

# که تاسو د کووېډ-19 له خطر سره مخ یئ

که تاسو د کووېډ-19 له خطر سره مخ یئ، 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 و په داسې حال کې چې هغه کس ساري و.

د قرنطین په موده کې د امکان په صورت کې په کور کې پاتې شئ او ځان له نورو څخه جلا کړئ. تاسو باید نښوونځي، کار، نورو فعالیتونو، مذهبي خدماتو، کورنیو غونډو یا بل ډول فعالیتونو ته لار نشئ.

## تاسو کولای شئ قرنطین پای ته ورسوئ:

**له خطر سره له مخکېدو 10 ورځې وروسته که مو آزموینه نه وي کړې.** 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 لیدلې وي چې د آزمویني پایله یې مثبت وي، پای ته ورسوئ.



**له خطر سره له مخکېدو 7 ورځې وروسته که مو د آزمویني پایله منفي وي.** تاسو کولای شئ د قرنطین په 7مه ورځ د خپل ځان آزموینه 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 آزمویني له خطر سره مخ کېږئ. دا پرېږدې چې ستاسو په وجود کې په کافي اندازه وایروس راڅرگند شي ترڅو د آزمویني په واسطه وموندل شي. آزموینه ممکن یا PCR او یا هم د چټک انټیجن آزموینه وي. تاسو باید تر هغې چې د خپلې آزمویني پایلې ترلاسه کوئ، په قرنطین کې پاتې شئ.



## دغه سپارښتنې د هغو خلکو لپاره د تطبیق وړ ندي چې په بشپړ ډول واکسین شوي یا د هغه چا لپاره چې له داسې کوم چا سره ژوند کوي چې په کووېډ-19 اخته وي.

• که تاسو په بشپړ ډول واکسین شوي یاست، تاسو له داسې چا سره له مخ کېدو وروسته چې په کووېډ-19 اخته وي اړ نه یاست چې ځان قرنطین کړئ. ځان ته په نږدې سیمه کې د واکسینو د موندلو لپاره، [coronavirus.utah.gov/vaccine](https://www.coronavirus.utah.gov/vaccine) ته مراجعه وکړئ.

• که تاسو له داسې کوم چا سره ژوند کوئ چې د کووېډ-19 د آزمویني پایله یې مثبت وي، حتی که په تاسو کې نښې هم نه وي موجودې او د آزمویني پایله مو منفي وي، باید د 10 ورځو لپاره ځان قرنطین کړئ.

له خطر سره له مخ کېدو وروسته تر 14 ورځو پورې خپلو نښو ته متوجه اوسئ. که تاسو په قرنطین کې ناروغ شئ یا د کووېډ-19 نښې په تاسو کې څرگندې شي، باید ځان بېل کړئ او د کووېډ-19 آزموینه مو ترسره کړئ.

## د کووېډ-19 نښې



د عضلاتو  
در او خوب



د ستونې خوب



د بوی او خوند په  
حس کې کموالی



سا لنډي



توخ



تبه

(د بدن د حرارت درجه  
100.4 درجې د فارنهایت یا  
38 درجې د سانتي گریټ یا  
لوره یا د تبي احساس)

د کووېډ-19 نورې نښې په لاندې لینک کې موجودې دي

[www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/symptoms-testing/symptoms.html](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/symptoms-testing/symptoms.html)