‌توانید به روال معمول زندگی خود باز گردید. **نتیجه تست LFD خود را** بعد از انجام هر تست گزارش دهید.

چگونه بعد از 10 روز به طور امن به روال معمول زندگی خود باز گردید



اگر نتیجه تست جریان جانبی شما برای روز 5م مثبت است، شما می‌توانید به انجام تست های جریان جانبی تا زمانی که نتیجه 2 تست متمادی منفی باشد ادامه دهید.

کودکان و نوجوانان مبتلا به COVID-19 در زمانی که عفونی هستند نباید در مراکز آموزشی خود حضور یابند. آنها باید بعد از 5 روز پس از شروع علائم (یا

در صورت نداشتن علائم، روزی که آزمایش ایشان انجام شد)، آزمایش LFD بدهند، و آزمایش LFD دیگری را در روز بعد انجام دهند. اگر نتایج هر دو تست منفی باشد، ایشان باید در مراکز آموزشی خود، در صورتی که معمولاً در آنها حضور می یابند، حاضر شوند. این در صورتی است که ایشان احساس کنند که حالشان خوب است و تب ندارند. آنها باید رهنمودهای مرکز آموزشی خود را رعایت کنند.

برای مدت زمان 10 روز پس از آنکه علائم شروع شدند (یا در صورت نداشتن علائم، از روزی که آزمایش انجام شد) از ملاقات با افرادی که در صورت ابتلا به COVID-19 به طور حاد بیمار خواهند شد اجتناب کنند، خصوصاً کسانی که سیستم ایمنی ایشان به شدت ضعیف شده باشد.

زمانی که شما عفونی هستید، امکان اینکه بیماری COVID-19 را به افراد دیگر در خانه شیوع دهید بیشتر می باشد. اینها کارهایی ساده هستند که می توانید جهت پیشگیری از شیوع بیماری انجام دهید:

- فاصله خود را از افراد دیگری که با ایشان زندگی می کنید حفظ کرده و تا حد امکان زمان کمتری را در فضاهای مشترک مانند آشپزخانه، حمام و اتاق نشیمن با دیگران بگذرانید. این خصوصاً در صورتی که شخصی که با او زندگی می کنید واکسینه نشده است و یا در صورت ابتلا به COVID-19 در خطر بیمار شدن به طور حاد قرار دارد، به خصوص در مورد اشخاصی که سیستم ایمنی بدن ایشان به شدت ضعیف شده است بسیار مهم است
- اگر می خواهید اوقات خود را در مکان های مشترک سپری کنید، از یک پوشش صورت که به خوبی صورت را می پوشاند و از لایه های مختلف تشکیل شده و یا از ماسک جراحی استفاده کنید. اطاق را از طریق باز کردن پنجره ها و باز گذاشتن آنها برای مدت زمان 10 دقیقه پس از اینکه اطاق را ترک کردید، تهویه کنید. هواکش ها را برای مدت طولانی تر از حد معمول پس از استفاده روشن بگذارید و در را بسته نگه دارید.
- با استفاده از دستمال یک بار مصرف دهان و بینی خود را در مکان عطسه و سرفه بپوشانید. دستمال را بلادرنگ در سطل زباله بیندازید و دستتان خود را بشوید
- دستتان خود را به مدت 20 ثانیه با آب و صابون بشوید و بعد از سرفه، عطسه و گرفتن بینی و قبل از خوردن غذا یا دست زدن به غذا از ضدعفونی کننده دست استفاده کنید. از دست زدن به صورت خودداری کنید
- در صورت امکان از حمام مجزا از بقیه خانواده استفاده کنید. اگر این کار ممکن نیست، سعی کنید از حمام پس از اینکه دیگران از آن استفاده کردند، استفاده کنید

- سطوحی که مرتب لمس می شوند، مانند دستگیره درها و دستگاہ کنترل وسایل الکتریکی، و فضاهای مشترک مانند آشپزخانه و حمام را به طور مرتب تمیز کنید

[GermDefence](#) نام وب سائتی است که می تواند به شما کمک کند روشهایی را برای محافظت از خود و افراد دیگر در خانواده خود در مقابل COVID-19 شناسایی کنید. این وب سایت توصیه های علمی اثبات شده را در مورد کاهش خطرات ناشی از COVID-19 و سایر ویروس ها در خانه شما ارائه می دهد.

3.3 اگر میز دارید خانه خود را ترک کنید

موثرترین روش اجتناب از شیوع بیماری COVID-19 به دیگران ماندن در خانه و اجتناب از تماس با دیگران است. ما می دانیم که انجام این کار همیشه ممکن نیست، ولی شما باید رهنمودها را تا جایی که ممکن است رعایت کنید.

اگر شما به COVID-19 مبتلا هستید و نیاز دارید خانه خود را در زمانی که هنوز عفونی می باشید ترک کنید، باید اقدامات زیر را برای کاهش خطر انتقال این بیماری به دیگران انجام دهید.

