



کانتی سن واکین

دستور العمل مسنول بهداشت عمومی برای کنترل کووید-19

دستور العمل قرنطینه اضطراری بهداشت عمومی تاریخ

صدور دستور العمل: 11 ژانویه 2022

این دستور العمل تا زمانی که به طور کتبی توسط مسنول بهداشت عمومی لغو نشود، نافذ است.

این دستور العمل برای پرسنل مراقبت‌های بهداشتی اعمال نمی‌شود. پرسنل مراقبت‌های بهداشتی باید موارد زیر را دنبال کنند:

<https://www.cdph.ca.gov/Programs/CHCQ/LCP/Pages/AFL-21-08.aspx>

مدارس K-12 باید دستور العمل‌های قرنطینه CDPH در مورد «راهنمای بهداشت عمومی کووید-19 برای مدارس K-12 در کالیفرنیا، سال تحصیلی 2021-2022» را در <https://schools.covid19.ca.gov/#contactTracing> دنبال کنند

خلاصه دستور العمل

کالیفرنیا به دلیل همه‌گیری کووید-19 تحت وضعیت فوق‌العاده قرار دارد. شیوع بیماری کروناویروس 2019 (کووید-19) سلامت مردم کانتی سن واکین را تهدید می‌کند. کووید-19 به راحتی می‌تواند بین افرادی که در تماس نزدیک با یکدیگر هستند شیوع پیدا کند. این دستور العمل قرنطینه برای محافظت از عموم مردم در برابر خطرات قابل اجتناب ابتلا به بیماری شدید یا مرگ ناشی از قرار گرفتن در معرض کووید-19 ضروری است. این خطر وجود دارد که کووید-19 پیش از بروز علائم در افراد مبتلا و از طریق افرادی که علائم خفیف دارند یا بدون علائم هستند، منتقل شود. بنابراین، تمام افرادی که به کووید-19 مبتلا شده‌اند، صرف نظر از وضعیت علائم در آنها (بدون علائم، خفیف یا شدید) ممکن است سایر افراد را در معرض خطر قرار دهند.

برای کمک به کاهش شیوع کووید-19، محافظت از افراد آسیب‌پذیر و جلوگیری از تحت فشار قرار گرفتن سیستم مراقبت‌های بهداشتی کانتی سن واکین، لازم است خدمات بهداشت عمومی کانتی سن واکین (PHS) افرادی را که در معرض فرد مبتلا به کووید-19 بوده‌اند، قرنطینه کند.

طبق مجموعه قوانین بهداشت و ایمنی کالیفرنیا بخش‌های 101040، 101085 و 120175 دستور العمل‌های مسنول بهداشت عمومی کانتی سن واکین:

تمام اعضای خانواده، شرکای عاطفی، مراقبان یک فرد مبتلا به کووید-19 و افرادی که با یک فرد مبتلا به کووید-19 تماس نزدیک داشته‌اند، موظفند تمام دستور العمل‌های مندرج در این دستور العمل و اسناد راهنمای خدمات بهداشت عمومی کانتی سن واکین در این دستور العمل را دنبال کنند.

نقض این دستور العمل جرم محسوب می‌شود و مجازات آن تا 10 هزار دلار جریمه و/یا یک سال حبس است. (مجموعه قوانین بهداشت و ایمنی بخش‌های 120295 به بعد؛ مجموعه قوانین کیفری کالیفرنیا بخش‌های 69 و 148)

شرایط قرنطینه برای تماس‌های خانگی،

شرکای نزدیک، مراقبین و تماس‌های نزدیک افراد مبتلا به کووید-19



A. تماس‌های نزدیک با افراد مبتلا به کووید-19 («مورد») افرادی هستند که:

- در محل اقامت مورد مانده و یا اقامت دارند، یا
- شریک جنسی نزدیک مورد هستند، یا
- بدون پوشیدن ماسک، روپوش و دستکش از مورد مراقبت کرده یا می‌کنند، یا
- در مجموع 15 دقیقه یا بیشتر در یک دوره 24 ساعته در فاصله 6 فوتی از یک مورد قرار داشته‌اند.

و

این تماس در حالی رخ داده است که ابتلای مورد به بیماری تایید شده است. یک مورد از 48 ساعت قبل از شروع علائم (یا تاریخ آزمایش مثبت در صورت عدم وجود علائم) و تا زمان خروج از جداسازی، ناقل بیماری است.

