
که چپرې تاسو د کووېډ-19 له امله قرنطین یا بېل شوي یئ نو څه به کوئ



CORONAVIRUS
UTAH.GOV

قرنطین څه ته وایي؟

قرنطین د هغو خلکو لپاره دی چې ناروغه نه وي او د کووېډ-19 نښې نه لري، خو کیدای چې د وایروس له خطر سره مخ شوي وي. قرنطین تاسو له نورو خلکو څخه لرې ساتو ترڅو بل څوک په ناپوهۍ سره مبتلا نکړئ.

که تاسو د کووېډ-19 له خطر سره مخ وئ، باید ځان قرنطین کړئ. دا په دې مانا چې تاسو له داسې کوم چا سره له نږدې اړیکې لرلې چې په کووېډ-19 باندې اخته دی داسې چې هغه کس به ساري و.



د نږدې تماس مانا:

- تاسو هغه چاته چې په وایروس باندې مبتلا دی د 24 ساعته په موده کې د 15 دقیقو یا ډېرې مودې لپاره له 6 فوټه نږدې شوي یاست.
- تاسو په کور کې له هغه چا څخه مراقبت کړی وي چې په کووېډ-19 باندې اخته وي.
- په فزیکي ډول (لکه غیږه ورکول او ښکلول) له هغه چا سره په تماس کې شوي وئ چې په کووېډ-19 باندې اخته وي.
- خپل د خوراک یا څښاک لوبښي مو له هغه چا سره شریک کړي وي چې په کووېډ-19 باندې اخته دي.
- په کووېډ-19 باندې اخته شوی کس تاسو ته در وتوخیږي، پرنجی ووهي او یا په یو ډول د هغوی له خولې یا پوزې څخه کوم څاڅکی په تاسو باندې ولگيږي.



زه په قرنطین کې باید څه وکړم؟

- د امکان تر حده په کور کې ځان له نورو څخه جلا کړئ.
- ترڅو چې ستاسو د قرنطین موده نه ده بشپړه شوې، ښوونځي، کار، نورو فعالیتونو، مذهبي خدماتو، کورنیو غونډو یا بل ډول فعالیتونو ته مه ورځئ.
- خپل کور ته د مراجعینو راتگ محدود کړئ.
- کوښښ وکړئ له نورو خلکو څخه د 6 فوټه یا 2 متره (چې تقریباً 2 ځنګلې کېږي) ځان لرې وساتئ.
- که نورو خلکو ته نږدې یاست نو ماسک واچوئ.
- خپل لاسونه په منظم ډول وښوئ یا له سنیټایزر څخه استفاده وکړئ.
- هغه سطحي پاکي کړئ چې ډېرې لمس کېږي (تلفونونه، دروازې دستگیرونه، د لایټ سوېچونه، د تشناب دستگیرونه، د سنشوی نلونه، د میز سر او هر ډول فلزي سطحي).

که تاسو د اړینو توکو لپاره لکه د سودا د اخیستو یا درملني لپاره له کوره بیرون وځئ، د خوندیتوب اضافې احتیاطي تدابیر مراعات کړئ ترڅو تاسو وایروس نورو خلکو ته انتقال نکړئ.



زه کله کولای شم قرنطین پای ته ورسوم؟

د 14 لپاره قرنطین لا هم تر ټولو غوره لاره ده چې نور خلک د وایروس له خطر څخه وژغورل شي. په هر صورت، کله چې مور د کووېډ-19 په هکله ډېر څه زده کوو، عامه روغتیا کولای شي هغو خلکو ته بدیلې لارې وښيي چې نه شي کولای د 14 ورځو لپاره ځانونه قرنطین کړي.

تاسو کولای شئ قرنطین پای ته ورسوئ:

- په 10مه ورځ له آزمویني پرته، که تاسو د کووېډ-19 نښې نه لرئ، تاسو کولای شئ خپل قرنطین 10 ورځې وروسته له دې چې تېر ځل مو له هغه چا سره له نږدې لیدلي وي چې د آزمویني پایله یې مثبت وي، پای ته ورسوئ.
- په 7مه ورځ له منفي پایلې سره، تاسو باید لږ تر لږ 7 ورځې انتظار وکړئ وروسته له دې چې د آزمویني له خطر سره مخ کېږئ. که ستاسو پایله منفي وي او د کووېډ-19 نښې نه لرئ، تاسو کولای شئ قرنطین پای ته ورسوئ.

