

د کووېډ-19 سوداگری لارښود لنډیز



CORONAVIRUS
UTAH.GOV



یو کارمند خومره وخت ته اړتیا لري چې د کووېډ-19 مثبت ټیسټ وروسته په کور کې پاتې شي؟

په کور کې پاتې شئ که تاسو د کووېډ-19 نښې لرئ یا ټیسټ مو مثبت راغلی وي، حتی که تاسو مخکې واکسین کړی وي یا کووېډ-19 لرئ. د طبي مراقبت په استثنی، له کوره مه وځئ. تاسو باید د ماشوم پاملرنې تاسیساتو، کار، سفر، یا نورو فعالیتونو یا غونډو ته ورنشئ.



که تاسو نښې ولرئ، په کور کې پاتې شئ تر څو:

- تاسو د خپلې ټبې د کمولو لپاره د درملو کارولو پرته د 24 ساعتونو لپاره له ټبې څخه آزاد یاست،
- ستاسو علایم د 24 ساعتونو لپاره نښه شوی وي،
- ستاسو له ټیسټ څخه وروسته لږ تر لږه 5 ورځې تېرې شوي. هغه ورځ چې ستاسو ټیسټ مثبت راشي، هغه ورځ د 0 په نامه یادېږي. په کور کې پاتې شئ تر هغه چې ستاسو د مثبت ټیسټ څخه وروسته 5 ورځې پوره شوي نه وي (1-5 ورځې). تاسو باید لږ تر لږه د 5 ورځو لپاره په کور کې پاتې شئ.

تاسو ممکن د 5 ورځو څخه ډېر په کور کې پاتې کېدو ته اړتیا ولرئ که ستاسو نښې نښه شوي نه وي. ځینې نښې لکه ستاسو د خوند یا بوی احساس له لاسه ورکول کېدې شي د هفتو یا میاشتو لپاره دوام وکړي حتی که تاسو نور ساري نه یاست او نور په کور کې پاتې کېدو ته اړتیا نلرئ. نور معلومات [دلته](#) ترلاسه کړئ.

په کور کې ستاسو له جلا کېدو څخه وروسته لږ تر لږه د 5 نورو ورځو لپاره د نورو تر څنګ [مناسب ماسک](#) واغونډئ.



که تاسو نښې لرلې، په کور کې پاتې شئ تر هغه:

- ستاسو له ټیسټ څخه لږ تر لږه 5 ورځې تېرې شوي وي. هغه ورځ چې ستاسو ټیسټ مثبت راشي، هغه ورځ د 0 په نامه یادېږي. په کور کې پاتې شئ تر هغه چې ستاسو د مثبت ټیسټ څخه وروسته 5 ورځې پوره شوي نه وي (1-5 ورځې). تاسو باید لږ تر لږه د 5 ورځو لپاره په کور کې پاتې شئ.

که تاسو ناروغه شئ یا نښې رامینځته کړئ، نو ستاسو د 5 ورځو انزوا په کور کې پیل کېږي. نور معلومات دلته ترلاسه کړئ.

په کور کې ستاسو له جلا کېدو څخه وروسته لږ تر لږه د 5 نورو ورځو لپاره د نورو تر څنګ [مناسب ماسک](#) واغونډئ.

2 ورځې مخکې له دې چې په تاسو کې نښې ظاهرې شي تر هغې مودې پورې چې ستاسو د بېلوالي موده بشپړېږي، تاسو ناروغی انتقالوونکي گڼل کېږئ او کولای شئ وایروس نورو ته انتقال کړئ. که تاسو هېڅکله نښې نه وي لرلې، تاسو 2 ورځې مخکې له دې چې ستاسو د کووېډ-19 ټیسټ مثبت راشي، تاسو ناروغي انتقالوونکي گڼل کېږئ. هر هغه څوک چې په دې موده کې یې له تاسو سره نږدې اړیکه لرلې وي د ناروغی د خطر سره مخ کېږي.

