**محافظت از ردیابی تست**

راهنمای گام به گام

1. تشخیص علایم

اگر به تازگی دچار سرفه مداوم، تب، کم شدن یا از دست دادن حس بویایی یا چشایی خود شده‌اید، باید خود و تمام اعضای خانوارتان را قرنطینه کنید.

1. همین حالا درخواست تست کنید.

به سایت **nidirect.gov.uk/coronavirus** رفته و برای تست ثبت‌نام کنید. اگر نمی‌توانید به صورت آنلاین برای تست ثبت‌نام کنید، با شماره 119 تماس بگیرید.

1. قرنطینه

بعد از شروع علایم، خود را به مدت 10 روز- و اگر همچنان تب دارید، بیشتر- قرنطینه کنید (تا حداقل 48 ساعت پس از عادی شدن دمای بدن). افراد دیگری که با آن‌ها زندگی می‌کنید نیز باید تا 10 روز خود را قرنطینه کنند.

1. تست بدهید

تست در تعدادی از مراکز خودرو-گذر و سایت های آزمایشی و واحد های آزمایش سیار انجام می پذیرد. امکان انجام تست در خانه هم فراهم است.

1. نتیجه تست

نتیجه تست را طی 72 ساعت دریافت خواهید کرد. اگر جواب تست کرونای شما منفی باشد، خود و خانوار‌تان می‌توانید قرنطینه را متوقف کنید. اگر جواب تست شما مثبت باشد، مسئولین ردیابی آشنایان پی‌اچ‌ای (PHA) به شما پیام خواهند داد.

1. ارایه اطلاعات

از شما خواسته خواهد شد که اطلاعات افرادی که با آن‌ها در تماس بوده‌اید را با استفاده از Digital Self-Trace (خود ردیابی دیجیتال)، سرویس ردیابی تماس آنلاین ارایه نمایید. اگر به اینترنت دسترسی ندارید، ممکن است از شماره 028 9536 8888 با شما تماس بگیرند.

1. اطلاع‌رسانی پی‌اچ‌ای به آشنایان

آشنایان نزدیک پیامی از سوی HSCtracing مبنی بر قرنطینه کردن خود دریافت خواهند کرد. نام شما فاش نخواهد شد. از تمام اطلاعات به صورت ایمن نگهداری می‌شود.

1. درخواست قرنطینه آشنایان نزدیک

از آشنایان نزدیک درخواست خواهد شد تا از آخرین باری که با شما در تماس بوده‌اند، به مدت 10 روز قرنطینه باشند.

1. خانوار آشنایان نزدیک

اگر فرد آشنا دارای علایم نیست، خانوار او نیازی به قرنطینه ندارند. اگر فرد آشنا دارای علایم باشد، خانوار وی باید از گام 1، این راهنما را اجرا کنند.

**زمان ترک خانه، احتیاط کنید و توصیه‌های سلامت عمومی را اجرا نمایید.**

* دست‌هایتان را کامل و دایم بشورید و از دست زدن به صورتتان خودداری کنید.
* بیرون از خانه فاصله خود را با دیگران حفظ کنید.
* برای سرفه یا عطسه کردن از داخل آرنج یا دستمال استفاده کنید و سپس دستمال را در سطل زباله بیاندازید.
* در مکان‌های سربسته مانند مغازه‌ها، مراکز درمانی و وسایل حمل‌ونقل عمومی صورت خود را بپوشانید.
* اپ StopCOVID NI را دانلود کنید تا به ردیابی آشنایان کمک کنید.

**حتی اگر نشانه‌ای نداشته باشید، ممکن است ناقل ویروس باشید.**

آژانس سلامت عمومی به نشانی، 12-22 Linenhall Street Belfast BT2 8BS 12/20