

اگر نتیجه تست کووید-19 شما مثبت باشد، چی باید بکنید

اشخاص مبتلا به کووید-19 می‌توانند ویروس را به دیگران منتقل کنند. اگر تست کووید-19 شما مثبت باشد، حتی اگر واکسین شده اید یا هرگز علائمی نداشته‌اید، به محض دریافت نتیجه آزمایش خود را قرنطینه کنید. قرنطینه یعنی این که حداقل 5 روز در خانه بمانید و از نزدیک شدن به دیگران -بشمول افرادی که با شما زندگی می‌کنند- خودداری نمایید.

اگر نتیجه آزمایش کووید-19 شما مثبت باشد

5 روز در خانه بمانید و خود را قرنطینه کنید.

اگر علائم شما بهبود یافت می‌توانید بعد از 5 روز خانه خود را ترک کنید و به مدت حداقل 24 ساعت و بدون مصرف دواهای ضد تب، بدون تب بوده باشید.

این دستورالعمل برای [کارمندان مراقبت های صحتی](#) قابل تطبیق نمیباشد.

ممکن است از اداره صحت تماسی دریافت کنید. اگر نتوانستید به این تماس جواب دهید، با شماره 802-863-7240 با ما در تماس شوید.

اگر پس از اتمام قرنطینه هنوز هم علائم دارید، ممکن است اقدامات احتیاطی بیشتری مانند [پوشیدن ماسک](#) را انتخاب کنید که به محافظت از شما و اطرافیان تان در برابر ابتلا یا انتشار کووید-19 کمک می‌کند.

اگر سن شما بالای 65 سال هست یا دچار مریضی پرخطر هستید و به علائم خفیف تا متوسط دچار شده‌اید، در اولین فرصت دریافت نتیجه مثبت تست، با ارائه دهنده خدمات صحتی خود به تماس شوید و درباره تدابیر کووید-19 از آنها سوال کنید. این معالجه ها می‌توانند احتمال بستری شدن در شفاخانه را کاهش دهند.

اگر می‌خواهید به ارائه دهنده خدمات صحتی مراجعه نمایید ولی به چنین مرجعی دسترسی ندارید، با 1-1-2 به تماس شوید تا ارتباط شما را با مرکز صحتی برقرار نماید. همچنان می‌توانید با [نزدیکترین مرکز صحتی مجاز فدرال](#) یا یکی از [کلینیک های رایگان و ارجاعی ورمونت](#) به تماس شوید.

نتایج خودآزمایی خود را به وزارت صحت گزارش دهید

نتایج خود آزمایی را می‌توانید با انتخاب گزینه ارسال اتومات نتایج به اداره صحت محل یا با پر کردن [فرم اعلان نتیجه تست شخصی کووید-19 ورمونت](#) گزارش دهید.

به تماس های نزدیک خود اطلاع دهید:

اگر نتیجه آزمایش کووید-19 شما مثبت شود، مهم است که به افرادی که اخیراً با آنها وقت سپری نموده اید اطلاع دهید که ممکن است با این ویروس در تماس شده باشند. به این ترتیب، آنها می‌توانند علائم را بررسی کنند و در صورت نیاز خود را معاینه کنند تا از گسترش بیشتر جلوگیری شود.

در مورد این فکر کنید که دو روز قبل از شروع علائم یا در روز معاینه اگر علائم نداشتید، با چه کسی وقت خود را سپری نمودید. این بسیار مهم است که با هر کسی که با خطر زیاد مبتلا شدن به کووید-19 مواجه اند، رسیدگی شود. برای راهنمایی بیشتر می‌توانید این لینک را به اشتراک بگذارید: healthvermont.gov/closecontact.

قرنطین شدن در خانه:

بیشتر اشخاص دچار مریضی خفیف در خانه بهبود پیدا می‌کنند. برای افرادی که علائم خفیف تا متوسط دارند، [گزینه های درمانی برای کووید-19](#) وجود دارد.

مرور شده در 3/14/2022

- در خانه بمانید و صرفاً در صورتی از خانه خارج شوید که به مراقبت صحتی عاجل ضرورت داشته باشید یا خانه را جای محفوظ تشخیص ندهید. قبل از خروج از خانه، ماسک بپوشید.
- قبل از مراجعه به ارائه‌دهنده خدمات صحتی یا بخش ایمرجنسی، با آنها به تماس شوید و بگویید که به دلیل ابتلا به کووید-19 در قرنطین قرار دارید.
- تا حد امکان، در اتاق مشخصی در خانه بمانید و از تشناب جداگانه استفاده نمایید.
- همواره فاصله 6 فوتی (2 متری) خود با اشخاص همخانه را حفظ کنید.
- اگر مجبور هستید که وارد اتاق اشخاص دیگر یا حیوانات خانگی شوید، از ماسک استفاده نمایید؛ مگر این‌که این کار تنفس را برای شما سخت کند.
- از وسایل خانگی به گونه مشترک استفاده نکنید.
- سطوح را پاک و ضدعفونی کنید، وسایل منزل و دست‌ها را اغلب اوقات بشویید.
- سطح اکسیژن خون خود را نظارت کنید. اشخاص مبتلا به کووید-19 ممکن است ابتدا دچار سقوط سوپه اکسیژن خون شوند و بعداً به نفس تنگی مبتلا شوند. تشخیص زودهنگام سقوط سطح اکسیژن باعث میشود که زودتر از مراقبت صحتی مستفید شوید. به این ترتیب میتوان از شدت گرفتن مریضی جلوگیری نمود.
- اگر از کسی مراقبت می‌کنید که آزمایش‌شان مثبت بوده است، یاد بگیرید که چگونه باید از مریض در خانه مراقبت کنید (CDC).