یو کارمند څومره وخت ته اړتیا لري چې د کووېډ-19 سره د مخ کېدو وروسته په کور کې پاتې شي؟

هرڅوک اړتیا لري چې د 10 ورځو لپاره د نورو خلکو په شاوخوا کې مناسب ماسک واغوندي وروسته له هغه چې دوی د هغه چا سره په تماس کې پاتې شول کوم چې په کووېډ-19 اخته و.



ځینې خلک ممکن د 5 ورځو لپاره په کور کې قرنطین ته هم اړتیا ولري. تاسو اړتیا نلري چې په کور کې قرنطین شئ که په تېرو 90 ورځو (شاوخوا 3 میاشتې) کې د کووېډ-19 لپاره ستاسو ټیسټ مثبت راغلی وي. تاسو اړتیا نلري چې په کور کې قرنطین شئ که تاسو د خپل کووېډ-19 واکسینونو په اړه [ایټو ډیټ](#) یئ. دا پدې مانا ده چې تاسو:

- د کووېډ-19 واکسین یو بوسټر دوز، یا
- په تېرو 5 میاشتو کې د فایزر یا موډرنا کووېډ-19 واکسین دوهم دوز، یا
- په تېرو 2 میاشتو کې د جانسن او جانسن کووېډ-19 واکسین ترلاسه کړی وي.
- د 18 څخه کم عمر لرونکي ماشومان [ایټو ډیټ](#) گڼل کېږي که چېرې دوی د کووېډ-19 لپاره د فایزر واکسین دوه دوزونه ترلاسه کړي وي. د بوسټر خوراک د ماشومانو لپاره تر اوسه د ایټو ډیټ په تعریف کې شامل نه دی.



تاسو اړتیا لري چې د 5 ورځو لپاره په کور کې قرنطین شئ، که چېرې:

- تاسو واکسین نه وي کړي. دا په دې معنا چې تاسو د COVID-19 د واکسین کوم ډوز نه دی ترلاسه کړی.
- تاسو د کووېډ-19 د واکسینونو په اړه [ایټو ډیټ](#) نه یئ.
- له 90 ورځو څخه ډېر وخت تېر شوی کله چې ستاسو د کووېډ-19 ټیسټ مثبت راغی او تاسو له خپلو واکسینونو سره ایټو ډیټ نه یئ.

که تاسو نشئ کولی د ناروغۍ د خطر د مخ کېدو وروسته یا په کور کې د 5 ورځو قرنطین پای ته رسیدو وروسته ماسک واغوندي، CDC وړاندیز کوي چې تاسو د 5 پرځای د 10 ورځو لپاره په کور کې پاتې شئ.

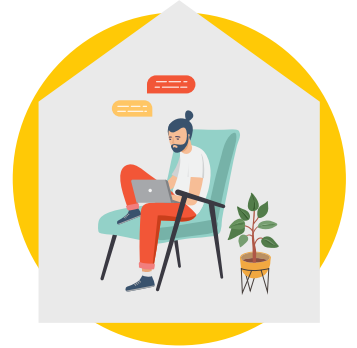
موږ دا وړاندیز هم کوو چې تاسو د هغه چا سره ستاسو د وروستي نږدې تماس څخه 5 ورځې وروسته ټیسټ وکړئ کوم چې کووېډ-19 لري ترڅو ډاډ ترلاسه کړئ چې تاسو احتمالاً نورو ته ویروس نه خپروي. که مو د ټیسټ پایله مثبته وي یا نښې نښانې ولري، همدا اوس په خپل کور کې ځان جدا کړئ. که له 90 ورځو څخه کم وخت کېږي (شاوخوا 3 میاشتې) وروسته له دې چې تاسو لومړی د کووېډ-19 لپاره مثبت ازموینه وکړه او تاسو کومه نوې نښې نلري، تاسو اړتیا نلري د دې 90 ورځو مهال ویش په جریان کې بیا معاینه وکړئ.

