

## قرنطینه شخصی و COVID-19

قرنطینه‌سازی شخصی یعنی باید در خانه بمانید و از موقعیت‌هایی که ممکن است در آن با دیگران در تماس باشید، اجتناب کنید. این کار، اقدام مهمی برای جلوگیری از انتشار بیماری است. به چند دلیل باید به قرنطینه شخصی بروید یا ممکن است ملزم به این کار شوید. برای کسب اطلاعات بیشتر درباره قرنطینه شخصی به اینجا مراجعه کنید:

- [مرکز کنترل بیماری بریتیش کلمبیا: قرنطینه شخصی.](#)
- [سازمان بهداشت عمومی کانادا: نظارت شخصی بر علائم، قرنطینه شخصی، و قرنطینه برای COVID-19](#)

### اگر دچار علائم COVID-19 هستید

علائم COVID-19 مشابه با سایر بیماری‌های تنفسی مانند آنفولانزا و سرماخوردگی معمولی است. علائم شایع COVID-19 عبارتند از: تب، لرز، سرفه یا بدتر شدن سرفه مزمن، تنگی نفس، گلودرد و/یا کپک شدن یا آبریزش بینی، از دست دادن حس بویایی یا چشایی، حالت تهوع و استفراغ، اسهال، سردرد، درد عضلانی، خستگی مفرط و از دست دادن اشتها.

بعضی از علائم کمتر شایع عبارتند از کپک شدن بینی، التهاب ملتحمه (چشم صورتی)، سرگیجه، گیجی، درد شکمی، بثورات پوستی یا تغییر رنگ انگشتان دست یا پا.

آزمایش برای هر فردی که دارای علائم سرماخوردگی، آنفولانزا یا علائم مشابه COVID-19 است، توصیه می‌شود، حتی اگر علائم خفیف باشند. برای کسب اطلاعات بیشتر درباره آزمایش و مکانی که برای آزمایش باید به آنجا بروید، به صفحه [آزمایش](#) مراجعه کنید.

علائم ممکن است از فردی به فرد دیگر متفاوت باشد. بعضی از افراد ممکن است علائم خفیفی را تجربه کنند، در حالی که دیگران به علائم شدیدتری دچار می‌شوند. اگر دچار علائم شدید باید در حالی که منتظر نتایج آزمایش خود هستید به قرنطینه شخصی بروید تا بالقوه باعث انتقال بیماری به دیگران نشود. افرادی که بیماری COVID-19 برای آنها تشخیص داده شده است، باید حداقل به مدت 10 روز از زمانی که علائمشان آغاز شده به [قرنطینه شخصی](#) بروند. اگر به COVID-19 مبتلا شده‌اید، اگر تصور می‌کنید به این بیماری دچار شده‌اید یا اگر تصور می‌کنید به مراقبت پزشکی نیاز دارید، برای کسب اطلاعات بیشتر درباره اقداماتی که باید انجام دهید به صفحه [اگر بیمار هستید](#) مراجعه کنید.

درباره قرنطینه شخصی وقتی به COVID-19 مبتلا شده‌اید یا هر یک از علائم COVID-19 را دارید، بیشتر بدانید:

- [مرکز کنترل بیماری بریتیش کلمبیا: اگر بیمار هستید](#)
- [مرکز کنترل بیماری بریتیش کلمبیا: روش قرنطینه شخصی، برای افرادی که به COVID-19 یا علائم تنفسی دچار هستند](#)
- [سازمان بهداشت عمومی کانادا: بیماری ویروس کرونا \(COVID-19\): روش قرنطینه شخصی در خانه وقتی به COVID-19 مبتلا هستید](#)

برای کسب اطلاعات بیشتر درباره علائم COVID-19، به اینجا مراجعه کنید: [علائم COVID-19](#).

### اگر افرادی که با آنها تماس نزدیک دارید یا اعضای خانواده‌تان به COVID-19 مبتلا هستند

اگر یکی از افراد نزدیک کسی هستید که به COVID-19 دچار شده، ملزم هستید به مدت 14 روز از آخرین باری که با این فرد تماس داشته‌اید، به قرنطینه شخصی بروید. ممکن است در معرض ویروس قرار گرفته و در خطر ابتلا به COVID-19 و نیز انتقال آن به دیگران باشید. تیم بهداشت عمومی سازمان بهداشت محلی شما ممکن است با شما در ارتباط بوده باشد تا اعلام کند که با مورد COVID-19 در تماس نزدیک بوده‌اید.

در حالی که در قرنطینه شخصی هستید، باید بر علائم COVID-19 در خود نیز نظارت داشته باشید.