چی وقت باید بلافاصله مراقبت صحتی دریافت نمایم:

در صورت دچار شدن به نفس‌تنگی، درد یا فشار مستمر در ناحیه سینه، سرچرخی بی سابقه، ناتوانی در بیدار شدن یا بیدار ماندن، یا تغییر رنگ لب، بیره، روی، اطراف چشم یا ناخن، بلافاصله مراقبت صحتی دریافت نمایید. به ارائه‌دهنده خدمات صحتی یا 1-1-9 بگویید که دچار کووید-19 شده‌اید و در خانه تحت قرنطین هستید.

تقاضای پلس اکسیمتر

پلس اکسیمتر یک دستگاه کوچک است که به نوک انگشت شما وصل می‌شود و سرعت ضربان قلب و سطح اکسیژن شما را سنجش میکند. می‌تواند به شما کمک کند تا بدانید که چقدر مریض هستید. شما می‌توانید آنرا تقاضا کنید اگر نتیجه آزمایش کووید-19 شما و یا فردی که بیشتر از 2 سال سن داشته و تحت مراقبت شما قرار دارد، مثبت باشد. برای آرایه نام، تاریخ تولد، آدرس فیزیکی، معلومات تماس، نوع آزمایشی که انجام داده‌اید (PCR/LAMP یا آنتی ژن)، و تاریخ مثبت بودن آزمایش، آماده باشید.

برای درخواست اکسیمتر نبض می‌توانید با شماره 802-863-7240 تماس بگیرید یا از این وب سایت دیدن کنید:

<https://survey.alchemer.com/s3/6704528/Vermont-Department-of-Health-Pulse-Oximeter-Request>

What to do if you test positive for COVID-19

People with COVID-19 can spread the virus to others. **If you test positive for COVID-19, even if you are vaccinated or never have symptoms, isolate as soon as you receive your test result.** Isolation means staying home and away from other people – including the people who live with you – for at least 5 days.

If you have a positive COVID-19 test

Stay home and isolate for 5 days.

You can leave your home after day 5 if your symptoms have improved AND you have had no fever for at least 24 hours without the use of medicine that reduces fevers.

This guidance does not apply to [health care workers](#).

You may get a call from the Health Department. If you miss the call, call us back at 802-863-7240.

If you still have symptoms after completing isolation, 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 you are over 65 or have a high-risk medical condition and have mild to moderate symptoms, reach out to your health care provider to ask about COVID-19 therapeutics – as soon you get your positive test result. These treatments can reduce the chance of being hospitalized.

If you need to see a health care provider but don't have one, call 2-1-1 to be connected to care, or contact the nearest [federally qualified health center](#) or one of [Vermont's free & referral clinics](#).

Report your self-test results to the Health Department

You can report self-test results by choosing the option to automatically provide your results to your local health department or by filling out the [Vermont COVID-19 Self-Test Result Reporting Form](#).

Notify your close contacts:

If you test positive for COVID-19, it's important let people you spent time with recently know they could have come into contact with the virus. That way, they can look out for symptoms and get tested if needed, to help prevent further spread.

Think about who you spent time with starting two days before your symptoms began or if you had no symptoms, the day you were tested. It's especially important to reach out to anyone who may

be at higher risk for COVID-19. You can share this link for additional guidance:

healthvermont.gov/closecontact.

Isolate at home:

Most people with mild illness can recover at home. For people with mild to moderate symptoms, there are [treatment options for COVID-19](#).

- Stay home, except for urgent medical care or if you feel unsafe at home. Wear a mask if you need to leave home.
- Call ahead before visiting a health care provider or emergency department and tell them you are isolating because you have COVID-19.
- As much as possible, stay in a specific room in your home and use a separate bathroom.
- Stay at least 6 feet (or 2 meters) away from others in your home at all times.
- Wear a mask if you're in any room with other people or pets, unless you have trouble breathing.
- Don't share household items.
- Clean and disinfect surfaces, wash household items and wash hands often.
- Monitor your blood oxygen levels. People diagnosed with COVID-19 may have below-normal levels of oxygen in their blood before they feel short of breath. Finding low oxygen levels early can help you know to seek medical care sooner. This could make the disease less severe.
- If you are caring for someone who tested positive, find out [how to care for someone sick at home](#) (CDC).

When to get medical care immediately:

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 have COVID-19 and are isolating at home.

Requesting a pulse oximeter

A pulse oximeter is a small device that clips onto your fingertip and measures your pulse and oxygen levels. It can help you know how sick you are. You can request one if you or someone you care for over the age of 2 tests positive for COVID-19. Be prepared to give your name, date of birth, physical address, contact information, what kind of test you took (PCR/LAMP or antigen), and the date the positive test taken.

You can ask for a pulse oximeter by calling 802-863-7240 or visit the website:

<https://survey.alchemer.com/s3/6704528/Vermont-Department-of-Health-Pulse-Oximeter-Request>