

کوویډ-19 د بنوونځي د لارښود خلاصه

K-12 دولتي، شخصي، او چارټر بنوونځيونه



CORONAVIRUS
UTAH.GOV



تازه شوی په 12/17/2020

که چپرې د کوم زده کوونکي، ښوونکي، یا کارمند د کووېډ-19 پایله مثبت وي، څه به کېږي؟

که چپرې د کوم زده کوونکي، ښوونکي، یا کارمند د کووېډ-19 پایله مثبت وي، هغوی به سملاسي ځان گونبه کوي. د طبي مراقبت په استثنی، له کوره مه ووځئ. تاسو باید ښوونځي یا کار ته لاړ نه شئ.

که ستاسو پایله مثبت راغلې وي، تاسو باید بېل واوسئ تر هغه چې:

- د 24 ساعتونو لپاره تبه ونه لرې، او
- ستاسو تنفسي سیستم د 24 ساعتونو لپاره ښه شوی وي، او
- لږ تر لږه 10 ورځې کېږي چې تاسو لومړی ناروغ شوي وئ.
- که تاسو نښې نه لرلې، د آزمویښې له ورځې نه د 10 ورځو لپاره ځان بېل کړئ.



که چپرې کوم زده کوونکی، ښوونکی، یا کارمند له یو ځل څخه ډېر په کووېډ-19 باندې د اخته کېدو له خطر سره مخ کېږي، څه به کېږي؟

هغه څوک چې له داسې خلکو سره له نږدې اړیکه لري چې په کووېډ-19 باندې اخته وي، په یاد وایروس باندې د هغوی د اخته کېدو او نورو ته یې د انتقال چانس ډېر دی.



نږدې اړیکه په دې مانا چې¹ یو شخص د 6 فوټه یا 2 متره څخه په لږ اندازه په 24 ساعته موده کې د 15 دقیقو یا ډېرې مودې لپاره هغه چاته نږدې وي چې په کووېډ-19 باندې اخته دی.² تاسو ښایي د نږدې تماس د خطر سره مخ شئ که چیرې:

- تاسو په کور کې له هغه چا څخه مراقبت کړی وي چې په کووېډ-19 باندې اخته وي.
- په فزیکي ډول (لکه غېږه ورکول او ښکلول) له هغه چا سره په تماس کې شوي وئ چې په کووېډ-19 باندې اخته وي.
- خپل د خوراک 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 وټوڅېږي، پرنجی ووهي او یا په یو ډول د هغوی له خولې یا پوزې څخه کوم څاڅکی په تاسو باندې ولگېږي.

هره هغه څوک چې له داسې چا سره یې له نږدې تماس لرلې وي چې له ښښو مخکې د دوو ورځو لپاره په کووېډ-19 اخته وي، تاسو د یادې ناروغۍ له خطر سره مخ شوي یاست او باید ځان قرنطین کړئ. حتی که په کووېډ-19 باندې اخته کس نښې هم ونلري، هغوی له آزمویښې څخه دوه ورځې مخکې په یاده ناروغۍ باندې د اخته کېدو وړ گڼل کېږي.

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/quarantine.html> 1

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/php/contact-tracing/contact-tracing-plan/appendix.html#contact> 2

زده کوونکي، نبوونکي يا کارمندان د څومره مودې لپاره بايد قرنطين شي؟

دغه لارښوونې يوازې په نبوونکي کې د شته خطرونو لپاره د تطبيق وړ دي. د لوړو زده کړو مؤسسې او د ماشوم د مراقبت مرکزونه تصميم نلري چې استفاده ځنې وکړي. دغه لارښوونې د تطبيق وړ نه دي که چېرې تاسو له داسې چا سره ژوند کوئ چې په کووېډ-19 اخته او يا يې د نبوونکي بهر له خطر سره مخ وي.

