

Test Trace Protect Farsi

به روزرسانی در آوریل ۲۰۲۱

آزمایش، ردیابی، حفاظت

راهنمای گام به گام

1. جلوگیری از علائم

اگر به تازگی دچار سرفه مداوم، تب یا از دست دادن حس بویایی و چشایی یا تغییر در آنها شده‌اید، شما و کلیه افراد خانه‌تان باید بلافاصله خود را قرنطینه کنید.

2. درخواست آزمایش همین الان

برای گرفتن نوبت آزمایش به صورت آنلاین، به آدرس nidirect.gov.uk/coronavirus مراجعه کنید. اگر قادر به گرفتن نوبت به صورت آنلاین نیستید، با ۱۱۹ تماس بگیرید.

3. قرنطینه

پس از بروز علائم، ۱۰ روز در قرنطینه باشید، و اگر تب‌تان ادامه داشت، به مدت بیشتری قرنطینه شوید (تا وقتی که حداقل ۴۸ ساعت از زمان برطرف شدن تب‌تان گذشته باشد). سایر افرادی که با آنها زندگی می‌کنید نیز باید ۱۰ روز در قرنطینه باشند.

4. آزمایش دادن

آزمایش‌گیری در تعدادی مراکز گذر با خودرو (drive through) و مراکز مراجعه بدون نوبت و همچنین واحدهای آزمایش‌گیری سیار انجام می‌گیرد. آزمایش‌گیری در خانه نیز امکان‌پذیر است.

5. دریافت نتیجه

نتیجه آزمایش باید ظرف ۴۸ روز به دستتان برسد. اگر نتیجه آزمایش کرونای شما منفی شود، می‌توانید به همراه خانواده‌تان خود را از قرنطینه خارج کنید. اگر نتیجه آزمایش‌تان مثبت شود، مسئولان ردیابی تماس‌ها از PHA به شما پیامک خواهند داد.

6 ارائه جزئیات

آنها از شما درخواست خواهند کرد که با استفاده از سرویس آنلاین ردیابی تماس‌ها با نام «Digital Self-Trace»، مشخصات افرادی را که با آنها در تماس بوده‌اند وارد کنند. اگر به اینترنت دسترسی نداشته باشید، ممکن است از شماره 028 9536 8888 با شما تماس بگیرند.

7. اطلاع‌رسانی تماس‌ها توسط PHA

افرادی که در تماس نزدیک بوده‌اند پیامکی از HSCtracing دریافت می‌کنند تا به آنها گفته شود خود را قرنطینه کنند و نوبت آزمایش بگیرند. نام شما عنوان نخواهد شد. کلیه داده‌ها به نحوی امن نگهداری می‌شود.

8. قرنطینه افراد قرار گرفته در معرض تماس و آزمایش دادن

از افرادی که در تماس نزدیک بوده‌اند خواسته خواهد شد خود را به مدت ۱۰ روز از آخرین باری که با شما تماس داشته‌اند قرنطینه کنند و نوبت آزمایش بگیرند. آنها موظف هستند ۱۰ روز کامل در قرنطینه باشند، حتی اگر نتیجه آزمایش‌شان منفی شود.

9. خانوار افراد قرار گرفته در معرض تماس نزدیک

اگر فردی که در تماس نزدیک بوده است علائمی ندارد، نیازی نیست دیگر افراد خانوار قرنطینه شوند. اما اگر فرد دچار علائم بوده یا نتیجه آزمایش او مثبت شده باشد، خانوار وی باید این راهنما را از گام ۱ دنبال کنند.

هر موقع توانستید از خانه خارج شوید، نکات ایمنی را رعایت کنید و توصیه‌های بهداشت همگانی را همچنان دنبال نمایید.

- مرتب دست‌هایتان را خوب بشویید و از دست زدن به صورتتان پرهیز کنید.
- وقتی بیرون از خانه هستید، فاصلتان را با دیگران حفظ کنید.
- جلوی سرفه یا عطسه را با آرنج یا دستمال کاغذی بگیرید و دستمال را داخل سطل زباله بیندازید.
- در فضاهای بسته مثل فروشگاه‌ها، محیط‌های بهداشتی‌درمانی و حمل‌ونقل عمومی، ماسک بزنید.
- اپلیکیشن StopCOVID NI را دانلود کنید تا در ردیابی تماس‌ها به شما کمک کند.
- حتی اگر دچار علائم نباشید هم ممکن است ویروس را پخش کنید.

21/05