که تاسو قرنطین د دغو بدیلو له استفادې مخکې پای ته ورسوئ، خپلو نښو ته له خطر سره د مخ کېدو له نېټې نه د 14 ورځو لپاره متوجه اوسئ. تاسو لا هم باید د خونديتوب احتیاطي تدابیر مراعات کړئ.

	یکشنبه	دوشنبه	سه شنبه	چارشنبه	پنجشنبه	جمعه	شنبه
د هغه کس سره په آخري ځل نږدې اړیکه چې کووېډ-19 لري	1	2	3	4	5	6	7
	8	9	10	11	12	13	14
هغه تر ټولو نږدې نېټه چې تاسې پرې تیسټ کولی شئ	15	16	17	18	19	20	21
	22	23	24	25	26	27	28
	29	30	31	د 10 ورځو قرنطین			



که تاسو له داسې چا سره ژوند کوئ چې په کووېډ-19 اخته وي، تاسو باید د 10 ورځو لپاره قرنطین وکړئ، حتی که ستاسو د آزمویني پایله منفي هم وي.

تاسو په وایروس باندې د اخته کېدو له لور خطر سره مخ یاست. دا ډېره سخته ده چې له هغو خلکو څخه جلا و اوسئ چې په کووېډ-19 اخته دي او په خپل کور کې پاتې شئ. دا په دې مانا چې تاسو باید له 10 ورځو څخه ډېر قرنطین وکړئ که چېرې نشئ کولای له هغه کس څخه لرې واوسئ چې ناروغ دی. هر کله چې تاسو له داسې کوم چا سره له نږدې اړیکه نیسئ چې د آزمویني پایله یې مثبت وي او هغوی ساري وي، ستاسو 10 ورځنی قرنطین بیا پیلېږي.

آيا د روغتيا څانگه به ماته زنگ ووهي که چېرې زما پايله مثبت وي يا د کووېډ-19 له خطر سره مخ شم؟

د عامې روغتيا کارمندان ټولو هغو خلکو ته زنگ ووهي چې د کووېډ-19 پايله يې مثبت وي يا يې له هغه چا سره له نږدې اړيکه لرلي وي چې په کووېډ-19 باندې اخته وي. د عامې روغتيا کارمندان بايد تاسو ته زنگ ووهي يا مسیج يا برېښنالیک درته واستوي او تاسو ته خبر درکړي چې تاسو په واپروس باندې د اخته کېدو له خطر سره مخ یاست او باید ځان قرنطین کړئ.

تاسو باید هره ورځ خپلې د کووېډ-19 نښې چک کړئ. که چېرې تاسو قرنطین یاستئ، دوی لارې شتون لري خپلې نښې وگورئ. یوې لارې ته یې فعاله څارنه وایي. په فعاله څارنه کې، د عامې روغتیا کارمندان تاسو ته په ورځ کې یو ځل زنگ ووهي چې تاسو چک کړي او ومو پوښتي چې څنگه احساس لری. که تاسو قرنطین یاست او غواړئ په دې پوه شئ چې نښې لری کنه یا د سرچینو د پیدا کولو لپاره مرستې ته اړتیا لری، تاسو کېدی شي د عامې روغتیا له څانگې څخه تلفوني تماس ترلاسه کړئ.



