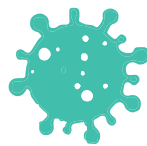


که چیرې تاسو د کووېډ-19 له امله قرنطین یا بېل شوي یئ نو څه به کوئ



CORONAVIRUS
UTAH.GOV

د کووېډ-19 واکسینونه



د کووېډ-19 ټول واکسینونه چې د FDA او CDC له خوا تصویب شوي یا مجاز دي، له وایروس څخه ستاسو په ساتلو کې خوندي او مؤثره دي. دوی تاسو د ناروغه کېدو، په هسپتال کې د داخلېدو او یا د کووېډ-19 له کبله د مړه کېدو څخه ساتي. تاسو اوس هم کولی شئ د کووېډ-19 ترلاسه کړئ وروسته له دې چې تاسو واکسین وکړئ خو هغه خلک چې واکسین کيږي لږ امکان لري چې سخت ناروغه شي او یا په هسپتال کې داخل شي د هغو کسانو په پرتله چې واکسین نه ترلاسه کول یې غوره کړل.

د قرنطین لارښوونې په دې اساس دي چې ایا تاسو د کووېډ-19 واکسینونو په اړه اړتیا ډېټ یئ. تاسو د [کووېډ-19 د واکسینونو په اړه اړتیا ډېټ یئ](#) که چېرې تاسو:

- د کووېډ-19 واکسین یو بوسټر دوز، یا
- په تېرو 5 میاشتو کې د فایزر یا مودرنا 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 اړتیا ډېټ گڼل کيږي که چېرې دوی د کووېډ-19 لپاره د فایزر واکسین دوه دوزونه ترلاسه کړي وي. د بوسټر خوراک د ماشومانو لپاره تر اوسه د اړتیا ډېټ په تعریف کې شامل نه دی.

CDC د بشپړ واکسین شوي اصطلاح هم کاروي. په بشپړ ډول واکسین شوی دا مانا لري چې له هغه وخت راهیسې 2 هفتې یا ډېر وخت تېر شوی دی کله چې تاسو د کووېډ-19 واکسین د لومړني لړۍ آخری دوز ترلاسه کړو. د فایزر یا مودرنا لپاره، لومړنۍ لړۍ د ورته واکسین 2 دوزونه دي. د جانسن او جانسن لپاره، لومړنۍ لړۍ د واکسین یو واحد دوز دی.

ستاسو د جلاتوب یا قرنطین له خلاصېدو سره سم، د کووېډ-19 د علایمو د نشتوالي په صورت کې تاسو کولای شئ واکسین وکړئ.

زه باید کله د کووېډ-19 ټیسټ وکړم؟

په کور کې پاتې شئ او ټیسټ وکړئ که تاسو د کووېډ-19 نښې ولرئ، حتی که دغه نښې شدید نه وي. موږ پوهیږو چې دا چانس شته چې خلک کولی شي په کووېډ-19 بېرته اخته شي او واکسین شوي خلک کولی شي کووېډ-19 ترلاسه کړي.



هرڅوک چې د کووېډ-19 د خطر سره مخ کیږي باید ټیسټ وکړي. ځینې خلک کولی شي د کووېډ-19 لارو وروسته مثبت ټیسټ وکړي که څه هم دوی جلاوالی تیر کړی وي او نور خلکو ته ناروغي نه انتقالوي. موږ وړاندیز کوو چې تاسو بیا د ناروغۍ د خطر د مخ کېدو وروسته ټیسټ ونکړئ که چېرې د هغه وخت راهیسې د 90 ورځو څخه لږې ورځې تېرې شوي وي (تقریباً 3 میاشتې) کله چې ستاسو په لومړي ځل ټیسټ مثبت راغلی و، تر هغه وخته پورې چې تاسو څه نوې نښې ونلرئ. په هرصورت، که تاسو څه نوې نښې ولرئ یا د هغه وخت راهیسې د 90 ورځو څخه ډېر وخت (شاوخوا 3 میاشتې) تېرې شوي وي کله چې ستاسو ټیسټ مثبت راغې، تاسو باید بیا ټیسټ وکړئ. مونږ په دې هم پوهیږو چې دا چانس شته چې په بشپړ ډول واکسین شوي خلک په کووېډ-19 اخته شي، نو د زیات خوندي کیدو لپاره، موږ تاسو ته وړاندیز کوو چې تاسو د کووېډ-19 ټیسټ 5 ورځې وروسته له دې وکړئ کله چې تاسو د ناروغۍ د خطر سره مخ شؤئ، حتی که تاسو په بشپړه توګه واکسین شوي یئ.