که د خطر پر مهال دواړو کسانو ماسک اچولی وي

هغه زده کوونکي، نبوونکي او کارمندان چې په کووېډ-19 باندې د اخته کس سره مخ شوي يې، بايد ځان قرنطين نه کړي که چېرې:

- نبوونکي تصديق کړي چې دغه دواړه کسانو ماسکونه اچولي و (هغه کس چې د داسې کس سره مخ شوی وي چې تيسټ يې مثبت راغلی وي) لکه څنگه چې د ايالت د عامې روغتيا امر توضيح کوي، او
- کوم کس چې د خطر سره مخ شوی وي، هغه د کووېډ-19 نښې نه لري.



که د 14 ورځو په جريان له خطر سره له مخ کېدو وروسته هرکله په يو شخص کې د کووېډ-19 نښې څرگندې شي، ياد کس بايد ځان بېل او سملاسي بايد د خپل ځان آزموينه ترسره کړي. که په شخص کې نښې نه وي موجودې، هغوی بايد له خطر سره له مخکيدو وروسته چې آزموينه ترسره کړي بايد 7 ورځې انتظار وکارې.

که خطر سره د مخ کېدو په صورت کې هېڅ شخص ماسک نه وي اچولی



هغه زده کوونکي، نبوونکي، يا کارمندان چې له خطر سره د مخ کېدو پر مهال يې ماسک نه وي اچولی يا له داسې چا سره مخ شوي وي چې هغه ماسک نه وي اچولی ممکن خپل قرنطين پای ته ورسوي:

- **په 10 مه ورځ له آزموينې پرته.** که تاسو د کووېډ-19 نښې نه لرئ، تاسو کولای شئ خپل قرنطين 10 ورځې وروسته له دې چې تېر ځل مو له هغه چا سره له نږدې ليدلي وي چې د آزموينې پایله يې مثبت وي، پای ته ورسوئ.
- **په 7 مه ورځ له منفي پایلې سره.** تاسو کولای شئ د قرنطين په 7 مه ورځ د خپل ځان آزموينه وکړئ، که ستاسو پایله منفي وي او د کووېډ-19 نښې نه لرئ، تاسو کولای شئ قرنطين پای ته ورسوئ. تاسو بايد لږ تر لږ 7 ورځې انتظار وکړئ وروسته له دې چې د آزموينې له خطر سره مخ شوي وئ. آزموينه ممکن يا PCR او يا هم د چټک انټيجن آزموينه وي. تاسو بايد تر هغې چې د خپلې آزموينې پایله ترلاسه کوئ، په قرنطين کې پاتې شئ.

تاسو بايد د وایروس پر وړاندې له خطر سره د مخ کېدو نه د 14 ورځو په تېرېدو سره خپلو نښو ته توجه وکړئ.

لا هم لږ چانس شته چې تاسو په کووېډ-19 باندې اخته شئ. که تاسو د کووېډ-19 نښې لرئ، تاسو بايد په کور کې ځان جلا کړئ، د خپلو روغتيايي خدماتو چمتو کوونکي ته زنگ ووهئ، او ممکن اړتيا وي چې بيا د ځان آزموينه وکړئ.



که چپري کوم زده کوونکي، بنوونکي يا کارمندان د ماسک له اغوستلو څخه مستثنی وي، يا یوزای خپل مخ په ټوکر باندې پوښي، هغوی باید د څومره مودې لپاره قرنطین شي؟



- هغه زده کوونکي، بنوونکي، یا کارمندان چې له خطر سره د مخ کېدو پر مهال یې ماسک نه وي اچولی یا له داسې چا سره مخ شوي وي چې هغه ماسک نه وي اچولی ممکن خپل قرنطین پای ته ورسوي:
- په 10 مه ورځ له آزمویښې 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 آزمویښې پایله یې مثبت وي، پای ته ورسوئ.
 - په 7 مه ورځ له منفي پایلې سره، تاسو کولای شئ د قرنطین په 7 مه ورځ د خپل ځان آزمویښه وکړئ، که ستاسو پایله منفي وي او د کووېډ-19 نښې نه لرئ، تاسو کولای شئ قرنطین پای ته ورسوئ، تاسو باید لږ تر لږ 7 ورځې انتظار وکړئ وروسته له دې چې د آزمویښې له خطر سره مخ شوي وي، تاسو باید تر هغې چې د خپلې آزمویښې پایلې ترلاسه کوئ، په قرنطین کې پاتې شئ.

