

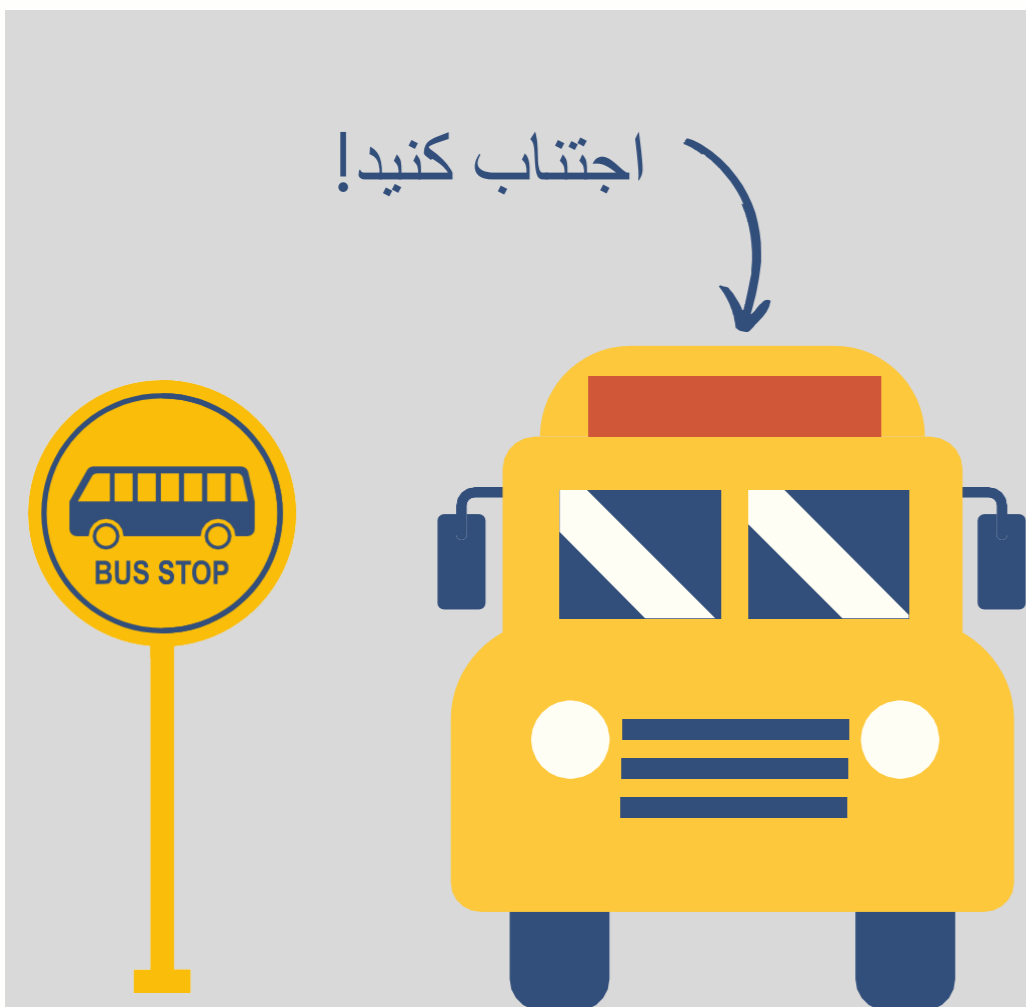
من در تماس نزدیک

با فرد مبتلا به کووید-19 بوده‌ام، 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.



کارهایی که نباید انجام دهید

- خروج از منزل یا پذیرفتن مهمان.
- استفاده از وسائل حمل‌ونقل عمومی یا خدمات آژانس‌هایی مثل Uber یا Lyft.
- سهیم شدن در اقلامی مثل، غذا، فنجان‌ها، و وسائل غذاخوری.



آزمایش دادن

- با ارائه‌دهنده خدمات درمانی خود تماس بگیرید.
- ظرف 5 تا 7 روز از زمان قرارگیری در معرض ویروس آزمایش دهید، حتی اگر علائم را ندارید.
- برای آگاهی از زمان و مکان‌های آزمایش نزدیک به خود به [اینک www.maine.gov/covid19/restartingmaine/keepmainehealthy/](https://www.maine.gov/covid19/restartingmaine/keepmainehealthy/) سر بزنید.