

# Steps to help prevent the spread of COVID-19 if you are sick

**FOLLOW THE STEPS BELOW:** If you are sick with COVID-19 or think you might have it, follow the steps below to help protect other people in your home and community.

## Stay home except to get medical care

- **Stay home:** People who are mildly ill with COVID-19 are able to recover at home. Do not leave, except to get medical care. Do not visit public areas.
- **Stay in touch with your doctor.** Call before you get medical care. Be sure to get care if you feel worse or you think it is an emergency.
- **Avoid public transportation:** Avoid using public transportation, ride-sharing, or taxis.



## Separate yourself from other people in your home, this is known as home isolation

- **Stay away from others:** As much as possible, you should stay in a specific “sick room” and away from other people in your home. Use a separate bathroom, if available.
- **Limit contact with pets & animals:** You should restrict contact with pets and other animals, just like you would around other people.
  - Although there have not been reports of pets or other animals becoming sick with COVID-19, it is still recommended that people with the virus limit contact with animals until more information is known.
  - When possible, have another member of your household care for your animals while you are sick with COVID-19. If you must care for your pet or be around animals while you are sick, wash your hands before and after you interact with them. See COVID-19 and Animals for more information.



## Call ahead before visiting your doctor

- **Call ahead:** If you have a medical appointment, call your doctor’s office or emergency department, and tell them you have or may have COVID-19. This will help the office protect themselves and other patients.



## Wear a facemask if you are sick

- **If you are sick:** You should wear a facemask when you are around other people and before you enter a healthcare provider’s office.
- **If you are caring for others:** If the person who is sick is not able to wear a facemask (for example, because it causes trouble breathing), then people who live in the home should stay in a different room. When caregivers enter the room of the sick person, they should wear a facemask. Visitors, other than caregivers, are not recommended.



## Cover your coughs and sneezes

- **Cover:** Cover your mouth and nose with a tissue when you cough or sneeze.
- **Dispose:** Throw used tissues in a lined trash can.
- **Wash hands:** Immediately wash your hands with soap and water for at least 20 seconds. If soap and water are not available, clean your hands with an alcohol-based hand sanitizer that contains at least 60% alcohol.



## Clean your hands often

- **Wash hands:** Wash your hands often with soap and water for at least 20 seconds. This is especially important after blowing your nose, coughing, or sneezing; going to the bathroom; and before eating or preparing food.
- **Hand sanitizer:** If soap and water are not available, use an alcohol-based hand sanitizer with at least 60% alcohol, covering all surfaces of your hands and rubbing them together until they feel dry.
- **Soap and water:** Soap and water are the best option, especially if hands are visibly dirty.
- **Avoid touching:** Avoid touching your eyes, nose, and mouth with unwashed hands.



## Avoid sharing personal household items

- **Do not share:** Do not share dishes, drinking glasses, cups, eating utensils, towels, or bedding with other people in your home.



- **Wash thoroughly after use:** After using these items, wash them thoroughly with soap and water or put in the dishwasher.

## Clean all “high-touch” surfaces everyday

Clean high-touch surfaces in your isolation area (“sick room” and bathroom) every day; let a caregiver clean and disinfect high-touch surfaces in other areas of the home.



- **Clean and disinfect:** Routinely clean high-touch surfaces in your “sick room” and bathroom. Let someone else clean and disinfect surfaces in common areas, but not your bedroom and bathroom.
  - If a caregiver or other person needs to clean and disinfect a sick person’s bedroom or bathroom, they should do so on an as-needed basis. The caregiver/other person should wear a mask and wait as long as possible after the sick person has used the bathroom.
- High-touch surfaces include phones, remote controls, counters, tabletops, doorknobs, bathroom fixtures, toilets, keyboards, tablets, and bedside tables.
- **Clean and disinfect areas that may have blood, stool, or body fluids on them.**
- **Household cleaners and disinfectants:** Clean the area or item with soap and water or another detergent if it is dirty. Then, use a household disinfectant.
  - Be sure to follow the instructions on the label to ensure safe and effective use of the product. Many products recommend keeping the surface wet for several minutes to ensure germs are killed. Many also recommend precautions such as wearing gloves and making sure you have good ventilation during use of the product.
  - Most EPA-registered household disinfectants should be effective. A full list of disinfectants can be found [here](#).

