

# قرنطین څه ته وایي؟

1/11/2022



قرنطین د هغو کسانو لپاره دی چې ممکن د کووېډ-19 د خطر سره مخ شوي وي، مگر تر اوسه یې مثبت ټیسټ نه دی راغلی یا نښې نښانې یې نه لرلې. قرنطین تاسو له نورو خلکو څخه لرې ساتي ترڅو بل څوک په ناپوهۍ سره ناروغه نکړئ. تاسو اړتیا لرئ د ناروغۍ سره د مخ کېدو وروسته په کور کې قرنطین شئ که تاسو د خپل کووېډ-19 واکسینونو په اړه اېټو ډیټ یې یا تاسو په تېرو 90 ورځو کې د کووېډ-19 ناروغي لرله. د ناروغۍ سره د مخ کېدل په دې مانا ده چې تاسو له داسې کوم چا سره له نږدې اړیکې لرلې چې په کووېډ-19 باندې اخته و، په داسې حال کې چې هغه کس ساري و.

## د نږدې تماس مانا:

- تاسو هغه چا ته چې په وایروس باندې مبتلا دی د 24 ساعته په موده کې د 15 دقیقو یا ډېرې مودې لپاره له 6 فوټه نږدې شوي یئ.
- تاسو په کور کې له هغه چا پاملرنه کړې وي چې په کووېډ-19 باندې اخته وي.
- په فزیکي ډول (لکه غېږه ورکول او ښکلول) له هغه چا سره په تماس کې شوي وي 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.

## د نورو خلکو په شاوخوا کې د اوسېدو پر مهال ماسک واچوئ.



هر هغه کس چې د کووېډ-19 د خطر سره مخ شوی وي باید په عامه ځایونو او د نورو خلکو په شاوخوا کې ماسک واغوندي تر څو د هغه وخت څخه وروسته 10 ورځې تیرې شوي نه وي کله چې تاسو د کووېډ-19 سره مخ شوي. هغه ځایونو ته د تگ څخه ډډه وکړئ چېرې چې پدې 10 ورځو کې د ماسک اغوستل گران کار وي، لکه جم یا رستوران.

## تاسو باید خپل ځان د 5 ورځو لپاره په کور کې قرنطین کړئ که چېرې:



- تاسو واکسین نه وي کړي. دا په دې معنا چې تاسو د COVID-19 د واکسین کوم ډوز نه دی ترلاسه کړي.
- تاسو د کووېډ-19 د واکسینونو په اړه اېټو ډیټ نه یئ. دا په دې معنا ده چې تاسو د واکسین تقویتی ډوز نه دی ترلاسه کړی او له 5 میاشتو څخه ډېره موده کېږي چې تاسو د Moderna یا Pfizer واکسین دویم ډوز ترلاسه کړی او له 2 میاشتو څخه ډېره موده کېږي چې تاسو د Johnson & Johnson واکسین ترلاسه کړی دی. دا په دې معنا هم کېدای شي چې تاسو د Moderna یا Pfizer یوازې یو ډوز ترلاسه کړی وي. د 5-17 کلونو عمر لرونکي ماشومان د دوی له کووېډ-19 واکسینونو سره اېټو ډیټ ندي که دوی د فایزر واکسین یوازې 1 ډوز ترلاسه کړی وي، بوسټر دوزونه همدا اوس د ماشومانو لپاره د قرنطین لارښوونو کې شامل ندي.

## زه کله کولای شم قرنطین پای ته ورسوم؟



تاسو کولی شئ خپل قرنطین د 5 بشپړو ورځو وروسته په کور کې پای ته ورسوئ که تاسو څه نښې ونلرئ. تاسو کولی شئ کار، سکول او نورو فعالیتونو ته بېرته ستانه شئ تر هغه چې تاسو په کور کې د قرنطین پای ته له رسیدو څخه وروسته د نورو 5 ورځو لپاره د نورو کسانو په شاوخوا او عامه ځایونو کې نښه **مناسب** **ماسک** واغونډئ. دا د نورو کسانو په خوندي ساتلو کې مرسته کوي.

**ځینې خلک ممکن د 5 ورځو څخه ډېر قرنطین یا جلا کولو ته اړتیا ولري ځکه چې هغه ځای چې دوی پکې اوسېږي یا کار کوي دوی او نور خلک د کووېډ د لوړ خطر سره مخ کوي.** هغه خلک چې په اجتماعي ځایونو کې ژوند یا کار کوي لکه اصلاحي تاسیسات (جیل)، اوږدمهاله پاملرنې مرکز، یا د بې کوره خلکو لپاره سرپناه باید د CDC لخوا **دا لارښوونې** تعقیب کړي. د روغتیا پاملرنې کارکونکي باید د CDC لخوا **دا لارښوونې** تعقیب کړي.