B. تمام افراد بدون علائم که واکسینه نشده‌اند یا واکسینه شده‌اند و واجد شرایط دریافت تقویت‌کننده هستند اما هنوز دوز تقویت‌کننده خود را دریافت نکرده‌اند و به عنوان تماس نزدیک با فرد مبتلا به کووید-19 شناسایی شده‌اند، باید قرنطینه شوند. آنها باید فوراً اقدامات زیر را انجام دهند:

- به مدت حداقل 5 روز از تاریخ آخرین تماس خود را قرنطینه کنند
- اگر علائم وجود نداشته باشد و نمونه تشخیصی جمع‌آوری شده در روز 5 یا بعد از آن منفی باشد، قرنطینه می‌تواند پس از روز 5 پایان یابد
- اگر نتوانید آزمایش دهید یا تصمیم گرفته‌اید که آزمایش ندهید و علائم نداشتید، قرنطینه می‌تواند پس از روز 10 پایان یابد.
- افراد باید در طول مدت قرنطینه در خانه یا محل سکونت خود بمانند زیرا در معرض خطر زیادی برای ابتلا و شیوع کووید-19 هستند.
- افراد قرنطینه شده نمی‌توانند محل قرنطینه خود را ترک کرده یا وارد هیچ مکان عمومی یا خصوصی دیگری شوند مگر برای دریافت مراقبت‌های پزشکی لازم.
- تمام الزامات ذکر شده در «دستورالعمل‌های قرنطینه خانگی» را در http://www.sjcpsh.org/Isolation_Quarantine.aspx بادقت مرور کرده و دنبال کنید.
- به خودنظارتی روزانه بر علائم تا روز 10 پس از آخرین تماس شناخته شده ادامه دهید.
- از تمام مداخلات غیردارویی توصیه شده (به عنوان مثال، پوشیدن ماسک در اطراف دیگران، شستن دست‌ها، اجتناب از ازدحام جمعیت و فاصله‌گذاری حداقل 6 فوتی از دیگران) تا روز 10 پس از آخرین تماس شناخته شده پیروی کنید.
- در صورت بروز علائم در طول این دوره 10 روزه، فرد در معرض تماس باید فوراً تحت جداسازی قرار گیرد، آزمایش دهد و در صورت وجود هر گونه سوال در مورد مراقبت خود با ارائه‌دهنده بهداشتی خود تماس بگیرد.
- در محیط کار، کارمندان بدون علائمی که واکسینه شده‌اند و واجد شرایط دریافت تقویت‌کننده هستند اما هنوز دوز تقویت‌کننده خود را دریافت نکرده‌اند، در موارد زیر ملزم به ماندن در خانه و عدم حضور در محل کار نیستند:
 - نتیجه تست تشخیصی آنها در عرض 3-5 روز پس از آخرین مواجهه با یک فرد مبتلا منفی باشد.



- کارمند در مجموع به مدت 10 روز هنگام حضور در اطراف دیگران از یک ماسک مناسب استفاده می‌کند.
- کارمند همچنان هیچ علائمی ندارد.

C. تمام افراد بدون علائمی که کاملاً واکسینه شده‌اند و تقویت‌کننده را دریافت کرده‌اند یا واکسینه شده‌اند، اما هنوز واجد شرایط دریافت دوز تقویت‌کننده نیستند و به عنوان تماس نزدیک با یک فرد مبتلا به کووید-19 شناسایی شده‌اند، مجبور نیستند قرنطینه شوند اما باید اقدامات زیر را انجام دهند:

- ظرف حداقل 5 روز از تاریخ آخرین تماس آزمایش دهند.
- اگر نتیجه آزمایش آنها مثبت شد، باید فوراً خود را جداسازی کنند و در صورت وجود هرگونه سؤال در مورد مراقبت از خود با ارائه‌دهنده مراقبت‌های بهداشتی خود تماس بگیرند.
- اگر نتیجه آزمایش آنها منفی بود، باید بروز علائم کووید-19 در خود را تحت نظر داشته باشند و به تمام مداخلات غیر دارویی توصیه شده (مانند پوشیدن ماسک، فاصله‌گذاری حداقل 6 فوتی از افرادی که عضو خانواده نیستند، رعایت بهداشت دست به طور مکرر، اجتناب از ازدحام جمعیت و فضاهای داخلی دارای تهویه نامناسب) به مدت 10 روز پس از آخرین تاریخ مواجهه پایبند باشند.
- در صورت بروز علائم در فردی که در معرض بیماری قرار گرفته است در طول این دوره 10 روزه، فرد باید فوراً تحت جداسازی قرار گیرد، آزمایش دهد و در صورت وجود هرگونه سؤال در مورد مراقبت خود با ارائه‌دهنده بهداشتی خود تماس بگیرد.
- به منظور محافظت از اعضای خانواده، تماس‌های نزدیک باید در این مدت در خانه ماسک بزنند، به ویژه اگر از نظر سیستم ایمنی ضعیف هستند یا در اطراف افرادی هستند که نقص ایمنی دارند و کاملاً واکسینه نشده‌اند، یا در معرض خطر ابتلا به بیماری شدید قرار دارند.