## Monitor your symptoms

- **Seek medical attention, but call first:** Seek medical care right away if your illness is worsening (for example, if you have difficulty breathing).
  - **Call your doctor before going in:** Before going to the doctor’s office or emergency room, call ahead and tell them your symptoms. They will tell you what to do.
- **Wear a facemask:** If possible, put on a facemask before you enter the building. If you can’t put on a facemask, try to keep a safe distance from other people (at least 6 feet away). This will help protect the people in the office or waiting room.
- **Follow care instructions from your healthcare provider and local health department:** Your local health authorities will give instructions on checking your symptoms and reporting information.



If you develop **emergency warning signs** for COVID-19 get **medical attention immediately**.

Emergency warning signs include\*:

- Difficulty breathing or shortness of breath
- Persistent pain or pressure in the chest
- New confusion or inability to arouse
- Bluish lips or face

\*This list is not all inclusive. Please consult your medical provider for any other symptoms that are severe or concerning.

**Call 911 if you have a medical emergency:** If you have a medical emergency and need to call 911, notify the operator that you have or think you might have, COVID-19. If possible, put on a facemask before medical help arrives.

## How to discontinue home isolation

- People **with COVID-19 who have stayed home (home isolated)** can stop home isolation under the following conditions:
  - **If you will not have a test** to determine if you are still contagious, you can leave home after these three things have happened:
    - You have had no fever for at least 72 hours (that is three full days of no fever without the use medicine that reduces fevers) AND
    - other symptoms have improved (for example, when your cough or shortness of breath have improved) AND
    - at least 7 days have passed since your symptoms first appeared
  - **If you will be tested** to determine if you are still contagious, you can leave home after these three things have happened:
    - You no longer have a fever (without the use medicine that reduces fevers) AND
    - other symptoms have improved (for example, when your cough or shortness of breath have improved) AND
    - you received two negative tests in a row, 24 hours apart. Your doctor will follow CDC guidelines.



**In all cases, follow the guidance of your healthcare provider and local health department.** The decision to stop home isolation should be made in consultation with your healthcare provider and state and local health departments. Local decisions depend on local circumstances.

More information is available [here](#).

Additional information for healthcare providers: [Interim Healthcare Infection Prevention and Control Recommendations for Persons Under Investigation for 2019 Novel Coronavirus](#).

# ما الذي يتعين عليك فعله إذا كنت مصابًا بمرض فيروس كورونا 2019 (COVID-19)

إذا كنت مصابًا بفيروس كورونا (COVID-19) أو تشك أنك مصابًا بالفيروس المسبب لمرض فيروس كورونا (COVID-19)، فاتبع الخطوات التالية وذلك لتساعد في الحد من انتقال المرض للأشخاص في منزلك ومجتمعك.

## نظّف يديك بشكل متكرر

اغسل يديك بالماء والصابون بشكل متكرر لمدة 20 ثانية على الأقل. في حال عدم توفر الماء والصابون، نظّف يديك بمطهر يدين كحولي بنسبة لا تقل عن 60%، مغطّيًا كل أسطح يديك وافرك يديك معًا حتى تجف. يُفضّل استخدام الماء والصابون إذا كانت اليدين متسخة بشكل واضح. تجنب لمس عينيك، وأنفك، وفمك بيديك غير المغسولتين.

## نظّف كل الأسطح "الملموسة بكثرة" يوميًا

تتضمن الأسطح الملموسة بكثرة المناضد، وأسطح الطاوات، ومقابض الأبواب، ومستلزمات الحمام، والمراحيض، والهواتف المحمولة، ولوحات المفاتيح، والأجهزة اللوحية، والطاولات بجانب السرير. نظّف أيضًا أي أسطح قد تحتوي على دم، أو براز، أو سوائل الجسم. استخدم بخاخ التنظيف المنزلي أو المناديل المبللة، وفقًا لتعليمات الملصق. تحتوي الملصقات على تعليمات الاستخدام الآمن والفعال لمنتج التنظيف بما في ذلك الاحتياطات التي يجب عليك اتخاذها عند استعمال المنتج، مثل ارتداء القفازات والتأكد من وجود تهوية جيدة عند استخدام المنتج.

