Centers for Disease Control and Prevention

COVID-19 (Coronavirus Disease)

MENU >

Updated Dec. 8, 2020 Print

Download Farsi version

شما ممکن است در حین سفرهای خود در معرض کووید-19 قرار گرفته باشید. ممکن است احساس سلامت کنید و علائمی نداشته باشید، ولی افراد بدون علائم نیز ممکن است ناقل باشند و ویروس را به دیگران منتقل کنند. شما و همراهان سفرتان (شامل کودکان) تا 14 روز پس از قرار گرفتن در معرض ویروس برای بستگان، دوستان و جامعه خطرناک محسوب می‌شوید.

صرف‌نظر از مقصد سفر و کارهایی که در مدت سفر انجام داده‌اید، لازم است که این اقدامات را برای پیشگیری از ابتلای دیگران به کووید-19 انجام دهید:

- وقتی در کنار دیگران هستید، به خصوص در اماکن شلوغ، حداقل 6 فوت (حدوداً به اندازه طول دو دست) از افرادی که همراه شما مسافرت نکرده اند، فاصله بگیرید. لازم است که این نکته را همه جا، محیط‌های روباز و سرپوشیده، رعایت کنید.
- برای پوشاندن بینی و دهان خود وقتی در فضاهای مشترک در خارج از خانه خود هستید، برای مثال وقتی از وسایل نقلیه عمومی استفاده می‌کنید، ماسک بزنید.
- اگر در خانواده شما افرادی هستند که همراه شما مسافرت نکرده اند، به مدت 14 روز بعد از سفرماسک بزنید و از همه افراد در خانواده بخواهید تا در فضاهای مشترک داخل خانه شما ماسک بزنند.
- دستهای خود را مرتباً بشویید یا از ماده ضدعفونی‌کننده دست که حاوی حداقل 60% الکل باشد استفاده کنید.
- مراقب سلامت خود باشید: مراقب نشانه‌های کووید-19 باشید و اگر احساس ناخوشی می‌کنید، دمای بدن خود را اندازه بگیرید.

بعد از یک سفر پرخطر، آزمایش دهید و در خانه بمانید

انجام آزمایش قبل و بعد از سفر می‌تواند خطر انتشار کووید-19 را کاهش دهد. انجام آزمایش تمام خطرات را از بین نمی‌برد، اما وقتی با ماندن در خانه برای یک مدت مشخص و انجام اقدامات احتیاطی روزانه مانند ماسک زدن ورعایت فاصله‌گذاری اجتماعی همراه شود، می‌تواند با کاهش انتشار ویروس در هواپیما، فرودگاه‌ها، و مقصد مسافران، سفر را ایمن‌تر کند.

اگر شما در طول سفر بین المللی خود در فعالیت‌های پرخطر شرکت کرده اید، اقدامات روزانه فوق الذکر را انجام دهید **و** موارد زیر را بعد از سفر رعایت کنید:

- 3-5 روز بعد از سفر آزمایش بدهید **و** به مدت 7 روز بعد از سفر در خانه بمانید.
  - حتی اگر جواب آزمایش شما منفی است، 7 روز کامل در خانه بمانید،

اگر جواب آزمایش شما مثبت است برای محافظت از دیگران در برابر ابتلا به بیماری، خودتان را قرنطینه کنید.

- اگر آزمایش نمی‌دهید، بهتر است به مدت 10 روز بعد از سفر در خانه بمانید.
- چه آزمایش داده باشید و چه آزمایش نداده باشید، به مدت 14 روز از حضور در کنار افرادی که خطر ابتلا به نوع شدید بیماری در آنها بالا است خودداری کنید.

همیشه توصیه‌ها یا الزامات ایالتی و محلی مربوط به سفر را رعایت کنید.

فعالیت‌های پرخطر

موارد زیر فعالیت‌هایی هستند که شما را در معرض خطر بالای ابتلا به کووید-19قرار می‌دهند:

- سفر از یک کشور یا خاک آمریکا با یک اطلاعیه سلامت سفر سطح 2، سطح 3، یا سطح 4.
- حضور در گردهمایی‌های اجتماعی بزرگ مانند مکان‌هایی که در آنها مراسم ازدواج، سوگواری یا مهمانی برگزار می‌شود.
- شرکت در گردهمایی‌های بزرگ مانند رویدادهای ورزشی، کنسرت‌ها یا مراسم رژه.
- حضور در اماکن شلوغ مانند رستوران‌ها، بارها، مراکز تناسب اندام، یا سینما.
- استفاده از وسایل نقلیه عمومی مانند قطار یا اتوبوس یا حضور در مراکز حمل و نقل مانند فرودگاه‌ها.
- سفر با کشتی تفریحی یا قایق مخصوص رودخانه.

اگر پس از سفر بیمار شوید یا جواب آزمایش شما مثبت باشد، چه باید بکنید

اگر دچار ناخوشی همراه با تب، سرفه یا دیگر علائم کووید-19 شدید یا جواب آزمایشتان مثبت شد:

- در خانه بمانید و سایر اقدامات احتیاطی را انجام دهید. تا زمانی که مجاز به خروج از قرنطینه خانگی شوید، از تماس با دیگران خودداری کنید.
- در مدت بیماری از سفر بپرهیزید.
- ممکن است دچار کووید-19 شده باشید. اگر چنین باشد، باید بدانید که بیشتر افراد در خانه و بدون مراقبت پزشکی، بهبود می‌یابند.
- با پزشک خود در ارتباط باشید. پیش از مراجعه به مطب پزشک یا بخش اورژانس، با آنها تماس بگیرید و به آنها اطلاع دهید که احتمالاً دچار کووید-19 شده‌اید.
- در صورت بروز نشانه هشدار اضطراری (شامل تنگی نفس)، بلافاصله برای دریافت مراقبت پزشکی اقدام کنید.
- اگر محل زندگی شما شلوغ است، اقدامات احتیاطی تکمیلی را برای محافظت از دیگران رعایت کنید.

اگر نوبت پزشکی دارید که به تعویق انداختن آن ممکن نیست، با مطب پزشک‌تان تماس بگیرید و اعلام کنید که شما دچار کووید-19 شده‌اید یا احتمالاً دچار این بیماری شده‌اید. با این کار به آنها کمک می‌کنید تا از خود و دیگران محافظت کنند. برای کسب اطلاعات بیشتر، به صفحه CDC قسمت اگر بیمار شوید چه باید بکنید رجوع کنید.

دیگر منابع

- توصیه‌های سفر بر اساس مقصد
- انجام آزمایش و سفر هوایی بین المللی
- سفر در ایالات متحده
- اطلاع از خطر سفر خود
- اطلاع از زمانی که باید سفر خود را به تاخیر بیاندازید
- برنامه‌ریز سفر
- استفاده از ماسک صورت در وسایل نقلیه عمومی
- سؤالات متداول و پاسخ‌های آن برای مسافران

درباره بیماری ویروس کرونا 2019 (COVID-19)

سؤالات متداول و پاسخ‌های آن در خصوص COVID-19

فهرست شماره‌های تماس وزارت بهداشت

Last Updated Dec. 8, 2020