در صورتی که یک فرد مشمول این دستورالعمل را نقض کرده یا رعایت نکند، مسئول بهداشت عمومی ممکن است اقدام (اقدامات) دیگری را انجام دهد که شامل بازداشت مدنی یا الزام فرد به ماندن در یک مرکز درمانی یا مکان دیگر می‌شود تا از سلامت مردم محافظت کند. همچنین نقض این دستورالعمل جرمی است که مجازات آن حبس، جزای نقدی یا هر دو است.

دستورالعمل‌ها به شرح زیر است:

11 ژانویه، 2022
تاریخ

Maggie Park

دکتر مگی پارک (Maggie Park)
مسئول بهداشت عمومی، کانتی سن‌واکین



دستور العمل‌های قرنطینه خانگی برای تماس‌های نزدیک با بیماری کروناویروس 2019 (کووید-19)

این دستور العمل‌های قرنطینه برای افرادی است که با فرد مبتلا به بیماری کروناویروس 2019 (کووید-19) تماس نزدیک داشته و کاملاً واکسینه نشده‌اند یا واکسینه شده‌اند و واجد شرایط دریافت تقویت‌کننده هستند اما هنوز دوز تقویت‌کننده خود را دریافت نکرده‌اند. افراد مبتلا به بیماری کووید-19 می‌توانند بیماری را 48 ساعت قبل از بروز علائم، هنگام بروز علائم، یا در صورت عدم بروز علائم به دیگران انتقال دهند. «تماس نزدیک» با فردی که مبتلا به کووید-19 است، به فردی گفته می‌شود که در یک خانه زندگی می‌کند، یک شریک نزدیک است، یک فرد مراقب است یا در مجموع 15 دقیقه یا بیشتر در یک دوره 24 ساعته در فاصله 6 فوتی از فرد مبتلا قرار داشته است. از آنجا که شما از نزدیک با هم ارتباط دارید، باید از این دستور العمل‌ها پیروی کنید تا از گسترش کووید-19 در خانه یا جامعه خود جلوگیری کنید.

قرنطینه خانگی - چرا باید این کار را انجام دهم؟

- شما در معرض کووید-19 قرار گرفته‌اید. ممکن است 2-14 روز طول بکشد تا علائم ظاهر شوند. همچنین افراد می‌توانند بیماری را از 2 روز قبل از بروز علائم انتقال دهند. بنابراین، مهم است که شما در صورت ابتلا به بیماری خود را قرنطینه کنید تا بیماری را به شخص دیگری منتقل نکنید.

چه مدت باید در قرنطینه باشم؟

- به مدت حداقل 5 روز از تاریخ آخرین تماس خود با بیماری کووید-19 در خانه بمانید.
- اگر علائم وجود نداشته باشد و نمونه کووید-19 جمع‌آوری شده در روز 5 یا بعد از آن منفی باشد، قرنطینه می‌تواند پس از روز 5 پایان یابد.
- اگر نتوانید آزمایش دهید یا تصمیم گرفته‌اید که آزمایش ندهید و علائم نداشته‌اید، قرنطینه می‌تواند پس از روز 10 پایان یابد.
- اگر به زندگی با فرد مبتلا به کووید-19 و/یا مراقبت از او ادامه دهید یا دوباره در معرض او قرار بگیرید، زمان قرنطینه به شرح زیر است:
 - اگر یک فرد مبتلا به کووید-19 در خانه شما زندگی می‌کند و نمی‌تواند در یک اتاق تحت جداسازی قرار بگیرد، دوره قرنطینه شما همزمان با آغاز جداسازی فرد مبتلا شروع می‌شود و تا 5 یا 10 روز پس از اتمام دوره جداسازی فرد مبتلا ادامه می‌یابد. پس از قرنطینه، اگر بدون علائم باقی بمانید، می‌توانید خانه خود را ترک کنید، اما باید علائم خود را تحت نظر داشته باشید و تا روز 10 از ماسک استفاده کنید.
 - در صورت تماس مجدد با فرد مبتلا به کووید-19 (در فاصله 6 فوتی به مدت 15 دقیقه یا بیشتر، یا دست زدن به مایعات یا ترشحات بدن بدون استفاده از اقدامات احتیاطی مناسب)، مجدداً دوره قرنطینه شما باید از همان تاریخ شروع شود. مایعات یا ترشحات بدن شامل عرق، بزاق، خلط، مخاط بینی، استفراغ، ادرار یا اسهال است.

شرایط قرنطینه چیست؟

- در خانه بمانید. از رفتن به محل کار، مدرسه یا هر مکان عمومی دیگر خودداری کنید.
- از استفاده کردن از حمل و نقل عمومی، سواری مشترک یا تاکسی خودداری کنید.
- از پذیرفتن ملاقات کنندگان در خانه خود خودداری کنید.