بله لار د خپل ځان څارنه ده. د خپل ځان په څارنه کې، د عامې روغتیا څانگه به تاسو ته هره ورځ تلفون یا مسیج نه کوي. برعکس، تاسو به هره ورځ خپلې نښې چک کوئ او که چېرې پوښتنې یا اندېښنې لری، د عامې روغتیا څانگې یا د روغتيايي مراقبت چمتو کونکي ته به زنگ وھی. که تاسو په قرنطین کې ناروغ شئ یا د کووېډ-19 نښې په تاسو کې څرگندي شي، باید د ځان آزموینه وکړئ. تاسو کولای شئ په لاندې پته تاسو ته نږدې د آزموینې محل ومومئ:

<https://coronavirus.utah.gov/utah-covid-19-testing-locations>

زه ولې په قرنطین کې باید هره ورځ د خپل بدن د حرارت درجه او نښې ولیکم؟

په ډېرې خلکو کې له خطر سره د مخ کېدو نه وروسته په 10 ورځو کې نښې څرگندېږي، خو کېدای شي تر 14 ورځو پورې وخت ونیسي چې نښې ښکاره شي. ځینې خلک یوازې سرسري نښې لري او ممکن متوجه نشي چې په کووېډ-19 باندې اخته دی. نو ځکه مهمه ده چې تاسو باید هره ورځ د خپل بدن د حرارت درجه او دا چې څنگه احساس کوئ ولیکئ. که په تاسو کې هر ډول نښه څرگنده شي، باید ځان د کووېډ-19 لپاره معاینه کړئ.

د کووېډ-19 نښې په لاندې توگه دي: تبه، ټوخی، سالدې د ستوني درد، د عضلاتو درد، یا ستاسو د خوند یا بوی په حس کې کموالی.

که تاسو په قرنطین کې ناروغ شئ یا د کووید-19 نښې ولری، ځان جلا کړئ او سملاسي ډاکټر ته زنگ ووهئ. د کووید-19 لپاره باید ستاسې ټیسټ وکړل شي.

آزمونه



وروسته له هغه چې له خطر سره مخ کېږئ او د ځان آزمونه ترسره کوئ، د 7 ورځو لپاره انتظار وکړئ. دا پرېږدي چې ستاسو په وجود کې په کافي اندازه وایروس راڅرگند شي ترڅو د آزموني لپاره وموندل شي.

تاسو باید تر هغې چې د خپلې آزموني پایلې تر لاسه کوئ، په قرنطین کې پاتې شئ.

تاسو به د قرنطین په 7مه ورځ آزمویل کېږئ او که ستاسو د آزموني پایله منفي وي او د کووید-19 هېڅ نښې ونلری، تاسو کولای شئ قرنطین پای ته ورسوئ. که تاسو له داسې چا سره ژوند کوئ چې په کووید-19 باندې اخته وي، عامه روغتیا تاسو ته وړاندیز کوي چې د ځان آزمونه وکړئ اما خپل 10 ورځنی قرنطین باید بشپړ کړئ.

که ستاسو د آزموني پایله مثبت وي، د جلاوالي لارښوونې په 7م مخ باندې وگورئ.

کوم څوک به د عامې روغتیا له څانګې ممکن تاسو ته زنگ ووهي، او پیغام یا برېښنالیک به درته واستوي.

زه خپلې نښې څنګه وڅارم؟

له لاندې ګامونو څخه په استفادې سره خپلې نښې وگورئ او خپل اړوند معلومات ولیکئ. تاسو باید دغه ګامونو باید هر ورځ 2 ځلي د 14 ورځو لپاره ترسره کړئ له هغې ورځې چې تاسو له هغه چا سره نږدې اړیکه لرې وي چې په کووید-19 باندې اخته دی. د عامې روغتیا څانګه به تاسو ته د وروستي له خطر سره د مخ کېدو نېټه او هغه نېټه وښيي چې تاسو د بدن د حرارت د درجې او نښو په اړه باید لیکل بند کړئ.

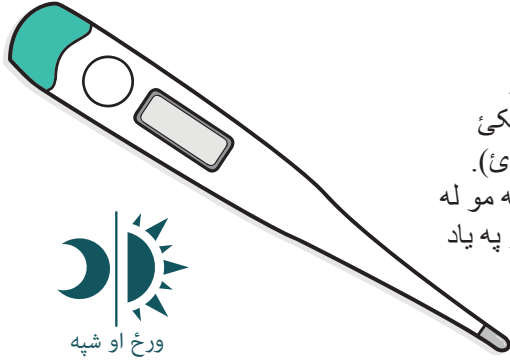


لپاره د



گام 1

خپله د بدن د حرارت درجه په ورځ کې 2 ځلې چک کړئ.
دا کار هره ورځ د 10 ورځو لپاره ترسره کړئ.