هر څوک چې له خطر سره مخ دی، له خطر سره د مخ کېدو نه د 14 ورځو تر بشپړېدو پورې باید خپلو نښو ته توجه وکړي. لا هم لږ چانس شته چې تاسو په کووېډ-19 باندې اخته شئ، که تاسو د کووېډ-19 نښې لرئ، تاسو باید په کور کې ځان جلا کړئ، د خپلو روغتیايي خدماتو چمتو کوونکي ته زنگ ووهئ، او ممکن اړتیا وي چې بیا د ځان آزمویښه وکړئ.

که چپري کوم زده کوونکي، بنوونکي يا کارمند د ماسک له اغوستلو څخه مستثنی وي، يا یوزای خپل مخ په ټوکر باندې پوښي، هغوی باید د څومره مودې لپاره قرنطین شي؟



که د هغه چا د کووېډ-19 پایله مثبت وي چې تاسو ژوند ورسره کوئ، دې ته کورنۍ اړیکه وایي. تاسو په وایروس باندې د اخته کېدو له لور خطر سره مخ یاست.

هغه کسان چې له داسې کسانو سره ژوند کوي چې آزمویښه یې مثبت وي (لکه د کورنۍ غړي) هغوی هم باید د دوروستې تماس له وروستۍ ورځې وروسته د 10 ورځو لپاره ځانونه قرنطین کړي. **تاسو باید پوره 10 ورځې قرنطین بشپړ کړئ، حتی که نښې هم ونه لرئ او یا مو د آزمویښې پایله منفي وي.** تاسو ممکن ونشئ کولای له 10 ورځو مخکې خپل قرنطین پای ته ورسوئ.

دا ډېره سخته ده چې له هغو خلکو څخه جلا واوسئ چې ستاسو په کور کې ژوند کوي. هغه کسان چې له داسې خلکو سره ژوند کوي چې په کووېډ-19 باندې اخته وي (لکه د کورنۍ غړي) کېدای شي همیشه له خطر سره مخ وي او ممکن تر 10 ورځو ډېر په قرنطین کې پاتې شي. هر کله چې تاسو له داسې کوم چا سره له نږدې اړیکه نیسئ چې د آزمویښې پایله یې مثبت وي او هغوی ساري وي، ستاسو قرنطین بیا پیلېږي، ځکه چې تاسو د وایروس د خطر سره بیا مخ شوي.

که چپرې کوم زده کوونکی، ښوونکی، یا کارمند له یو ځل څخه ډېر په کووېډ-19 باندې د اخته کېدو له خطر سره مخ کېږي، څه به کېږي؟³

که تاسو په 90 ورځو کې دننه د کووېډ-19 له مثبتې پایلې څخه وروسته بیا د کووېډ-19 له خطر سره مخ شوي یاست (له خطر سره نوي مخ کېدل) او د کووېډ-19 نښې نه لرئ، اړتیا نشته چې تاسو د دغه 90 ورځو په موده کې بیا قرنطین شئ یا آزموینه ترسره کړئ.

تاسو هم باید لاندې لارښوونې د خپل د خطر له نیټې څخه د 14 ورځو لپاره تعقیب کړي:

- ښوونځي یا کار ته له تگ مخکې د بدن د حرارت درجه چک کړئ.
- هره ورځ د کووېډ-19 د نښو چک کول.
- کله چې په ښوونځي کې یې، کار کوئ یا د هغو خلکو سره مخ کېږئ چې له تاسو سره ژوند نه کوي، ماسک اچوئ.
- که چپرې تاسو ناروغه کېږئ یا د کووېډ-19 نښې لرئ، باید د نښو له څرگندېدو سره د لسو ورځو لپاره ځانونه جلا کړئ او باید له خپل ډاکټر یا د روغتیايي خدماتو چمتو کوونکي ته زنگ ووهئ ترڅو دا معلومه شي چې بیا د کووېډ-19 آزمویښت ته اړتیا لرئ کنه.

