

اگر با شخص مصاب به کووید-19 تماس نزدیک داشته‌اید، چه کاری باید بکنید

اگر زمانی را با فردی گذرانده‌اید که تست کووید-19 او مثبت بوده، ممکن لازم باشد اقداماتی را برای محافظت از خود و دیگران انجام دهید.

تماس نزدیک چیست؟

تماس نزدیک به معنای قرار گرفتن در فاصله 6 فوتی فرد مبتلا به کووید-19 در طول دوره عفونی اش است که در مجموع 15 دقیقه یا بیشتر در یک دوره 24 ساعته طول بکشد.

شما می‌توانید دو روز قبل از شروع علائم و تا زمان بهبودی، سرایت‌دهنده باشید. برای افرادی که علائمی نداشته‌اند، ممکن است دو روز قبل از مثبت شدن تست، سرایت‌دهنده باشند.

مثال‌های از تماس نزدیک

مثال‌های از تماس‌های نزدیک	نمونه‌هایی که جزء تماس‌های نزدیک محسوب نمی‌شود
شما در یک خانه زندگی می‌کنید.	شما صندوقدار در فروشگاه/ خوراکی فروشی بودید.
شما از شرکای نزدیک آنها هستید.	شما پیشخدمت آنها در یک رستوران بودید.
شما سوار در یک موتر بودید.	شما در صف فروشگاه، پیشروی آن فرد بودید.
شما با هم غذای شب خوردید.	شما همکار هستید و برای مدت کوتاهی پیش او رفتید تا سوالی بپرسید.

تماس نزدیک به این معنا نیست که در حالیکه بیش از 6 فوت فاصله دارید، برای مدت کوتاهی در یک محیط سر بسته باشید، از کنار یکدیگر رد شوید یا برای مدت کوتاهی در یک اتاق باشید.

اگر تماس نزدیک داشته‌اید یا فکر می‌کنید با فردی که تست کووید-19 او مثبت بوده تماس نزدیک داشته‌اید، طرز العمل‌های زیر را دنبال کنید. این طرز العمل برای [کارمندان مراقبت‌های صحتی](#) قابل اجرا نیست.

اگر شما:	توصیه صحت عمومی
واکسین‌های کووید-19 خود را به روز تطبیق کرده‌اید	• در صورت بروز علائم در هر زمان، تست بدهید.

اگر شما:	توصیه صحت عمومی
واکسین‌های کووید-19 خود را به روز تطبیق نکرده‌اید یا واکسینه نشده‌اید	<ul style="list-style-type: none"> • بعد از روز چهارم، دو تست آنتیجین را با فاصله 24 ساعت (یا بیشتر) انجام دهید یا • در روز پنجم یا بعد از آن، تست PCR یا LAMP انجام دهید <p>در صورت بروز علائم در هر زمان، تست بدهید.</p>

به روز به این معنی است که شما:

3/14/2022

- واکسین بوستر خود را تطبیق کرده‌اید یا
- مجموعه واکسین‌های فایزر یا مدرنا را در 5 ماه گذشته تکمیل کرده‌اید یا
- واکسین جانسون آند جانسون خود را در 2 ماه گذشته تکمیل کرده‌اید

یک تست کووید-19 رایگان پیدا کنید: healthvermont.gov/covid-19/testing/where-get-tested

اقدامات احتیاطی بیشتر

اگر شما تماس نزدیک داشته‌اید، ممکن لازم باشد اقدامات احتیاطی بیشتری، مانند پوشیدن ماسک، انجام دهید تا به محافظت از خودتان و اطرافیان‌تان در برابر ابتلا یا انتشار کووید-19 کمک کنید.

اگر در هر زمانی احساس مریضی کردید یا علائم زیر را داشتید:

- اگر مریضی خفیف دارید، علائم خود را با استراحت زیاد، نوشیدن مایعات زیاد و در صورت نیاز مصرف ادویه کاهش دهنده تب در خانه تداوی کنید.
- اگر تست کووید-19 شما مثبت شد، فوراً قرنطین را شروع کنید. درباره [در صورت مثبت بودن تست کووید-19 چه کاری باید انجام دهید](#) معلومات کسب کنید.
- اگر مشکل تنفسی، درد یا فشار مداوم در قفسه سینه، احساس سرچرخی که جدید رخ داده، ناتوانی در بیدار شدن یا بیدار ماندن، تغییر رنگ در لب‌ها، بی‌ره‌ها، روی، اطراف چشم‌ها یا ناخن‌ها دارید، فوراً به مراقبت‌های صحی مراجعه کنید. با ارائه‌دهنده مراقبت‌های صحی یا 9-1-1 تماس بگیرید و بگویید که در تماس نزدیک با فرد مبتلا به کووید-19 بوده‌اید.

What to do if you are a close contact of someone with COVID-19

If you spent time with someone who tested positive for COVID-19, you may need to take steps to protect yourself and others.

What is close contact?

Close contact means being within 6 feet, for a total of 15 minutes or more over a 24-hour period, of someone with COVID-19 during their infectious period.

You can be contagious two days before symptoms began and until you are recovered. For people who haven't had symptoms, you may be contagious two days before you have a positive test.

Examples of close contact

Examples of close contacts	Examples of not close contacts
You live in the same home.	You were their cashier at the grocery store.
You are intimate partners.	You were their server at a restaurant.
You rode in the same car.	You were in front of the person in line at the store.
You had dinner together.	You're a coworker who briefly walked by to ask a question.

Close contact does **not** mean being more than 6 feet away in the same indoor environment for a short period of time, walking by, or briefly being in the same room.

If you are a close contact or think you had close contact with someone who tested positive for COVID-19, following the guidance below. This guidance does not apply to [health care workers](#).

If you:	Public Health Recommendation
Are up-to-date on your COVID-19 vaccines	<ul style="list-style-type: none"> If you develop symptoms at any time, get tested.
Are NOT up-to-date on your COVID-19 vaccines or are not vaccinated	<ul style="list-style-type: none"> No earlier than day 4, take two antigen tests 24 hours apart (or longer) OR On or after day 5 take a PCR or LAMP test <p>If you develop symptoms at any time, get tested.</p>

Up-to-Date means you:

- Had your booster shot OR
- Completed your Pfizer or Moderna vaccine series within the last 5 months OR
- Completed your Johnson & Johnson vaccine within the last 2 months

Find a free COVID-19 test: healthvermont.gov/covid-19/testing/where-get-tested

Additional precautions

If you are a close contact, you might choose to take extra precautions such as wearing a mask, which helps protect you and the people around you from getting or spreading COVID-19.

If at any point you start to feel sick or you develop symptoms:

- If you have mild illness, treat your symptoms at home by getting plenty of rest, drinking plenty of fluids, and taking fever-reducing medication if needed.
- If you test positive for COVID-19, begin isolation immediately. Find out [what to do if you test positive for COVID-19](#).
- Get medical care immediately if you have trouble breathing, persistent pain or pressure in the chest, new confusion, inability to wake or stay awake, or changes in color on your lips, gums, face, around the eyes, or nails. Tell your health care provider or 9-1-1 that you are a close contact of someone with COVID-19.