- له ترموميټر څخه په استفادې سره د خپل بدن د حرارت درجه چک کړئ.
- که تاسو ترموميټر نه لرئ، که چېرې فکر کوئ چې تبه لرئ نو ويې وليکئ (ستاسو پوست ممکن گرم يا سوړ وي، يا تاسو ممکن سره تبه يا خولې ولرئ).
- خپله د بدن د حرارت درجه يو ځل (سهار) او يا ځل (مابنام) چک کړئ. که مو له ياده وتلي وي چې خپله د بدن د حرارت درجه چک کړئ، نو چې څنگه در په ياد شول، چک يې کړئ.

د خپل بدن د حرارت درجې د چک کولو لپاره مهم ټکي چې بايد ورباندې پوه شئ:

وروسته له دې چې تاسو خوراک څښاک کوئ يا تمرين کوئ

30
دقيقې

انتظار وباسئ

وروسته له خوراک، څښاک يا تمرين څخه د 30 دقيقو لپاره انتظار وکړئ بيا خپله د بدن د حرارت درجه چک کړئ.



وروسته له دې چې تاسو وخورئ هر ډول دوا

6
ساعته

انتظار وباسئ

خپله د بدن د حرارت درجه مخکې له دې چې دوا وخورئ چک کړئ. ځينې درمل ستاسو د بدن د حرارت درجه ټيټوي چې د تبې تشخيص ستونزمنوي. د درمل له خوړولو روسته 6 ساعته انتظار وباسئ ترڅو د خپل بدن د حرارت درجه چک کړئ:



- اسيتامونيفين، چې پراسنامول هم ورته وايي (Tylenol)
- آيبوپروفين
- اسپيرين

د غوړ ترماميټر وکاروئ د کوچنيو ماشومانو لپاره چې عمر يې له 4 کلونو څخه ټيټ وي



دا غوره ده چې له 4 کلونو څخه د کم عمره ماشومانو لپاره د غوړ ترماميټر وکاروئ. که تاسو د خپل ماشوم د بدن د حرارت درجه د هغوی له لاس څخه وگورئ او د بدن د حرارت درجه يې $F/37.4 * C * 99.4$ يا لوړه وي، ستاسو ماشوم تبه لري. که د خپل ماشوم د بدن د حرارت درجه د هغه له څنگلې نه واخلئ نو دا مهمه ده چې ډاکټر يا د روغتيا سيمه ييزې څانگې ته ووايست.



ماشومان
د بدن د حرارت درجه
 $99.4^{\circ}F/37.4^{\circ}C$
يا لوړه

بالغان
د بدن د حرارت درجه
 $100.4^{\circ}F/38^{\circ}C$
يا لوړه



ګام 2

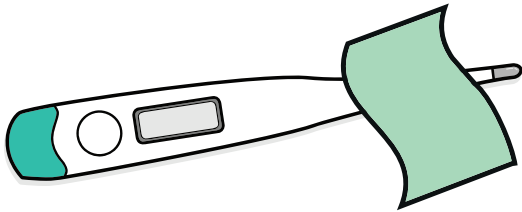
د دغه کتاب په پای کې د خپل بدن د حرارت درجه او نښې په فورمه کې ولیکئ. دا کار هر ورځ د 10 ورځو لپاره ترسره کړئ.