که چپرې تاسو بیا ځلې د کووېډ-19 له خطر سره مخ شئ (نوی خطر) او ستاسې د کووېډ-19 د مثبت آزمویښت د پایلې له 90 څخه زیاتې ورځې شوې وي، تاسو باید ځان قرنطین کړئ او بیا آزموینه وکړئ. که تاسو په قرنطین کې ناروغ شئ یا د کووېډ-19 نښې ولرئ، ځان جلا کړئ او سملاسي ډاکټر ته زنگ ووهئ. مگر، تاسو کولای شئ د قرنطین د پای ته رسولو لپاره معیار په 2 مخ کې وگورئ.



<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/php/contact-tracing/contact-tracing-plan/contact-tracing.html> 3

د هغو زده کوونکو، ښوونکو او کارمندانو لپاره احتیاطي تدابیر چې له داسې کسانو سره یې له نږدې اړیکه لرې وي چې په کووېډ-19 باندې اخته شوي دي

- هره ورځ مو د کووېډ-19 نښې وگورئ، او د امکان په صورت کې مو د بدن د حرارت درجه چک کړئ. که چېرې د حرارت چکوونکې آله نه لرئ، وگورئ که چېرې مو بدن تود یا سور وي. یو گټور کتابکوټی چې نوم یې دی « څه به کوو که چېرې قرنطین یا جلا شوي یاستو» کولا شئ له <https://coronavirus.utah.gov/protect-yourself> څخه ډولول کړئ.
- د امکان په صورت کې په کور کې ځان له نورو څخه جلا کړئ. ترڅو چې ستاسو د قرنطین موده نه ده بشپړه شوې، یا تاسو د قرنطین د وخته پای ته د رسولو د ازموینې شرایط نه وي پوره کړي، ښوونځي، کار، نورو فعالیتونو، مذهبي خدماتو، کورنیو غونډو یا بل ډول فعالیتونو ته مه ورځئ.
- که چېرې غواړئ د کوم اړین کار لکه د سودا اخیستو یا روغتیا پالنې لپاره له کوره ووځئ، خپل مخ وپوښئ یا ماسک واچوئ.
- یوازې د اړتیا په صورت کې له خپله کوره بیرون ووځئ.
- خپل کور ته د مراجعینو راتگ محدود کړئ. دا په ځانگړې توگه مهم دی چې که چېرې تاسو یا هغه څوک چې تاسو ورسره ژوند کوئ د کووېډ-19 له امله د سختو ناروغیو له خطر سره مخ وي.
- هغه سطحې پاکې کړئ چې ډېرې لمس کیږي (تلفونونه، د دروازې دستگیرونه، د لایت سوېچونه، د تشاب دستگیرونه، د ستشوی نلونه، د مېز سر او هر ډول فلزي سطحې).
- خپل لاسونه په منظم ډول په اوبو او صابون سره وینځئ. که چېرې اوبه او صابون موجود نه وي، نو له داسې الکول لرونکي سنیټایزر څخه استفاده وکړئ چې لږ تره لږه د 60% الکولو لرونکی وي.
- د امکان تر حده کړکۍ پرانیستې پرېږده ترڅو د اطاق هوا تازه او بدله شي.
- له نورو خلکو سره خوارو او د خوړو لوبني مه شریکوئ.
- خپل شخصي وسایل لکه د غاښونو بورس له نورو سره مه شریکوئ.