- علائم بیماری کووید-19 مانند تب، سرفه، تنگی نفس، گلودرد، بدن درد، لرز، از دست دادن بویایی یا چشایی، تهوع، استفراغ، اسهال را در خود تحت نظر بگیرید.
- تا آنجا که ممکن است از سایر افراد خانه دور بمانید، به ویژه افرادی که در معرض خطر بالای ابتلا به نوع شدید بیماری قرار دارند. این امر شامل افرادی است که 65 سال و بیشتر سن دارند، باردار هستند یا دارای مشکلات سلامتی مانند بیماری مزمن یا سیستم ایمنی ضعیف هستند.
- در صورت امکان، از سرویس بهداشتی جداگانه‌ای استفاده کنید.
- سعی کنید حداقل 6 فوت از دیگران فاصله بگیرید؛ اگر مجبور هستید در اطراف دیگران باشید، از ماسک صورت استفاده کنید.
- به طور مرتب و صحیح و حداقل به مدت 20 ثانیه دستان خود را با آب و صابون بشویید و یا از ضدعفونی کننده دست حاوی الکل استفاده کنید.
- به هنگام سرفه یا عطسه دهان و بینی خود را با دستمال کاغذی بپوشانید و سپس بلافاصله دستان خود را بشویید یا از ضدعفونی کننده دست حاوی الکل استفاده کنید.
- از به اشتراک گذاشتن وسایل خانه و ظروف غذاخوری خودداری کنید.
- تمام سطوحی که «زیاد لمس می‌شوند» را هر روز در خانه خود تمیز و ضدعفونی کنید. این امر شامل پیشخوان، میز، کلیدهای برق، دستگیره در، حمام، ریموت تلویزیون، تلفن، صفحه کلید و میز کنار تخت است. سطوحی که ممکن است مایعات بدن روی آنها باشد را نیز تمیز و ضدعفونی کنید. از دستمال نظافت و اسپری تمیزکننده خانگی طبق دستورالعمل موجود روی برچسب محصول استفاده کنید.
- یکی از اقوام یا دوستان شما باید مواد غذایی شما را خریداری کند یا یک تأمین کننده مواد غذایی تجاری آنها را درب منزل شما تحویل دهد. اگر باید به فروشگاه بروید، ماسک بزنید، قبل از ورود دستان خود را ضدعفونی کنید، فاصله خود را با دیگران (حداقل 6 فوت) حفظ کنید و در کوتاهترین زمان ممکن برگردید.
- اکیداً توصیه می‌شود که در اواخر دوران قرنطینه آزمایش کووید-19 را انجام دهید. برای مشاهده لیستی از مراکز آزمایش در خدمات بهداشت عمومی کانتی سن‌واکین به <http://www.sjcphs.org> مراجعه کنید یا از ارائه دهنده پزشکی خود سوال کنید.

اگر دچار علائم شدم چه کار کنم؟

- در صورت بروز علائم، ممکن است به کووید-19 مبتلا شده باشید و باید خود را جداسازی کرده و از دستورالعمل‌های جداسازی خانگی که در www.sjcphs.org وجود دارد، پیروی کنید.
- شما باید حداقل 10 روز از شروع علائم و حداقل 24 ساعت پس از برطرف شدن تب بدون استفاده از داروهای تب‌بر و بهبود سایر علائم شما، هر کدام دیرتر رخ دهد، در خانه بمانید.
- با ارائه دهنده خدمات پزشکی خود تماس بگیرید و در مورد انجام آزمایش از آن‌ها سوال بپرسید. برای مشاهده مراکز آزمایش به وبسایت خدمات بهداشت عمومی کانتی سن‌واکین (<http://www.sjcphs.org>) مراجعه کنید.
- اگر به مراقبت‌های پزشکی نیاز دارید، از قبل با پزشک خود تماس بگیرید یا در مواقع اضطراری با شماره 1-1-9 تماس بگیرید و به آن‌ها اطلاع دهید که شما با فرد مبتلا به کووید-19 تماس داشته‌اید. شما باید از ماسک استفاده کنید.

اگر در یکی از خدمات ضروری کار کنم چه کار باید بکنم؟

اگر در بخش مراقبت‌های بهداشتی یا سایر خدمات ضروری احتمالی کار می‌کنید، در مورد قرنطینه خود با کارفرمای خود صحبت کنید.

از همکاری شما در این مسئله مهم در رابطه با بهداشت عمومی سپاسگزاریم.

اگر سوالی دارید، لطفاً به www.sjcphs.org مراجعه کنید،
یا با خدمات بهداشت عمومی کانتی سن‌واکین
به شماره 468-3411 (209) تماس بگیرید