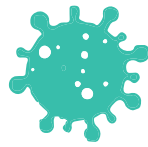


کوویډ-19 د ماشوم د مراقبت لارښود لنډیز



CORONAVIRUS
UTAH.GOV



د ماشوم لپاره د کووېډ-19 د مراقبت لارښود

دغه لارښود د هغو تسهیلاتو او پروگرامونو لپاره چمتو شوی چې د لاندې مواردو په ګډون د ماشومانو لپاره مراقبت چمتو کوي:

- جواز لرونکي مرکزونه
- د ساعت په حساب جواز لرونکي مرکزونه
- د ښوونځي له وخته بیرون جواز لرونکي پروگرامونه
- له ښوونځي مخکې جواز لرونکي پروگرامونه
- د کورنیو جواز لرونکي چمتو کونکي
- د کاري ځواک د خدماتو، کورنۍ، ملګرو، او ګاونډي چمتو کونکو د جواز لرونکي استثنی څانګې
- جواز لرونکي استثنی د DWS چمتو کونکي
- جواز لرونکي استثنی چمتو کونکي
- ماشومانو د مراقبت د جواز ورکولو ثبت شوي چمتو کونکي



که چېرې د کوم ماشوم یا کارمند د کووېډ-19 پایله مثبت وي، څه به کېږي؟

که چېرې ستاسو د کووېډ-19 پایله مثبت وي، سملاسي باید ځان تجرید کړئ. دا په دې مانا چې د طبي مراقبت په استثنی، له کوره مه ووځئ. تاسو باید د ماشوم د مراقبت ځای یا کار ته رانشئ.

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

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



که چپرې کوم ماشوم یا کارمند له داسې چا سره اړیکه ولري چې په کووېډ-19 باندې اخته وي، څه به کېږي؟



د مجموعاً
دقیقو لپاره 15

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 ښايي د نږدې تماس د خطر سره مخ شئ که چېرې:

- 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 وي چې په کووېډ-19 باندې اخته وي.
- خپل د خوراک یا څښاک لوبڼې 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.

که تاسو په بشپړ ډول واکسین نه وي وکړي او د داسې چا سره یې مو نږدې تماس لرلی وي چې له نښو مخکې د 2 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 آزموینې څخه 2 ورځې مخکې په یاده ناروغۍ باندې د اخته کېدو وړ گڼل کېږي.

ماشومان او کارمندان د څومره مودې لپاره باید قرنطین شي؟

دغه لارښوونې د هغو ماشومانو او کارمندانو لپاره د تطبیق وړ نه دي چې له داسې چا سره ژوند کوي چې په کووېډ-19 باندې اخته وي.

- تاسو کولای شئ قرنطین پای ته ورسوئ:
- په 10 مه ورځ له آزموینې 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 آزموینې 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 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 آزموینې له خطر سره مخ کېږئ. آزموینه ممکن یا PCR او یا هم د چټک انټیجن آزموینه وي. تاسو باید تر هغې چې د خپلې آزموینې پایلې ترلاسه کوئ، په قرنطین کې پاتې شئ.
 - دغه سپارښتنې د هغو خلکو لپاره د تطبیق وړ نه دي چې په بشپړ ډول واکسین شوي دي، له داسې چا سره ژوند کوي چې په کووېډ-19 باندې اخته وي، یا د شریک مراقبت په ځای کې ژوند کوي (لکه د اورډمهاله مراقبت ځای، د اصلاح مرکز یا ډله ییز کور).



هر هغه څوک چې د وایروس له خطر سره مخ شوی دی باید له خطر سره د مخ کېدو له وروستۍ ورځې څخه تر 14 ورځو پورې خپلو نښو ته متوجه وي، حتی که هغوی کار ته هم بېرته راگرځېدلي وي. دا مهمه ده چې خپلو نښو ته متوجه اوسئ او د خوندیتوب اضافي احتیاطي تدابیر چې په 5 مه مخ موجود دي په پام کې ونیسئ. 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 آزموینه وکړئ.

<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

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



هغه ماشومان او کارمندان چې له داسې چا سره ژوند کوي چې د کووېډ-19 پایله یې مثبت وي، هغوی ته د کورنۍ تماس ویل کېږي. تاسو په وایروس باندې د اخته کېدو له لور خطر سره مخ یاست.