د پاتې کېدو آزموینه (د ښوونځي د خپراوي لپاره آزموینه)

که کوم ښوونځی د خپراوي هغه حد پوره کړي چې د کووېډ-19 په اړه د ښوونځي په لارښود کې لیکل شوی، د ځایي ښوونځي پلاوی (د روغتیا له محلي څانګې سره په مشوره) کولای شي لاندې پرېکړې وکړي:

- ټول زده کوونکي او کارمندان د 10 ورځو لپاره مجازي یا لرې څخه زده کړو ته انتقال کړي، یا
- د ټولو زده کوونکو او کارمندانو لپاره د چټک انټیجن آزمویني وړاندې کړي



یا

هغه زده کوونکي چې د انټیجن آزموینه ورته وړاندیز کېږي:

- که پایله یې مثبت وي باید ځان په کور کې جلا کړي.
- که پایله یې منفي وي کولای شي حضوري زده کړو ته دوام ورکړي.
- هغه کسان چې نه غواړي د ځان آزموینه ترسره کړي باید لږ تر لږه د 10 ورځو لپاره ځان مجازي زده کړو ته انتقال کړي.



یا

یا

هغه ښوونکي او کارمندان چې نه غواړي ځان و آزمويي او یا یې د آزمويني پایله منفي وي کولای شي په نورمال ډول خپلو زده کړو ته په حضوري ډول دوام ورکړي. که پایله یې مثبت وي باید په کور کې پاتې شي او که د کووېډ-19 له خطر سره مخ شوي وي باید د قرنطین لارښوونې تعقیب کړي.

د اړیکې څارنه به د هر هغه چا لپاره ترسره شي چې پایله یې مثبت وي.

زده کوونکي ښوونکي، یا کارمندان چې هغه چا ته ورنږدې شوي وي چې پایله یې مثبت وي، باید په (په پاڼه 2 ورکړل شوي) د قرنطین په اړه شته لارښوونې تعقیب کړي.

- که چېرې تاسو او هغه کس چې پایله یې مثبت ده په ښوونځي کې واست او دواړو له خطر سره د مخ کېدو پر مهال ماسک اچولی وي، نو اړتیا نشته چې تاسو ځان قرنطین کړئ. هغه کس چې پایله یې مثبت ده باید لږ تر لږه د 10 ورځو لپاره ځان بېل کړي، حتی که تاسو دواړو ماسک هم اچولی وي.
- که تاسو په ښوونځي کې له خطر سره مخ شوي یاست، او تاسو یا هغه کس چې پایله یې مثبت ده ماسک مو نه وي اچولی، تاسو باید ځان قرنطین کړئ. تاسو کولای شئ په 10مه ورځ له آزمويني پرته خپل قرنطین پای ته ورسوئ، او یا هم په 7مه ورځ که چېرې مو پایله منفي وي. کېدای شي تاسو په ځانګړو شرایطو کې دې ته اړ شئ مخکې له دې چې له 10 ورځو وړاندې ښوونځي ته راوګرځئ، د دویم ځل لپاره د ځان آزموینه ترسره کړئ.

د "پاتې کېدو د آزمويني" گزینه بېلابېل زماني چوکاټونه لري چې یو کس چې پایله یې مثبت وي کله باید د ځان جلاوالی پیل کړي. که تاسو د "پاتې کېدو د آزمويني" د یوې برخه په توګه مثبت پایله ولرئ، ستاسو جلاوالی په هغه ورځ پیلېږي چې آزموینه مې کړې ده، نه په هغه ورځ چې ستاسو نښې څرګندېږي. حتی که تاسو نښې هم ونلرئ باید ځان جلا کړئ. که چېرې کوم څوک له تاسو سره ستاسو له آزمويني څخه 2 ورځې مخکې له تاسو سره له نږدې اړیکه لرلې وي، باید ځان قرنطین کړي. دا د هغې نښې په توګه په پام کې نیول کېږي چې تاسو وروستی ځل د "پاتې کېدو د آزمويني" د گزینې سره مخ شوي یاست.

د لوبو لپاره آزموینه (د عالی بنوونځیو د ورزشي فعالیتونو لپاره آزموینه)

- زده کوونکي، بنوونکي، او کارمندان ممکن په ورزشي فعالیتونو کې برخه واخلي که چېرې هغوی:
- لږ تر لږه یو ځل یې په 14 ورځو کې د کووېډ-19 آزموینه ترسره کړې وي. آزموینه ممکن یا PCR او یا هم د چټک انټیجن آزموینه وي.
- په جلاتوب یا قرنطین کې نه وي.
- د کووېډ-19 نښې ونلري.