- په فورمه کې "له خطر سره د وروستي ځل مخ کېدو نېټه" هغه ورځ ده چې تاسو د کووېډ-19 له خطر سره مخ شوي یاست. دا وروستي ځل دی چې تاسو له هغه شخص سره له نږدې اړیکې لرلي دي چې د آزمويڼي پایله یې مثبت ده او ساري دي. یو شخص 2 ورځې مخکې له دې چې نښې یې څرګندي شي ساري ګڼل کېږي. حتی که په کووېډ-19 باندې اخته کس نښې هم ونلري، هغوی له آزمويڼي څخه 2 ورځې مخکې په یاده ناروغۍ باندې د اخته کېدو وړ ګڼل کېږي. هغه نېټه چې تاسو کولای شئ د خپل بدن د حرارت درجه او نښې څارل بند کړئ له خطر سره د وروستي ځل له مخکېدو څخه 14 ورځې وروسته ده. که تاسو نه پوهیږئ چې دا نېټه کله ده، د عامې روغتیا څانګې، ښوونځي، یا کاري ساحې ته چې چیرته له خطر سره مخ شوي یاست زنگ ووهئ. د 14 ورځو لپاره ټولې نېټې ډکې کړئ. هېڅ فاصلې تشې مه پرېږدئ.
- د خپل بدن د حرارت درجه په فورمه کې ولیکئ چې د دغه کتاب په آخر کې ده. تاسو د خپل بدن د حرارت درجه باید په ورځ کې 2 ځله چک کړئ. خپله د بدن د حرارت درجه یو ځل (سهار) او یو ځل (مانښام) چک کړئ.
- که تاسو یوه له هغو نښو څخه ولرئ چې په فورمه کې لېست شوي دي، "Y" د هو لپاره یا "N" د نه لپاره په نښه کړئ.

ګام 3

ترمامېټر پاک کړئ
هر کله چې څوک استفاده ځني کوي.



ګام 4

که تاسو تبه، ټوخی، سالنډي د ستوني درد، د عضلاتو درد، یا د خوند یا بوی په حس کې کموالی حسوئ:

دا خوندي کار دی چې د وبا په جريان کې روغتون یا د ډاکټر دفتر ته لاړ شئ.



- بې‌لږد او د کووېډ-19 لپاره آزمويڼه ترسره کول.
- که ستاسو نښې خطرناکې کېږي او فکر کوئ چې روغتياپالني ته اړتيا لري، سملاسي د طبي مرستي غوښتنه وکړئ. دا خوندي کار دی چې روغتون یا د ډاکټر دفتر ته لاړ شئ. ماسک واچوئ او د روغتياپالني کارمندانو ته خبر ورکړئ چې ستاسو د کووېډ-19 د آزمويڼي پایله مثبت ده.
- که تاسو د بې‌رني وضعیت هر یوه له دغو نښو * څخه لرئ، سملاسي د طبي مرستي غوښتنه وکړئ:



که ستاسو شونډې یا مخ شپڼ بخن
ښکاري



وار خطا کيږي یا په آسانی سره وینڼ
نه شئ پاتې کيدلی



ستاسو په سينه کې داسې درد یا
فشار چې ورکېږي نه



په مشکل سره ساه اخيستل
یا د ساه لنډوالی

کله خان بیل کیم؟

بیلوالی د هغو خلکو لپاره دی چې د آزمویني پایله یې مثبت وي یا د کووید-19 نښې ولري. بیلوالی هغه شخص چې په کووید-19 باندې اخته دی له روغو خلکو څخه لرې ساتي ترڅو د وایروس د خپرواوي مخنیوي وشي.

دا ډېره سخته ده چې له هغو خلکو څخه جلا ووسئ چې ستاسو په کور کې ژوند کوي. هر هغه څوک چې ستاسو په کور کې ژوند کوي باید ځان د 10 ورځو لپاره وروسته له هغې چې له تاسو سره یې له نږدې اړیکه لرلې وي، قرنطین کړي.



د بیلوالی مانا:



