

Coronavirus Disease 2019 (COVID-19)



پس از مسافرت

Updated Aug. 28, 2020

[Print](#)

هشدار سراسری سلامت: کووید-19

شما ممکن است در حین سفر در معرض کووید-19 قرار گرفته باشید. وضع سلامت خود را برای وجود نشانه‌های احتمالی ارزیابی کنید. حتی اگر نشانه بیماری در شما دیده نشود، این احتمال وجود دارد که ویروس را به دیگران منتقل کنید. از بیمار شدن دیگران جلوگیری کنید:



دستان خود را مرتباً بشویید.



ماسک بزنید.



فاصله 6 فوتی/2 متری خود با دیگران را حفظ کنید.

داشتن تماس نزدیک با دیگران، احتمال ابتلا به کووید-19 را افزایش می‌دهد. اگر احتمال می‌دهید که در حین سفر در معرض این ویروس قرار گرفته‌اید، تا 14 روز پس از بازگشت از سفر نکات احتیاطی را رعایت کنید:



- تا حد ممکن در خانه بمانید.
- از نزدیک شدن به دیگران، به ویژه افرادی که به دلیل بیماری شدید، احتمال دچار شدن آنها به کووید-19 بالاتر است خودداری کنید.
- در از سایش کووید-19 شرکت کنید.

برای کسب اطلاعات بیشتر: www.cdc.gov/COVIDtravel

Download Farsi version

کروناویروس جدید همچنان در ایالات متحده و در کشورهای سراسر دنیا شیوع دارد.

ممکن است در مسافرت (داخلی و/یا خارجی) در معرض کووید-19 قرار گرفته باشید. ممکن است احساس سلامت کنید و نشانه‌ای نداشته باشید، ولی افراد بدون نشانه نیز ممکن است ناقل باشند و ویروس را به دیگران منتقل کنند. شما و همراهان سفرتان (شامل کودکان) تا ۱۴ 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 بیمار شدن دیگران انجام دهید:

- در خارج از منزل، فاصله ۶ فوتی / ۲ متر (حدود ۲ برابر اندازه دست) را با دیگر افرادی که عضو خانواده شما نیستند، حفظ کنید. لازم است که این نکته را همه جا، محیط‌های روباز و سرپوشیده، رعایت کنید.
- در خارج از منزل برای پوشاندن بینی و دهان خود از ماسک استفاده کنید.
- دستهایتان را مرتباً بشویید و از ضدعفونی‌کننده دست استفاده کنید.
- بر سلامت خود نظارت داشته باشید و مراقب علائم کووید-19 باشید. اگر ناخوش هستید، دمای بدنتان را اندازه بگیرید.

توصیه‌ها یا الزامات ایالتی منطقه‌ای، قبیله‌ای و محلی را پس از سفر رعایت کنید.

فعالیت‌های پرخطر

برخی سفرها و فعالیت‌ها ممکن است شما را با احتمال بیشتری در معرض کووید-19 قرار دهد (به فهرست زیر مراجعه کنید). اگر در فعالیت‌های پرخطر شرکت کرده‌اید یا اگر فکر می‌کنید که پیش از سفر یا در مدت سفر در معرض ویروس قرار گرفته‌اید، تا ۱۴ روز پس از بازگشت اقدامات تکمیلی (علاوه بر موارد پیش‌گفته) را برای محافظت از دیگران انجام دهید:

۱. تا حد ممکن در خانه بمانید.
۲. از نزدیک شدن به افرادی که احتمال دچار شدن آنها به نوع شدید بیماری کووید-19 بالاتر است، خودداری کنید
۳. در آزمایش کووید-19 شرکت کنید.

چه فعالیتهایی پرخطر محسوب می‌شود؟

در ادامه به برخی فعالیتهای و موقعیتهایی که احتمال ابتلا به کووید-19 را افزایش می‌دهد، اشاره شده است:

- حضور در منطقه‌ای که با سطح بالایی از کووید-19 مواجه است از جمله مقاصد دارای اطلاعیه سلامت در سطح 3. شما می‌توانید اطلاعیه‌های سلامت در سفر را برای کسب توصیه‌های مربوط به مکانهایی که سفر کرده‌اید، از جمله کشورهای خارجی و قلمروهای ایالات متحده بررسی کنید. همچنین می‌توانید ایالات، شهرستان‌ها و شهرها را بررسی کنید تا مشخص شود آیا این مناطق با موارد زیادی از کووید-19 مواجه هستند یا خیر.
- حضور در مناطق پرجمعیت 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 مکان‌های شلوغ مانند رستوران، بار، فرودگاه، ایستگاه اتوبوس و قطار یا سینما.
- سفر با کشتی تفریحی یا قایق مخصوص رودخانه.

اگر فکر می‌کنید که با فرد مبتلا به کووید-19 تماس داشته‌اید، سفرهای بعدی را به تعویق بیندازید. حتی اگر بدون نشانه باشید، ممکن است کووید-19 را در جریان سفر به دیگر افراد منتقل کنید.

اگر پس از سفر بیمار شوید، چه باید بکنید

اگر دچار ناخوشی همراه با تب، سرفه یا نشانه‌های کووید-19 شدید:

- در منزل بمانید و 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.
 - ارتباط خود با پزشکتان را حفظ کنید. پیش از مراجعه به مطب پزشک یا بخش اورژانس، با آنها تماس بگیرید و به آنها اطلاع دهید که احتمالاً دچار کووید-19 شده‌اید. اگر نوبت پزشکی دارید که به تعویق انداختن آن ممکن نیست، ابتدا با مطب پزشکتان تماس بگیرید و اعلام کنید که شما -واقعا یا احتمالاً- دچار کووید-19 شده‌اید. با این کار به آنها کمک می‌کنید تا از خود و دیگران در برابر کووید-19 محافظت کنند.
 - در صورت دچار شدن به 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.

فهرست شماره‌های تماس اداره بهداشتی.

درباره بیماری ویروس کرونا 2019 (COVID-19)

سوالات متداول و پاسخ‌های آن‌ها در خصوص ویروس کووید-19

توصیه‌های سفر بر اساس مقصد

سفر در ایالات متحده

سوالات متداول و پاسخ‌های آن‌ها برای مسافران

Last Updated Aug. 28, 2020

Content source: National Center for Immunization and Respiratory Diseases (NCIRD), Division of Viral Diseases