تاسو د ورزشي فعالیتونو په جریان کې همېشه باید ماسک واچوئ، په استثنی د هغو حالاتو چې د مسابقې په سیالیو کې باید درانه فزیکي فعالیتونه ترسره کړئ یا دا چې د ماسک اغوستل ستاسو لپاره مضر وي (لکه په حوض کې لامبو وهل). تاسو همدارنگه باید په ورزشي فعالیتونو کې د امکان تر حده فزیکي واټن مراعات کړئ. کونښن وکړئ له نورو خلکو څخه د 6 فوټه یا 2 متره (چې تقریباً 2 ځنګلې کېږي) ځان لرې وساتئ.

بنوونځی به د ګډونوالو لپاره د چټک انټیجن آزموینې ترسره کړي. ګډونوالان:

- که پایله یې مثبت وي باید ځان په کور کې جلا کړي.
- که مو آزموینه منفي وي، یا په جلاتوب یا قرنطین کې نه یاست او د کووېډ-19 نښې نه لرئ ممکن وکولای شئ په ورزشي فعالیتونو کې برخه واخلم.
- هغه کسان چې نه غواړي آزموینه ترسره کړي نشي کولای په ورزشي فعالیتونو کې برخه واخلي.



بنوونځی ممکن د هغو بنوونکو یا کارمندانو لپاره د آزموینې اسانتیاوې چمتو کړي چې غواړي ځان معاینه کړي، خو د "لوبو د آزموینې" د پروګرام د برخې په توګه په ورزشي فعالیتونو کې دخپل نه وي.

د اړیکې څارنه به د هر هغه چا لپاره ترسره شي چې پایله یې مثبت وي.

زده کوونکي بنوونکي، یا کارمندان چې هغه چا ته ورنږدې شوي وي چې پایله یې مثبت وي، باید په (په پاڼه 2 ورکړل شوي) د قرنطین په اړه شته لارښوونې تعقیب کړي.

- که چېرې تاسو او هغه کس چې پایله یې مثبت ده په بنوونځي کې واست او دواړو له خطر سره د مخ کېدو پر مهال ماسک اچولی وي، نو اړتیا نشته چې تاسو ځان قرنطین کړئ. هغه کس چې پایله یې مثبت ده باید لږ ترلږه د 10 ورځو لپاره ځان بېل کړي، حتی که تاسو دواړو ماسک هم اچولی وي.
- که تاسو په بنوونځي کې له خطر سره مخ شوي یاست، او تاسو یا هغه کس چې پایله یې مثبت ده ماسک نه وي اچولی، تاسو باید ځان قرنطین کړئ. تاسو کولای شئ په 10 مه ورځ له آزموینې پرته خپل قرنطین پای ته ورسوئ، او یا هم په 7 مه ورځ که چېرې مو پایله منفي وي. کېدای شي تاسو په ځانګړو شرایطو کې دې ته اړ شئ مخکې له دې چې له 10 ورځو وړاندې بنوونځي ته راوګرځئ، د دویم ځل لپاره د ځان آزموینه ترسره کړئ.

د "لوبو د آزموینې" ګزینې بېلابېل زماڼي چوکاټونه لري چې یو کس چې پایله یې مثبت وي کله باید د ځان جلاوالی پیل کړي. که تاسو د "لوبو د آزموینې" د یوې برخه په توګه مثبت پایله ولرئ، ستاسو جلاوالی په هغه ورځ پیلېږي چې آزموینه مې کړې ده، نه په هغه ورځ چې ستاسو نښې څرګندېږي. حتی که تاسو نښې هم ونلرئ باید ځان جلا کړئ. که چېرې کوم څوک له تاسو سره ستاسو له آزموینې څخه 2 ورځې مخکې له تاسو سره له نږدې اړیکه لرلې وي، باید ځان قرنطین کړي. دا د هغې نښې په توګه په پام کې نیول کېږي چې تاسو وروستی ځل د "لوبو د آزموینې" د ګزینې سره مخ شوي یاست.