برای مراقبت از فرد مبتلا به COVID-19 در خانواده‌تان و قرنطینه شخصی و نظارت شخصی بر علائم در صورتی که در تماس نزدیک با کسی در خانه هستید که شاید در معرض بیماری قرار گرفته باشد، اینجا را ببینید

- [مرکز کنترل بیماری بریتیش کلمبیا: راهنمایی برای مراقبان و اعضای خانواده فردی که به COVID-19 مبتلاست \(افراد نزدیک\)](#)

- مرکز کنترل بیماری بریتیش کلمبیا: قرنطینه شخصی برای مسافرانی که به کانادا برمی‌گردند یا افرادی که در معرض موارد COVID-19 قرار گرفته‌اند
- سازمان بهداشت عمومی کانادا: آماده باشید (COVID-19)
- سازمان بهداشت عمومی کانادا: بیماری ویروس کرونا (COVID-19): روش قرنطینه شخصی در خانه وقتی که ممکن است در معرض بیماری قرار گرفته باشید و علائمی ندارید

## اگر به سفر خارجی رفته‌اید

برای کمک به کاهش انتشار COVID-19، از انجام سفرهای غیرضروری خودداری کنید. اگر به خارج از کانادا سفر کرده‌اید، طبق قانون ملزم هستید به مدت 14 روز از تاریخ بازگشت به کانادا، به قرنطینه شخصی بروید. همچنین ملزم هستید تا برنامه قرنطینه شخصی خود را پیش از ورود به کانادا یا به محض ورود ارائه دهید.

در حالی که در قرنطینه شخصی هستید، باید نظارت شخصی را نیز انجام دهید و بر علائم COVID-19 در خود نظارت داشته باشید.

اطلاعات بیشتری درباره قرنطینه شخصی و نظارت شخصی بر علائم موقع بازگشت به بریتیش کلمبیا به دست آورید:

- دولت بریتیش کلمبیا: قرنطینه شخصی موقع بازگشت به بریتیش کلمبیا.
- دولت بریتیش کلمبیا: بروشور اطلاعاتی مسافران بازگشته به کانادا
- مرکز کنترل بیماری بریتیش کلمبیا: قرنطینه شخصی برای مسافرانی که به کانادا برمی‌گردند یا افرادی که در معرض موارد COVID-19 قرار گرفته‌اند
- مرکز کنترل بیماری بریتیش کلمبیا: روش نظارت شخصی بر علائم برای افراد در تماس و کسانی که به خارج از کانادا سفر کرده‌اند و در قرنطینه شخصی هستند
- سازمان بهداشت عمومی کانادا: بیماری ویروس کرونا (COVID-19): روش قرنطینه شخصی در خانه وقتی که ممکن است در معرض بیماری قرار گرفته باشید و علائمی ندارید

برای اطلاعات بیشتر درباره بازگشت از سفر و محدودیت‌های سفر در کانادا، اینجا را ببینید: [سفر و COVID-19](#)

## پایان قرنطینه شخصی

اگر بیمار بوده‌اید، در معرض COVID-19 قرار گرفته‌اید، یا از سفر برگشته‌اید، احتمالاً باید 14 روز یا 10 روز پس از شروع علائم، هر کدام طولانی‌تر بود، به قرنطینه شخصی بروید. پس از 10 یا 14 روز قرنطینه شخصی، می‌توانید به فعالیت‌های عادی خود برگردید، اگر:

- حداقل 10 روز از زمان آغاز هر نوع علائمی گذشته باشد، و
- تب شما بدون استفاده از داروهای تب بر (مانند تایلنول، ادویل) از بین رفته باشد، و
- حالتان بهتر باشد (وضعیت آبریزش بینی، گلودرد، حالت تهوع، استفراغ، اسهال، خستگی مفرط بهتر شده باشد). سرفه ممکن است برای چندین هفته ادامه داشته باشد، بنابراین سرفه به تنهایی نمی‌تواند به این معنی باشد که شما به نظارت و قرنطینه شخصی ادامه دهید. یا
- شما نظارت شخصی بر علائم را انجام داده و هرگز دچار علائمی نشده‌اید.

کسب اطلاعات بیشتر درباره پایان دادن به قرنطینه و منابع دیگر:

- مرکز کنترل بیماری بریتیش کلمبیا: اگر بیمار هستید
- مرکز کنترل بیماری بریتیش کلمبیا: قرنطینه شخصی

اطلاعات بیشتر درباره COVID-19 و روش محافظت خود، خانواده و جامعه محلی را اینجا بخوانید: [بیماری ویروس کرونا \(COVID-19\)](#).

آخرین به روز رسانی: 19 ژوئن، 2020

اطلاعات ارائه شده در این مطلب برگرفته از منابع مرکز کنترل بیماری بریتیش کلمبیا در زمینه COVID-19، آخرین دسترسی در تاریخ 19 ژوئن 2020، و سازمان بهداشت عمومی PHAC: بیماری ویروس کرونا (COVID-19): روش مراقبت از فرد مبتلا به COVID-19 در خانه- توصیه برای مراقبان، آخرین دسترسی 19 ژوئن 2020 است.

برای دستیابی به مطالب بیشتر HealthLinkBC لطفاً به آدرس [www.HealthLinkBC.ca/healthfiles](http://www.HealthLinkBC.ca/healthfiles) یا واحد بهداشت عمومی محلی خود مراجعه کنید. برای اطلاعات غیر پزشکی و توصیه‌ها در بریتیش کلمبیا، به آدرس [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca) مراجعه کنید یا با شماره (رایگان) 1-8-1 تماس بگیرید. افراد ناشنوا و سخت‌شنوا می‌توانند با شماره 1-7-1 تماس بگیرند. خدمات ترجمه به بیش از 130 زبان در صورت درخواست موجود است.