- از [یک پوشش صورت](#) که به خوبی صورت را می پوشاند و از لایه های مختلف تشکیل شده و یا از ماسک جراحی استفاده کنید
- از تماس نزدیک با افرادی که در صورتی که مبتلا COVID-19 می شوند به شدت بیمار خواهند شد، خصوصاً [کسانی که سیستم ایمنی ایشان به شدت ضعیف شده است](#) خودداری کنید
- از حضور در مکان های شلوغ خودداری کنید اگر نیاز دارید از وسایل نقلیه عمومی استفاده کنید، در اوقات شلوغ از این کار اجتناب کنید، برای مثال از این خدمات در ساعات غیرشلوغ استفاده کنید
- از حضور در گردهمایی ها و مراسم بزرگ، و مکان هایی که تهویه در آنجا ضعیف بوده، شلوغ و یا سر بسته می باشند پرهیز کنید
- تماس نزدیک با افراد خارج از خانوار خود را تا حد ممکن محدود کنید. در خارج از خانه ملاقات کنید و سعی کنید از آنها 2 متر فاصله بگیرید
- در خارج از خانه و در مکان هایی که با دیگران تماس نخواهید داشت ورزش کنید
- خصوصاً در مورد بهداشت دست و تنفس خود مواظب باشید

4. در صورتی که با شخصی که COVID-19 دارد در تماس باشید باید چه کار کنید

افرادی که در یک خانواده با فرد مبتلا به COVID-19 زندگی می کنند، بیشتر در معرض خطر ابتلا به این بیماری هستند چرا که امکان اینکه او با آنها تماس نزدیک بلند مدت داشته باشد بیشتر است. افرادی که با شخص مبتلا به COVID-19 در یک خانوار در طی مدت شب [در زمانی که ایشان عفونی بوده اند](#) مانده اند، در معرض خطر بیشتر قرار دارند.

اگر شما با کسی زندگی می کنید که به COVID-19 مبتلا می باشد، و یا شب را نزد خانماری که در آن کسی به این بیماری مبتلا بوده است سپری کرده اید، به شما توصیه می شود که:

- تماس خود با شخصی که COVID-19 داشته است را به حد اقل برسانید
 - اگر می توانید از خانه دور کنید
 - از تماس نزدیک با افرادی که در صورتی که به COVID-19 مبتلا شوند [به شدت بیمار خواهند شد](#) [خصوصاً کسانی که سیستم ایمنی ایشان به شدت ضعیف شده است](#) [خودداری کنید](#)
 - تماس نزدیک با افراد خارج از خانوار خود، به ویژه در فضاهای شلوغ، سرپوشیده و با تهویه ضعیف، را محدود کنید
 - [از یک پوشش صورت](#) که به خوبی صورت را می پوشاند و از لایه های مختلف تشکیل شده و یا از ماسک جراحی در فضاهای شلوغ، سر بسته و یا فضاهایی که تهویه در آنجا ضعیف می باشد، امکان دارد با اشخاص دیگر در تماس قرار بگیرید استفاده کنید
 - [به علائم اصلی COVID-19](#) توجه خاص نمایید اگر هر یک از علائم اصلی را نشان می دهید، [باید آزمایش PCR را سفارش دهید](#) به شما توصیه می شود که در خانه مانده و از تماس با دیگران، در زمانی که منتظر دریافت نتیجه آزمایش خود هستید اجتناب کنید
- برای مدت زمان 10 روز پس از اینکه شخصی که با او زندگی می کنید و یا در طی مدت شب با او مانده اید (در صورتی که علائمی تجربه نکرده اید، در روزی که آزمایش انجام شد) علائم را تجربه نمود، این توصیه ها را رعایت کنید.

کودکان و نوجوانانی که معمولاً در یک محیط آموزشی یا مراقبت از کودکان حضور دارند و با کسی که COVID-19 داشته است زندگی می کنند، باید طبق روال عادی در این مکان حضور پیدا کنند.

اگر شما شخص مورد تماس با کسی که به COVID-19 مبتلا می باشد هستید ولی با ایشان زندگی نمی کنید و یا شب را با خانوار ایشان سپری نکرده اید، خطر اینکه عفونی شوید کمتر می باشد. از رهنمودهای مرتبط با [نحوه ماندن در منزل و کمک به جلوگیری از انتشار](#) بیماری به دقت پیروی کنید.

5. تندرستی و حمایت های عملی در طی مدت زمانی که در خانه می مانید

ماندن در خانه برای مدت طولانی می تواند برای برخی افراد سخت و خسته کننده بوده و باعث شود که احساس تنهایی کنند. به یاد داشته باشید که از ذهن و بدن خود مراقبت کنید و در صورت نیاز از حمایت برخوردار شوید. [Every Mind Matters](#) نکات و توصیه های ساده ای را برای مراقبت بهتر از سلامت روان شما ارائه می دهد.

[برنامه پاسخ دهندگان داوطلب NHS](#) هنوز برای کمک به کسانی که به آن نیاز دارند در دسترس است. داوطلبان می توانند خرید، دارو و سایر لوازم ضروری را تهیه کنند و تحویل دهند و همچنین می توانند به طور منظم تماس تلفنی دوستانه برقرار کنند. برای ارجاع شخصی، بین ساعات 8 صبح و 8 شب در 7 روز هفته با شماره 08081963646 تماس بگیرید یا برای اطلاعات بیشتر به NHS Volunteer Responders مراجعه کنید. همچنین ممکن است خدمات داوطلبانه یا اجتماعی دیگری در منطقه شما وجود داشته باشند که بتوانید برای کمک به آنها دسترسی داشته باشید.

Withdrawn April 2022