## 5 ورځې وروسته له هغه چې تاسو د ناروغۍ د خطر سره مخ شوي وئ یا د کووېډ-19 نښې ولرئ، تېسټ وکړئ.

په دې سره به ستاسو په وجود کې په کافي اندازه وایروس راڅرګند شي ترڅو د تېسټ لپاره وموندل شي. تاسو تر هغه وخته پورې په کور کې پاتې شئ ترڅو چې تاسو د خپل تېسټ پایلې نه وي بېرته ترلاسه کړي. که ستاسو پدې وخت کې منفي تېسټ راشي، تاسو کولی شئ په کور کې قرنطین پای ته ورسوئ. که تاسو د 5 ورځو قرنطین وروسته تېسټ نشئ کولی، یا تېسټ کول نه غوره کوئ، تاسو اړتیا لرئ په کور کې پاتې شئ ترڅو چې د هغه وخته وروسته 10 ورځې نه وي تیرې شوي کله چې تاسو په آخر ځل د هغه کس سره په تماس کې پاتې شوي کوم چې کووېډ-19 لري. که پایله مو مثبت وي، ځان **په کور کې جلا کړئ**.

د **کووېډ-19** نښې وګورئ. په کور کې ځان جلا کړئ او سمدلاسه تېسټ وکړئ که تاسو ناروغه شئ.



مور پوهیږو چې دا چانس شتون لري چې خلک بیا په کووېډ-19 اخته کېدی شي. مونږ په دې هم پوهیږو چې ځینې خلک کولی شي د کووېډ-19 لږو وروسته یې تېسټ مثبت راشي، حتی که دوی جلا پاتې شوي وي او نور خلکو ته ناروغي نه انتقالوي. د CDC او یوټا د روغتیا اداره وړاندیز کوي چې تاسو د ناروغۍ له خطر سره د مخ کېدو وروسته بیا تېسټ مه کوئ که چېرې د هغه وخت راهیسې د **90 ورځو څخه لږې ورځې تیرې شوي وي** (تقریباً 3 میاشتې) کله چې په لومړي ځل ستاسو د کووېډ-19 تېسټ مثبت راغلی و، تر هغه چې تاسو نوې یا خرابې نښې ونلرئ. په هرصورت، که تاسو څه نوې یا ناوړه نښې ولرئ یا د هغه وخت راهیسې **90 ورځو څخه ډېر وخت تېر شوی وي** کله چې ستاسو تېسټ مثبت راغې، تاسو باید بیا تېسټ وکړئ.

مونږ په دې هم پوهیږو چې دا چانس شته چې په بشپړ ډول واکسین شوي خلک په کووېډ-19 اخته شي (د برېک تهره کپس په نامه یادېږي)، نو د زیات خوندي کیدو لپاره، مور تاسو ته وړاندیز کوو چې تاسو 5 ورځې وروسته تېسټ وکړئ کله چې تاسو د ناروغۍ د خطر سره مخامخ شوي، حتی که تاسو په بشپړه توګه واکسین شوي یئ.

## خومره چې ممکن وي، په کور کې ځان له نورو څخه جلا کړئ.

- تاسو باید سکول، کار، غیر نصابي فعالیتونو، مذهبي خدماتو، کورنیو پروګرامونو یا بل ډول فعالیتونو ته لار نشئ، پداسې حال کې چې تاسو په کور کې قرنطین یئ. د علاج نه علاوه له خپل کور څخه مه ووځئ
- د ناروغۍ د خطر د مخ کېدو وروسته د 10 ورځو لپاره هره ورځ د کووېډ-19 نښې وګورئ، او د امکان په صورت کې مو تبه وګورئ. سمدلاسه تېسټ وکړئ که چېرې تاسو د کووېډ-19 نښې ولرئ.
- خپل کور ته د مېلمنو راتګ محدود کړئ.
- سفر مه کوئ تر هغه چې ستاسو قرنطین پای ته نه وي رسیدلی. لږ ترلږه 5 ورځې وروسته تېسټ وکړئ کله چې تاسو د ناروغۍ سره مخامخ شوي او ډاډ ترلاسه کړئ چې ستاسو د تېسټ 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.
- کوښښ وکړئ له نورو خلکو څخه د 6 فوټه یا 2 متره (تقریباً د 2 لاسو اوږدوالی) ځان لرې وساتئ.