خپل لاسونه په صابون او اوبو ومنيځئ



کوښښ کوئ چې په جلا اطاق کې پاتې شئ



کوښښ کوئ چې هغه شخصي شیان نه استعمالوئ چې نور یې استعمالوي



که د نورو خلکو سره نږدې کیږئ نو د مخ ماسک اچوئ

- حتی ستاسو په خپل کور کې، تاسو باید د امکان تر حده له نورو کسانو لرې ووسئ. د طبي مراقبت په استثنای، له کوره مه وځئ.
- که نورو خلکو ته نږدې وئ نو ماسک واچوئ (که چېرې تاسو باید په ورته اطاق یا موټر کې یئ). که تاسو د تنفسي ستونزو له امله ماسک نشئ اچولی، له نورو خلکو څخه په بېل اطاق کې واوسیږئ. که خلک ستاسو اطاق ته درځي، هغوی باید ماسک واچوي.
- تر هغې چې ستاسو بیلوالی پای ته نه وي رسېدلی او هغه کسان چې ستاسو سره ژوند کوي په قرنطین کې وي، سفر مه کوئ.
- کله چې ټوخيږئ یا پرنجی وهئ، خپله خوله او پوزه په تیشو یا خپل لستونې باندې وپوښئ (نه په لاس باندې)
- خپل لاسونه په منظم ډول په اوبو او صابون سره ومنيځئ. که صابون یا اوبه نه لری، تاسو کولای شئ له الکل لرونکي سینیټایزر څخه استفاده وکړئ. کوښښ وکړئ د لاسو له داسې سینیټایزر څخه استفاده وکړئ چې له 60% څخه تر 95% پورې الکل ولري.



کله کولای شم بېلوالی پای ته ورسوم؟

- تاسو باید بېل و اوسئ تر هغه چې:
- د 24 ساعتونو لپاره مو تبه ورکه وي (په دې مانا چې د خپلې تېې د ټیټولو لپاره مو دوا نه وي خوړلې)، او
- ستاسو تنفسي سیستم د 24 ساعتونو لپاره بڼه شوی وي، او
- لږ تر لږه 10 ورځې کېږي چې تاسو لومړی ناروغ شوي وي.
- که تاسو نښې نه لرلې، د آزموینې له ورځې نه د 10 ورځو لپاره ځان بېل کړئ.

هغه خلک چې له ما سره ژوند کوي باید څومره موده قرنطین شي؟

دا ډېره سخته ده چې له هغو خلکو څخه جلا و اوسئ چې په کووېډ-19 اخته دي او په خپل کور کې پاتې شئ. هر هغه څوک چې ستاسو په کور کې ژوند کوي باید ځان د 10 ورځو لپاره وروسته له هغې چې له تاسو سره یې له نږدې اړیکه لرلې وي، قرنطین کړي. هغوی چې هر ځل له تاسو سره له نږدې تماس نیسي په داسې حال کې چې تاسو ساري یاست، د هغوی 10 ورځنی قرنطین پیلېږي.

هغوی باید له 10 ورځو مخکې قرنطین پای ته ونه رسوي، حتی که د هغوی د آزموینې پایله منفي هم وي.

که پوښتنې ولرم چا ته به زنگ و هم؟

که تاسو پوښتنې لرئ، د عامې روغتیا څانګې، د Utah د روغتیا څانګې، یا د روغتیا پالني چمتو کوونکي ته زنگ ووهئ. تاسو همدارنګه کولای شئ د کرونا وایروس تلفوني خدماتو ته په 1-800-456-7707 شمېره زنگ ووهئ.

Utah د عامې روغتیا څانګه	1-888-EPI-UTAH (374-8824)
Bear River د روغتیا څانګه (Box Elde، Cache، او Rich ولسوالی)	(435) 792-6500
د مرکزي Utah د عامې روغتیا څانګه (Wayne ولسوالی): Juab، Millard، Piute، Sanpete، Sevier	(435) 896-5451
Davis ولسوالی د روغتیا څانګه	(801) 525-5000
Salt Lake ولسوالی د روغتیا څانګه	(385) 468-4100
San Juan د عامې روغتیا څانګه	(435) 359-0038
د جنوب ختیځې Utah د روغتیا څانګه (Carbon، Emery، او Grand ولسوالی)	(435) 637-3671
د جنوب لویدیځې Utah د عامې روغتیا څانګه (Beaver، Garfield، Iron، Kane، او Washington ولسوالی)	(435) 673-3528
Summit ولسوالی د روغتیا څانګه	(435) 333-1500
Tooele ولسوالی د روغتیا څانګه	(435) 277-2300
TriCounty ولسوالی د روغتیا څانګه (Daggett، Duchesne، او Uintah ولسوالی)	(435) 247-1177
Utah ولسوالی د روغتیا څانګه	(801) 851-7000
Wasatch ولسوالی د روغتیا څانګه	(435) 654-2700
Weber-Morgan د روغتیا څانګه	(801) 399-7100

