

قرنطینه خانگی و آزمایش COVID-19

Home Isolation and COVID-19 Testing

در طول مدتی که منتظر دریافت نتیجه آزمایش خود هستید باید در خانه خود را قرنطینه کنید

You must self-isolate at home while waiting for your test results

نحوه دریافت نتیجه آزمایش :How to get your test results

بعد از آزمایش :After testing

QR کد



* با تکست results.bccdc.ca

به وبسایت رفته یا این QR کد را اسکن نمایید

Health Gateway *

healthgateway.gov.bc.ca

دریافت نتیجه با تکست یا ایمیل برای کلیه دارندگان

کارت شناسایی عکسدار B.C. Services

به وبسایت رفته یا این QR کد را اسکن نمایید

* **My ehealth** (سنین 16 سال و بالاتر)

myehealth.ca

* **تلفن ویژه نتیجه منفی COVID-19**

همه روزه از ساعت 8:30 صبح تا 4:30 بعدازظهر

1-833-707-2792

توجه: کارکنان مرکز آزمایش COVID-19 به نتیجه آزمایش شما دسترسی ندارند.

- فوراً خود را قرنطینه کنید.
- مستقیماً به خانه رفته و در خانه بمانید، مگر اینکه نیاز به مراقبت های فوری پزشکی باشد.
- قرارهای ملاقاتتان را لغو کنید، مگر اینکه برای یک دلیل پزشکی فوری باشند.
- خود را از دیگران در خانه جدا کنید.
- به محل کار، مدرسه، یا مکان های عمومی نروید (مانند فروشگاه، مراکز خرید، رستوران، و عبادتگاه ها). برای ماندن در خانه، نیازی به گواهی پزشک ندارید.
- برای آگاهی بیشتر از نحوه قرنطینه شخصی، به صفحه 2 مراجعه کنید.

اگر نتیجه آزمایش COVID-19 شما منفی بود

If you test negative for COVID-19

به قرنطینه شخصی و کنترل علائم خود ادامه دهید. تا زمانی که علائم شما از بین نرفته اند نباید کارهای عادی خود را از سر بگیرید.

اگر علائم شما بدتر شد یا بعد از 5 تا 6 روز از شروع ناخوشی بهتر نشد، با یکی از این مراکز تماس بگیرید:

Fraser Health Virtual Care -

(1-800-314-0999)

8-1-1 HealthLinkBC -

پزشک خانواده خود

= یک مرکز مراقبت های فوری و اولیه (برای

آگاهی از محل آنها به آدرس

fraserhealth.ca/urgentcare مراجعه کنید)

اگر نگران هستید و فکر می کنید یک حالت اضطراری پزشکی وجود دارد، با 1-1-9 تماس بگیرید (بعنوان مثال - اگر دشواری شدید تنفس یا درد قفسه سینه دارد).

اگر نتیجه آزمایش COVID-19 شما مثبت بود

If you test positive for COVID-19

مطابق فوق به قرنطینه خانگی ادامه دهید.

فرم آنلاین موارد ابتلای COVID-19 و تماسها

را تکمیل کنید.

QR کد فرم موارد
ابتلای COVID-19 و
تماسها



به تمام اعضای خانوار مورد تماس خود بگویید که COVID-19 مثبت هستید. از آنها بخواهید خود را قرنطینه کنند و در صورت مشاهده علائم آزمایش بدهند.

سازمان بهداشت عمومی برای ارائه دستورالعملهای تکمیلی با شما و افراد مورد تماس نزدیک شما ارتباط خواهد گرفت.

از نخستین روزی که علائم را مشاهده کردید باید حداقل برای 10 روز خود را قرنطینه کنید.

امکان دارد برای چند هفته سرفه داشته باشید. اگر مشکل سلامتی دیگری ندارید، فقط به صرف داشتن سرفه لازم نیست بعد از مدت زمان ذکر شده توسط سازمان بهداشت عمومی قرنطینه شخصی را ادامه دهید.

چگونه خود را قرنطینه کنیم How to self-isolate

- پس از استفاده از این وسایل، آنها را با صابون و آب داغ بشویید.

خود را از افراد دیگر جدا کنید

Separate yourself from other people

- سعی کنید حداقل 2 متر (6 فوت) با دیگران فاصله داشته باشید.
- از هر فردی که با شما زندگی می کند بخواهید تا حین قرنطینه خانگی شما، در صورت امکان برای زندگی به جای دیگری برود. این موضوع به طور خاص برای کسانی مهم است که به عارضه های مزمن دچار هستند یا سیستم ایمنی آنها تضعیف شده است.