د کووېډ-19 نښې په گوته کړئ او ټیسټ وکړئ چې آیا تاسو ناروغه یئ. دا مهمه ده چې خپلو نښو ته متوجه اوسئ او د خونديتوب اضافي احتیاطي تدابیر چې په 4م مخ موجود دي په پام کې ونیسئ.

يو کارمند څومره وخت ته اړتيا لري چې په کور کې پاتې شي که چېرې دوی د هغه چا سره ژوند کوي چې د کووېډ-19 تېسټ يې مثبت راغلی وي؟

هغه خلک چې د هغه چا سره ژوند کوي چې کووېډ-19 لري د کورنۍ اړیکې بلل کېږي. د کورنۍ اړیکې په واپروس د اخته کیدو ډېر خطر لري.

تاسو به لږ تر لږه د 5 ورځو لپاره په کور کې قرنطین ته اړتیا ولرئ که چېرې تاسو د هغه چا سره ژوند کوئ چې کووېډ-19 لري او تاسو واکسین نه وي کړي، یا ستاسو د کووېډ-19 واکسینونو سره **ایټو ډیټ** نه یئ، یا له 90 ورځو څخه ډیرې ورځې تېرې شوي کله چې تاسو په کووېډ-19 اخته شوی. دا ډېره گرانه خبره کېدې شي چې له هغو خلکو څخه لرې پاتې شئ چې په کووېډ-19 اخته دي او په خپل کور کې پاتې شئ. د دې مطلب دا دی چې تاسو باید له 5 ورځو څخه ډېر په کور کې قرنطین وکړئ که چېرې نشئ کولای له هغه کس څخه لرې واوسئ چې کووېډ-19 لري. هر کله چې تاسو له داسې کوم چا سره له نږدې اړیکه نیسئ چې د تېسټ پایله یې مثبتې وي او لا اوس هم ځان یې بېل کړی وي، ستاسو قرنطین پیلېږي.



خپل ځان او نور په کور کې د هغه چا په شاوخوا کې د ماسک په اغوستلو سره خوندي وساتئ چې کووېډ-19 لري. **تېسټ وکړئ** که تاسو ناروغه یئ یا نښې لرئ.

ایا کارمندان باید په کور کې قرنطین شي که چېرې دوی دمخه کووېډ-19 ولري؟

که له هغه وخت راهیسې د 90 ورځو څخه کمې ورځې تېرې شوي وي (تقریباً 3 میاشتې) کله چې ستاسو د کووېډ-19 تېسټ مثبت راغی، تاسو اړتیا نلرئ په کور کې بیا قرنطین شئ. د CDC او یوټا د روغتیا اداره وړاندیز کوي چې تاسو بیا تېسټ مه کوئ که چېرې د هغه وخت راهیسې د 90 ورځو څخه لږې ورځې تېرې شوي وي (نږدې 3 میاشتې) کله چې په لومړي ځل ستاسو د کووېډ-19 تېسټ مثبت راغلی و، تر هغه چې تاسو نوې یا خرابې نښې نلرئ. یو ډاکټر ته زنگ ووهئ ترڅو وگوري چې ایا تاسو ممکن بیا په ناروغۍ اخته شوي یاست که تاسو د دې 90 ورځو مودې په جریان کې نوې یا بدې نښې ولرئ. مور پوهیږو چې لږ چانس شتون لري چې تاسو په کووېډ باندې بیا اخته شئ. د ځینو خلکو به په دوامداره توگه تېسټ مثبت راشي، حتی دوی نور نشي کولی نورو ته ویروس خپور کړي. په هرصورت، که چېرې د 90 ورځو څخه ډېر وخت تیر شوی وي کله چې ستاسو تېسټ مثبت راغی او تاسو د خپل کووېډ-19 واکسینونو په اړه **ایټو ډیټ** نه یئ، تاسو اړتیا لرئ په کور کې قرنطین شئ او د ناروغۍ د خطر د مخ کېدو څخه 5 ورځې وروسته تېسټ وکړئ.



