

من به کووید-19 مبتلا هستم، باید چه کار کنم؟



کارهایی که باید انجام دهید

- در خانه بمانید و خود را تا جایی که می‌توانید از بقیه اهالی منزل جدا کنید.
- وقتی در کنار اعضای خانوار هستید ماسک بزنید.
- از افرادی که ریسک ابتلا به ویروس در آنها بالاتر است دور بمانید.
- دستان خود را بشویید و مرتب از ضدعفونی‌کننده دست استفاده کنید.



در خانه بمانید تا وقتی که...

- علائم کووید-19 در شما بهبود یافتند. مثل تب، سرفه، و تنگی نفس.
- 10 روز از وقتی که اولین بار احساس بیماری کردید گذشته باشد.
- حداقل ظرف 24 ساعت گذشته تب نداشته‌اید و داروهای تب‌بر مصرف نکرده‌اید.



کارهایی که نباید انجام دهید

- خروج از منزل یا پذیرفتن مهمان.
- استفاده از وسایل حمل‌ونقل عمومی یا خدمات آژانس‌هایی مثل Uber یا Lyft.
- سهیم شدن در اقلامی مثل، غذا، فنجان‌ها، و وسایل غذاخوری.
- لمس صورت با دستان نشسته.



مراجعات

- چنانچه نیاز به قرنطینه یا ایزوله شدن دارید، می‌توانید رایگان درخواست پشتیبانی کنید.
- مثال‌هایی از این پشتیبانی عبارتست از: امداد غذایی، سرپناه/اقامتگاه ایمن، وساطت فرهنگی، و خدمات زبانی.
- لینک زیر برای مراجعات می‌باشد، چه برای خودتان چه برای فرد دیگر.
<https://www.maine.gov/dhhs/form/covid-19-referral-form>