هغه ماشومان او کارمندان چې کورنۍ تماس لري، هغوی هم باید د دوروستي تماس له وروستۍ ورځې وروسته د 10 ورځو لپاره ځانونه قرنطین کړي. هغوی باید پوره 10 ورځې قرنطین بشپړ کړي، حتی که ننې هم ونه لري او یا یې د آزموینې پایله منفي وي. هغوی ممکن ونشي کولای له 10 ورځو مخکې خپل قرنطین پای ته ورسوي.

دا ډېره سخته ده چې له هغو خلکو څخه جلا واوسئ چې په کووېډ-19 اخته دي او په خپل کور کې پاتې شئ. هغه خلک چې له داسې کس سره ژوند کوي چې په کووېډ-19 باندې اخته وي کېدی شي همیشه له خطر سره مخ وي او ممکن تر 10 ورځو ډېر په قرنطین کې پاتې شي. هر کله چې د کورنۍ کوم غړی له داسې چا سره له نږدې په تماس کې کېږي چې پایله یې مثبت وي، د هغه یا هغې قرنطین بیا پیلېږي.

که چېرې له مثبتې پایلې وروسته ماشومان او کارمندان د کووېډ-19 له خطر سره مخ شي 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 ننې 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 نیتې څخه د 14 ورځو لپاره تعقیب کړئ:

- له مراقبت یا کار ته له تگ مخکې د بدن د حرارت درجه چک کړئ.
- هره ورځ د کووېډ-19 د ننېو چک کړئ.
- د امکان په صورت کې، کله چې د ماشوم مراقبت یا کار کوئ، یا د هغو کسانو شاوخوا یاست چې ژوند ورسره نه کوئ، نو ماسک واچوئ.
- که چېرې تاسو ناروغه شئ یا د کووېډ-19 ننې لرئ، باید د ننېو 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 آزموینې ته اړتیا لرئ کنه.



که چېرې تاسو بیا ځلې د کووېډ-19 له خطر سره مخ شئ (نوی خطر) او ستاسې د کووېډ-19 د مثبتې آزموینې 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 ننې ولرئ، ځان جلا کړئ او سملاسي ډاکټر ته زنگ ووهئ. مگر، تاسو کولای شئ د قرنطین د پای ته رسولو لپاره معیار په 3 م مخ وگورئ.

که تاسو په بشپړ ډول واکسین کړي وي نو باید قرنطین ونکړئ. دا په دې مانا چې له وروستي دوز راهیسې د واکسینو ترلاسه کولو لږ تر لږه 2 اوونۍ وتلې دي. لکن، که تاسې وروسته له هغې د کووېډ-19 علایم لرئ، کله چې د خطر سره مخ شوي (چې داسې به ډیر کم وي)، نو تاسو باید ځان تجرید کړئ او خپل ډاکټر یا روغتیايي متخصص ته زنگ ووهئ. د کووېډ-19 لپاره باید تاسې آزموینې ته اړتیا ولرئ.

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

د هغو خلکو لپاره د خونديتوب احتیاطي تدابير چې له داسې کسانو سره یې له نږدې اړیکه لرلې 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 چکونکې آله نه لرئ، وگورئ که چېرې مو بدن تود یا سوړ وي. یو گټور کتابگوټی چې نوم یې دی « څه به کوو که چېرې قرنطین یا جلا شوي یاستو» کولا شی په لاندې ادرس ډاؤلنود کړئ، <https://coronavirus.utah.gov/protect-yourself>.
- څومره چې ممکن وي، په کور کې ځان له نورو څخه جلا کړئ. ترڅو چې ستاسو د قرنطین موده نه ده بشپړه شوې، نښوونځي، 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، نو 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 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 کېږي (تلفونونه، د دروازې دستگیرونه، د گروپونو سوېچونه، د تشناب دستگیرونه، د ستشوی نلونه، د مېز سر او هر ډول فلزي سطحې).
- خپل لاسونه په منظم ډول په اوبو او صابون سره ومینځئ. که چېرې اوبه او صابون موجود نه وي، نو له داسې الکول لرونکي سینیټایزر څخه استفاده وکړئ چې لږ تره لږه د 60٪ الکولو لرونکی وي.
- د امکان تر حده کړکۍ پرانیستې پرېږدئ ترڅو د اطاق هوا تازه او بدله شي.
- له نورو خلکو سره خواړه او د خوړو لوبښي مه شریکوئ.
- خپل شخصي وسایل لکه د غاښونو بورس له نورو سره مه شریکوئ.