- به اعضای خانواده و دوستان خود بگویید که به ملاقات شما نیایند.

- اگر باید در مکان مسکونی مشترک زندگی کنید:
 - خودتان تنها در یک اتاق بمانید، حتی موقع خواب.
 - در اتاقی بمانید که یک پنجره رو به بیرون دارد و می توان آن را برای ایجاد جریان هوا باز کرد.
 - در صورت امکان، از سرویس بهداشتی جداگانه استفاده کنید.
 - وقتی با دیگران در یک اتاق هستید، ماسک بزنید.

سطوحی که زیاد لمس می شوند را تمیز کنید

Clean frequently touched surfaces

- سطوحی که زیاد لمس می شوند را هر روز با ضدعفونی کننده های خانگی یا ماده سفیدکننده رقیق شده (4 قاشق چایخوری [20 میلی لیتر] در 1 لیتر آب) تمیز کنید.

چند نمونه از این سطوح: کانتر، سطح روی میز، دستگیره درها، شیرآلات سرویس بهداشتی، توالت ها، تلفن ها، کیبورد، تابلت و میزهای کنار تخت.

اگر سؤالی دارید:

- با HealthLinkBC تماس بگیرید. 8-1-1
24 ساعت شبانه روز، 7 روز هفته.
به 130 زبان. برای استفاده از خدمات ترجمه شفاهی، نام زبان خود را به انگلیسی بگویید. صبر کنید تا یک مترجم شفاهی پشت خط بیاید.
تذکر: این کار را موقع تماس با تلفن ویژه نتیجه منفی COVID-19 نیز انجام دهید.
- با پزشک خود تماس بگیرید.

- با Fraser Health Virtual Care تماس بگیرید
1-800-314-0999

QR (مخفف عبارت "quick response" یا پاسخ سریع)، نوعی بارکد است که می توانید آن را به وسیله دوربین گوشی هوشمندتان اسکن کنید. وقتی کد را اسکن کردید، به صفحه مورد نظر هدایت خواهید شد.

دستان خود را بشویید Wash your hands

- دستان خود را زود به زود بشویید. از آب و صابون حداقل به مدت 20 ثانیه استفاده کنید و دستها را بهم بمالید. در صورت امکان، دستان خود را با حوله کاغذی خشک کنید.
- اگر نمی توانید دستان خود را با آب و صابون بشویید، از ماده ضدعفونی کننده دست استفاده کنید (ماده ضدعفونی کننده الکلی دست).
- یادتان باشد با دست های نشسته به چشم ها، بینی و دهان خود دست نزنید.

ماسک بزنید Wear a mask

- وقتی با دیگران در یک اتاق هستید، ماسک بزنید.
- اگر ماسک ندارید، از یک پوشش صورت برای پوشاندن بینی و دهان خود استفاده کنید.
- اگر برای دریافت مراقبت فوری پزشکی باید خانه را ترک کنید، ماسک بزنید.
- اگر ماسکتان مرطوب یا کثیف شد، آنرا بردارید، دست های خود را شسته و یک ماسک جدید بزنید.

پیش از مراجعه برای دریافت خدمات پزشکی، تماس بگیرید

Call ahead before going for medical care

- اگر به هر دلیلی نیاز به مراقبت های پزشکی داشتید، از قبل با آنها تماس گرفته و بگویید آزمایش COVID-19 داده اید و نتیجه آن چه بوده است.

موقع سرفه و عطسه، صورت خود را بپوشانید

Cover your coughs and sneezes

- وقتی سرفه یا عطسه می کنید، جلوی دهان و بینی خود را با یک دستمال بپوشانید.
- دستان خود را بلافاصله بشویید.
- اگر دستمال ندارید، داخل آستین خود عطسه یا سرفه کنید (نه دستتان).
- همه دستمال های استفاده شده را در یک کیسه پلاستیکی بیاندازید.
- برای دور انداختن کیسه، در آن را ببندید و آن را با سایر زباله های خانگی دور بریزید

از وسایل خانگی بطور مشترک استفاده نکنید

Do not share household items

- از بشقاب، فنجان، کارد و چنگال و قاشق، حوله، ملحفه یا سایر اقلام مشابه به صورت مشترک با افراد دیگر استفاده نکنید.