## راقب أعراضك

اطلب الرعاية الطبية الفورية إذا كان مرضك يزداد سوءًا (مثلًا، ضيق في التنفس). قبل طلب الرعاية، اتصل بمقدم الرعاية الصحية وأخبره أنك مصاب، أو يُجرى تقييم إصابتك بفيروس كورونا (COVID-19). ارتدِ قناع الوجه قبل دخولك المنشأة. سوف تساعد هذه الخطوات عبادة مقدم الرعاية الصحية على حماية الأشخاص الآخرين المتواجدين في العيادة أو غرفة الانتظار من الإصابة أو التعرض للإصابة بالفيروس.

اطلب من مقدم الرعاية الصحية أن يتصل بإدارة الصحة المحلية أو الدولية. يجب على الأشخاص الذين يخضعون للمراقبة النشطة أو المراقبة الذاتية المُبسّرة اتباع التعليمات التي تقدمها إدارة الصحة المحلية أو اختصاصي الصحة المهنية، حسب الاقتضاء.

إذا كانت لديك حالة طبية طارئة وتحتاج إلى الاتصال برقم 911، فأبلغ موظف الاتصالات بأنك مصاب، أو يُجرى تقييم إصابتك بفيروس كورونا (COVID-19). ارتدِ قناع الوجه قبل وصول الخدمات الطبية الطارئة، إن أمكن ذلك.

## إيقاف العزل المنزلي

يجب أن يبقى المرضى الذين ثبتت إصابتهم بفيروس كورونا (COVID-19) ضمن احتياطات العزل المنزلي وذلك لحين انخفاض خطر انتقال العدوى الثانوية إلى الآخرين. يجب اتخاذ قرار إيقاف احتياطات العزل المنزلي على أساس كل حالة على حدة وذلك بالتشاور مع مقدمي الرعاية الصحية وإدارات الصحة المحلية والدولية.

## الزم البقاء في المنزل ولا تخرج إلا لتلقي الرعاية الطبية

يجب عليك أن تحدّ من النشاطات خارج منزلك، إلا لتلقي الرعاية الطبية. لا تذهب إلى العمل، أو المدرسة، أو الأماكن العامة. تجنب استخدام وسائل النقل العامة، أو خدمة مشاركة الركوب، أو سيارات الأجرة.

## اعزل نفسك عن الأشخاص الآخرين والحيوانات في منزلك

**الأشخاص:** يجب عليك، قدر المستطاع، البقاء في غرفة محددة بعيدًا عن الأشخاص الآخرين في المنزل. ويجب عليك أيضًا استخدام مرحاض منفصل، إن كان ذلك متاحًا.

**الحيوانات:** يجب عدم التعامل مع الحيوانات الأليفة أو غيرها من الحيوانات أثناء الشعور بالمرض. يُرجى الاطلاع على [الحيوانات وفيروس كورونا \(COVID-19\)](#) لمزيد من المعلومات.

## اتصل مسبقًا قبل أن تزور طبيبك

إذا كان لديك موعد مع طبيبك، فاتصل بمقدم الرعاية الصحية وأخبره أنك مصاب أو قد تكون مصاب بفيروس كورونا (COVID-19). سيساعد ذلك عبادة مقدم الرعاية الصحية في أخذ التدابير اللازمة لحماية الأشخاص الآخرين من الإصابة أو التعرض للإصابة بالفيروس.

## ارتدِ قناع الوجه

يلزم عليك ارتداء قناع الوجه عندما تكون محاطًا بأشخاص آخرين (مثل، مشاركة الحجرة أو وسائل النقل) أو حيوانات أليفة وقبل دخولك عبادة مقدم الرعاية الصحية. إن لم تكن قادرًا على ارتداء قناع الوجه (لأنه يسبب لك مشكلات تنفسية على سبيل المثال)، فيتعين على الأشخاص الذين يعيشون معك ألا يبقوا معك في نفس الغرفة، أو أن يرتدوا قناع الوجه إذا دخلوا غرفتك.