تاسو هم باید لاندې لارښوونې د خپل د خطر له نیټې څخه د 10 ورځو لپاره تعقیب کړي:

- هره ورځ د کووېډ-19 د نښو چک کول.
- مناسب ماسک واچوئ کله چې د هغو کسانو په شاوخوا کې موجود یئ چې ژوند ورسره نه کوئ.
- که چېرې تاسو ناروغه شئ یا د کووېډ-19 نښې لرئ، نو ځان جلا کړئ او باید له خپل ډاکټر یا د روغتیايي خدماتو چمتو کوونکي ته زنگ ووهئ ترڅو دا معلومه شي چې آیا بیا د کووېډ-19 تېسټ ته اړتیا لرئ.

د کووېډ-19 سره د مخ کېدو وروسته د خوندیتوب دا احتیاطي تدابیر ونیسئ:

- خپل کور ته د لیدونکو شمېر محدود کړئ پداسې حال کې چې تاسو په قرنطین کې یئ.
- د نورو خلکو په شاوخوا کې د اوسېدو پر مهال ماسک واچوئ. دا مهمه ده چې په عامه ځایونو او د نورو خلکو په شاوخوا کې ماسک واغونډئ تر څو چې د هغه وخت څخه وروسته 10 ورځې تیرې شوي نه وي کله چې تاسو د کووېډ-19 د خطر سره مخ شوی. هغه ځایونو ته د تگ څخه ډډه وکړئ چېرې چې پدې 10 ورځو کې د ماسک اغوستل گران کار وي، لکه جم یا رستوران.
- د ناروغۍ د خطر د مخ کېدو وروسته د 10 ورځو لپاره هره ورځ د کووېډ-19 نښې وگورئ، او د امکان په صورت کې مو تبه وگورئ. یو گټوره کتابچه چې د "څه باید وکړئ که تاسو په قرنطین یا انزوا کې یاست" په نامه یادېږي کولی شي تاسو سره مرسته وکړي چې پوه شئ چې څنګه خپلو نښو ته پام وکړئ او څه وکړئ. سمدلاسه ټیسټ وکړئ که چېرې تاسو د قرنطین پرمهال د کووېډ-19 نښې ولرئ.
- لږ تر لږه 5 ورځې وروسته له دې چې تاسو په آخر ځل د هغه چا سره نږدې اړیکه ولرله چې کووېډ-19 لري. که ستاسو ټیسټ منفي راشي، تاسو له خپل کور څخه وتلې شئ تر هغه چې تاسو د نورو په شاوخوا کې ماسک واغونډئ. که پایله مو مثبت وي، ځان په کور کې جلا کړئ.
- د هغو خلکو څخه لرې اوسئ چې د معافیت کمښت لري یا په کووېډ-19 باندې د اخته کېدو له ډیر خطر سره مخ وي. تاسو باید د اوږدمهاله پاملرنې مرکز، د نرسنگ کور، یا د لوړ خطر نورو ځایونو ته لاړ نه شئ تر هغه چې د کووېډ-19 سره د مخامخ کېدو وروسته لږ تر لږه 10 ورځې تېرې شوي نه وي.
- سفر مه کوئ تر هغه چې ستاسو قرنطین پای ته نه وي رسیدلی. لږ ترلږه 5 ورځې وروسته ټیسټ وکړئ کله چې تاسو د ناروغۍ سره مخامخ شوی او ډاډ ترلاسه کړئ چې ستاسو د ټیسټ پایله د سفر دمخه منفي ده. سفر مه کوئ که تاسو د کووېډ-19-نښې لرئ. د نورو خلکو په شاوخوا کې ماسک واچوئ که چېرې تاسو سفر کوئ.

