

تست و حفاظت: راهنمای گام به گام

رعایت این گام ها برای مبارزه با ویروس کرونا در اسکاتلند حیاتی است.

1



تشخیص علائم

علامت جدید سرفه مداوم، یا از دست دادن حس بویایی یا چشایی یا تغییری در آن، بمعنای آنست که باید فوراً ایزوله سازی اعضای خانه را شروع کنید.

2



اقدام فوری تست

بسیار مهم است که هر چه زودتر برای انجام تست اقدام کنید. به تارنمای [NHSinform.scot/test-and-protect](https://www.nhs.uk/inform/scot/test-and-protect) رجوع یا در صورت عدم دسترسی آنلاین، با **0800 028 2816** تماس بگیرید.

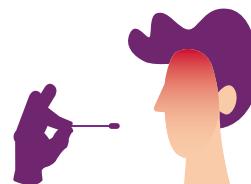
3



ایزوله

از تاریخ شروع علائم بمدت 7 روز، و در صورت تداوم تب، طولانی تر و پس از فروکش کردن تب بمدت 48 ساعت، خود را ایزوله کنید. سایر افرادی که با شما زندگی می کنند، باید بمدت 14 روز ایزوله شوند.

4



انجام تست

طی دوره ایزوله، فقط برای انجام تست باید خانه را ترک نمایید. برای انجام این کار، روشهای متعددی وجود دارد.

5



دریافت نتیجه تست

نتیجه باید طی 48 ساعت به دست شما برسد.

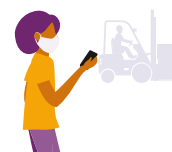
6



ارائه اطلاعات

اگر به ویروس کرونا دچار شده باشید، تیم ردیاب تماس های NHS با شما تماس گرفته و بصورت محرمانه از شما خواهند پرسید با چه کسانی اخیراً تماس داشته اید. اگر دچار ویروس نشده باشید، شما و اعضای خانه می توانید ایزوله سازی را متوقف کنید.

7



اطلاع رسانی NHS به افراد در تماس نزدیک

اگر به ویروس کرونا مبتلا شده باشید، NHS با کسانی که شما با آنان در تماس نزدیک بوده اید، تماس خواهد گرفت. نام شما فاش نخواهد شد، مگر با اجازه شما. کلیه اطلاعات بگونه ای امن و امان نگهداری خواهد شد.

8



ایزوله افراد تماس نزدیک

از آنان خواسته می شود بمدت 14 روز از آخرین باری که با شما در تماس بوده اند، خود را ایزوله کنند.

9



اعضای خانه در تماس نزدیک

اگر افراد تماس نزدیک علامتی نداشته باشند، اعضای خانه آنان دیگر نیازی به ایزوله سازی نخواهند داشت. در صورتیکه افراد تماس نزدیک نشانه ای از خود بروز دهند، باید از این راهنما با شروع از مرحله 1 پیروی نمایند.

تست و حفاظت

NHS
SCOTLAND

اگر از پشتیبانی جامعه یا خانواده خود برخوردار نبوده و نیاز به کمک ضروری دارید، از طریق **0800 111 4000** National Assistance Helpline (دوشنبه - 9 صبح - 5 بعد از ظهر) یا از طریق خط پیامک **0800 111 4114** تماس برقرار نمایید. این خط امداد برای آن دسته از افرادی است که نمی توانند خانه را ترک نمایند یا در جایی دیگر به کمک نیاز پیدا می کنند.

برای توصیه های بهداشتی موجود و اطلاعات بیشتر در رابطه با خدمات تست و حفاظت (Test & Protect)، رجوع کنید به [NHSinform.scot/test-and-protect](https://www.nhs.uk/inform/scot/test-and-protect)