## غطّ فمك عند السعال والعطس

عند السعال أو العطس، غطّ أنفك وفمك بمنديل ورقي. ارمّ المناديل الورقية المستعملة في سلة مهملات مبطنة، واغسل يديك فورًا بالماء والصابون لمدة 20 ثانية على الأقل أو نظّف يديك بمطهر يدين كحولي بنسبة لا تقل عن 60-95% مغطّيًا كل أسطح يديك وافرك يديك معًا حتى تجف. يُفضّل استخدام الماء والصابون إذا كانت اليدين متسخة بشكل واضح.

## تجنب مشاركة الأدوات المنزلية الشخصية

يحظر عليك مشاركة الأطباق، أو أكواب الشرب، أو الفناجين، أو أدوات تناول الطعام، أو المناشف، أو مفارش الأسرة مع الأشخاص الآخرين أو الحيوانات الأليفة في منزلك. ينبغي عليك غسل هذه الأدوات بالماء والصابون بشكل جيد بعد استخدامها.

# اگر به بیماری کرونا 2019 (کووید-19) مبتلا شدید چه باید بکنید

اگر به کووید-19 مبتلا شده‌اید یا مشکوک هستید که به ویروس عامل کووید-19 آلوده شده‌اید، مراحل زیر را به منظور پیشگیری از انتقال بیماری به افراد در خانه و جامعه دنبال کنید.

## به غیر از مواقعی که نیاز به مراقبت پزشکی دارید در خانه بمانید

به غیر از مواقعی که نیاز به مراقبت پزشکی دارید، باید فعالیت‌های خارج از خانه را محدود کنید. به محل کار، مدرسه، یا مکان‌های عمومی نروید. از حمل و نقل عمومی، سوار کردن دیگران، یا تاکسی استفاده نکنید.

## در خانه خود را از دیگر افراد و حیوانات جدا کنید.

**افراد:** تا حد امکان، باید در یک اتاق مجزا و دور از بقیه افراد خانه بمانید. همچنین، در صورت امکان، از دستشویی و حمام مجزا استفاده کنید.

**حیوانات:** در دوره بیماری از نگهداری حیوانات خانگی یا سایر حیوانات خودداری کنید. برای کسب اطلاعات بیشتر بخش کووید-19 و حیوانات را ببینید.

## پیش از مراجعه حضوری به پزشک با وی تماس بگیرید.

اگر از قبل وقت معاینه دارید، با پزشک تماس بگیرید و اطلاع دهید که به کووید-19 مبتلا یا مشکوک به ابتلا هستید. انجام این کار به کادر درمانی کمک می‌کند که اقداماتی را جهت پیشگیری از آلوده شدن دیگران انجام دهند.

## ماسک بزنید

زمانیکه در ارتباط با دیگر افراد یا حیوانات هستید (برای مثال، وقتی همزمان در یک اتاق یا در یک وسیله نقلیه هستید) و پیش از ورود به مطب پزشک باید ماسک بزنید. اگر نمی‌توانید از ماسک استفاده کنید (مثلاً به دلیل ایجاد مشکل در تنفس)، توجه داشته باشید که افرادی که با شما زندگی می‌کنند نباید با شما همزمان در یک اتاق باشند، و باید هنگام ورود به اتاق شما ماسک بزنند.

## هنگام عطسه و سرفه جلوی دهان خود را بگیرید

هنگامی که عطسه و سرفه می‌کنید جلوی دهان و بینی خود را با دستمال کاغذی بگیرید. دستمال کاغذی‌های استفاده شده را در سطل دردار بیندازید؛ سپس فوراً دست‌های خود را حداقل به مدت 20 ثانیه با آب و صابون بشویید و یا دست‌هایتان را با مواد تمیزکننده الکلی دار مخصوص دست که حاوی حداقل 60-95% الکلی می‌باشد تمیز کنید به طوریکه مواد را به کل دست‌ها آغشته کرده و آنقدر به هم مالید تا خشک شود. در صورتی که کتیفی دست‌ها قابل توجه است ترجیحاً باید از آب و صابون استفاده شود.

