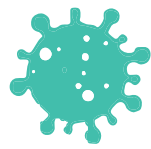


د کووید-19 د ماشوم د پاملرنې لارښود لندیز



CORONAVIRUS
UTAH.GOV



د ماشوم لپاره د کووېډ-19 د مراقبت لارښود

دا لارښود د ماشومانو د پاملرنې د اسانتیاوو لپاره جوړ شوی دی په شمول د لاندې:

- مرکزونه
- د ساعت په حساب مرکزونه
- د ښوونځي څخه بهر پروگرامونه
- تجارتي پري سکولونه
- جواز لرونکې کورنۍ
- د کاري ځواک د خدماتو چمتو کوونکو د جواز لرونکي استثنایي څانگې تصویب شوي پروگرامونه
- کورنۍ، ملگري، او گاونډي (FFN) منظور شوي کورونه
- د استوگنې سند مرکزونه
- د ماشوم پاملرنې نور مرکزونه د ماشوم پاملرنې جواز ورکولو څخه معاف دي



ماشومان او کارمندان باید د څومره وخت لپاره په کور کې پاتې شي که چېرې د کووېډ-19 لپاره د دوی تېسټ مثبت راشي؟

په کور کې پاتې شئ که تاسو د کووېډ-19 نښې لرئ یا تېسټ مو مثبت راغلی وي، حتی که تاسو مخکې واکسين کړی وي یا کووېډ-19 لرئ. د طبي مراقبت په استثنایي، 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 تېبې د کمولو لپاره د درملو کارولو پرته د 24 ساعتونو لپاره له تېبې څخه آزاد یاست،
- ستاسو علايم د 24 ساعتونو لپاره ښه شوی وي،
- ستاسو له تېسټ څخه وروسته لږ تر لږه 5 ورځې تېرې شوي. هغه ورځ چې ستاسو تېسټ مثبت راشي، هغه ورځ د 0 په نامه یادېږي. په کور کې پاتې شئ تر هغه چې ستاسو د مثبت تېسټ څخه وروسته 5 ورځې پوره شوي نه وي (5-1 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 ښه 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 تېسټ څخه لږ تر لږه 5 ورځې تېرې شوي وي. هغه ورځ چې ستاسو تېسټ مثبت راشي، هغه ورځ د 0 په نامه یادېږي. په کور کې پاتې شئ تر هغه چې ستاسو مثبت تېسټ 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 هغه مودې پورې چې ستاسو د بېلوالي موده بشپړېږي، تاسو ناروغۍ انتقالوونکي ګڼل 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 تېسټ مثبت راشي، تاسو ناروغي انتقالوونکي ګڼل کېږئ. هر هغه څوک چې په دې موده کې یې له تاسو سره نږدې اړیکه لرلې وي د ناروغۍ د خطر سره مخ کېږي.

ماشومان څومره وخت ته اړتیا لري چې د کووېډ-19 د خطر 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](#) واغونډي 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 نلرئ چې په کور کې قرنطین شئ که په تېرو 90 ورځو (شاوخوا 3 میاشتې) کې د کووېډ-19 لپاره ستاسو تېسټ مثبت راغلی وي. تاسو اړتیا نلرئ 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 اېټو ډیټ ګڼل 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 لرئ 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 اېټو ډیټ نه یئ.
- له 90 ورځو څخه ډېر وخت تېر شوی کله چې ستاسو د کووېډ-19 تېسټ مثبت راغې او تاسو له خپلو واکسینونو سره اېټو 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 واغونډئ، 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 تېسټ وکړئ کوم چې کووېډ-19 لري ترڅو ډاډ ترلاسه کړئ چې تاسو احتمالاً نورو ته ویروس نه خپروئ. که مو د تېسټ پایله مثبتې وي یا نښې نښانې ولرئ، 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 COVID-19 لپاره مثبت ازموینه وکړه او تاسو کومه نوې نښې نلرئ، تاسو اړتیا نلرئ د دې 90 ورځو مهال ویش په جریان کې بیا معاینه وکړئ.

د کووېډ-19 نښې په ګوته کړئ او تېسټ وکړئ چې آیا تاسو ناروغه یئ. دا مهمه ده چې خپلو نښو ته متوجه اوسئ او د خونديتوب اضافي احتیاطي تدابیر چې په 5م مخ موجود دي په پام کې ونیسئ.

یکشنبه	دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه	پنجشنبه	جمعه	شنبه
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	5 ورځې قرنطین			

د هغه چا سره
آخري نږدې اړیکه
چې کووېډ-19
لري (ورځ 0)

زر تر زره تاسو
کولی شئ
تېسټ وکړئ

په کور کې د
قرنطین آخري
ورځ (ورځ 5)

ستاسو د
قرنطین
لومړۍ ورځ

که ماشوم یا کارکوونکی له داسې چا سره ژوند کوي چې د کووېډ-19 پایله یې مثبت وي، هغوی باید د څومره مودې لپاره ځان قرنطین کړي؟

هغه خلک چې د هغه چا سره ژوند کوي چې کووېډ-19 لري د کورنۍ اړیکې بلل کیږي. د کورنۍ اړیکې په وایروس 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 شوي. 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 ټیسټ پایله یې مثبت وي او لا اوس هم ځان یې بیل 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. **ټیسټ وکړئ** که تاسو ناروغه یئ یا نښې لرئ.

ایا ماشومان 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 ټیسټ مثبت راغی، تاسو اړتیا نلرئ په کور کې بیا قرنطین شئ. د CDC او یوټا د روغتیا اداره وړاندیز کوي چې تاسو بیا ټیسټ 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 ټیسټ 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 ټیسټ 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 ټیسټ 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 ټیسټ 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 ټیسټ ته اړتیا لرئ.

د کووېډ-19 سره د مخ کېدو وروسته د خونديتوب 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 مثبتې 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 تیرې شوي نه وي.
- سفر مه کوئ تر هغه چې ستاسو قرنطین پای ته نه وي رسیدلی. لږ تر لږه 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.