## از استفاده مشترک از لوازم خانگی شخصی پرهیزید

حتماً از بشقاب، لیوان، فنجان، ظروف غذاخوری، حوله، و یا رختخواب مجزا از سایر افراد خانه و یا حیوانات خانگی استفاده کنید. پس از هر بار استفاده از این وسایل باید آنها را به طور کامل با آب و صابون بشویید.

## دست‌های خود را مرتب تمیز نگه دارید.

دست‌های خود را مرتباً با آب و صابون حداقل به مدت 20 ثانیه بشویید. در صورتیکه آب و صابون در دسترس نبود، دست‌های خود را با مواد تمیزکننده الکلی دار مخصوص دست که حاوی حداقل 60% الکلی می‌باشد تمیز کنید به طوریکه دست‌ها را کاملاً آغشته کرده و آنقدر به هم مالید تا خشک شود. در صورتی که کتیفی دست‌ها قابل توجه است ترجیحاً باید از آب و صابون استفاده شود. از دست زدن به چشم، بینی و دهان خود با دست آلوده خودداری کنید.

## سطوحی که مرتباً لمس می‌شوند را هر روز تمیز کنید.

سطوحی که مرتباً لمس می‌شوند شامل پیشخوان، روی میز، دستگیره در، وسایل داخل حمام، توالت، تلفن، کیبورد، تبلت و میز کنار تخت است. همچنین، تمام سطوحی که ممکن است روی آنها خون، مدفوع و یا ترشحات بدن باشد را تمیز کنید. دستمال نظافت و اسپری تمیزکننده را طبق دستورالعمل موجود روی برچسب آنها استفاده کنید. برچسب‌ها شامل دستورالعمل‌هایی برای استفاده صحیح و موثر از مواد تمیزکننده هستند؛ از جمله اقدامات احتیاطی که باید هنگام استفاده از این مواد انجام دهید. مثلاً پوشیدن دستکش و اطمینان از وجود جریان مناسب هوا هنگام استفاده از مواد.

## علامت بیماری خود را پایش و رصد کنید

در صورت شدید شدن بیماری (مثلاً تنگی نفس)، هرچه سریع‌تر به پزشک مراجعه کنید. پیش از مراجعه به پزشک، با مطب پزشک یا مرکز درمانی تماس گرفته و به ایشان اطلاع دهید که مبتلا یا مشکوک به ابتلا به کووید-19 هستید. پیش از ورود به مرکز درمانی ماسک بزنید. انجام این کارها به کادر درمانی کمک می‌کند که اقداماتی را جهت پیشگیری از آلوده شدن افرادی که در مطب پزشک یا در اتاق انتظار هستند انجام دهند.

از پزشک خود درخواست کنید که با وزارت بهداشت یا مرکز بهداشت محلی تماس بگیرد. افرادی که تحت مراقبت ویژه و یا مراقبت خانگی هستند باید از دستورالعمل‌های ارائه شده از سوی مرکز بهداشت محلی خود و یا متخصصان بهداشت پیروی کنند.

در موارد اورژانسی با 911 تماس بگیرید و به افراد اعزامی اورژانس اطلاع دهید که شما مبتلا یا مشکوک به ابتلا به کووید-19 هستید. در صورت امکان، تا پیش از رسیدن افراد اورژانس پزشکی ماسک بزنید.

## خروج از قرنطینه خانگی

بیماران مبتلا به کووید-19 باید تا زمانی که خطر انتقال ثانویه به افراد دیگر به حداقل برسد در قرنطینه خانگی بمانند. زمان خروج از قرنطینه خانگی برای هر فرد متفاوت است و طبق نظر پزشک و وزارت بهداشت و مرکز بهداشت محلی انجام می‌گیرد.