د ټیسټ لپاره د ناروغۍ د خطر د مخ کېدو څخه وروسته 5 ورځې انتظار وکړئ. په دې سره به ستاسو په وجود کې په کافي اندازه وایروس راڅرګند شي ترڅو د ټیسټ لپاره وموندل شي. واکسین د کووېډ-19 د ټیسټ په صحیح والي کومه اغېزه نه کوي. تاسو ممکن د یو څخه ډېر وخت لپاره ازموینې ته اړتیا ولرئ، او دا پدې پورې اړه لري چې تاسو کوم ډول ټیسټ کړی و، کله تاسو ټیسټ کړی و، او آیا تاسو د ټیسټ په وخت نښې لرلې. وروسته له دې چې تاسو ټیسټ وکړئ، سمدلاسه کور ته لاړ شئ. تر هغه وخته پورې چې کور کې پاتې شئ ترڅو چې تاسو د خپل ټیسټ پایلې نه وي ترلاسه کړي.

د کووېډ-19 ځینې ټیسټونه د نورو په نسبت زیات صحیح وي. د چټک انټیجن ټیسټونه غوره کار کوي کله چې یو څوک د کووېډ-19 نښې ولري. په کور کې ډېر ټیسټونه د انټیجن ګړندي ټیسټونه دي. دا ټیسټونه یوازې د لوړې کچې ویروس په ګوته کوي او د PCR ټیسټونو په پرتله لږ حساس دي. د **PCR ټیسټ وکړئ** که ستاسو د انټیجن ټیسټ پایله منفي وي او تاسو نښې ولرئ. تاسو ممکن د غلط منفي ټیسټ پایله ولرئ. که تاسو نشئ کولی د PCR ټیسټ ونکړئ یا تاسو بیا د ګړندي انټیجن یا په کور کې ټیسټ کول غوره کړئ، د بیا ټیسټ کولو نه مخکې د 24-36 گهڼو لپاره انتظار وکړئ.

آیا زه قرنطین ته اړتیا لرم؟

قرنطین د هغو خلکو لپاره دی چې ممکن د کووید-19 له خطر سره مخ شوي وي، اما تر اوسه ناروغ نه دي او یا یې تېسټ مثبت نه دی. قرنطین تاسو له نورو خلکو څخه لرې ساتي ترڅو بل څوک په ناپوهۍ سره ناروغه نکړئ. دا د انزوا څخه مختلف دی کوم چې یو کس ورته اړتیا لري که چېرې د دوی پایله مثبت راشي یا د کووید-19 نښې ولري. تاسو باید قرنطین شئ او د خوندیتوب احتیاطي تدابیر ونیسئ که تاسو د کووید-19 سره مخ شوي یئ. دا په دې مانا چې تاسو له داسې کوم چا سره له نږدې اړیکې لرل چې په کووید-19 باندې اخته و په داسې حال کې چې هغه کس ساري و.



مجموعاً د
15 دقیقو لپاره

د نږدې تماس مانا:

- تاسو هغه چا ته چې په وایروس باندې اخته 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 کووید-19 باندې اخته وي.
- تاسې په فزیکي ډول (لکه غېږه ورکول او ښکلول) له هغه چا سره په تماس کې شوي وئ چې په کووید-19 باندې اخته و.
- خپل د خوراک څښاک لوبښي مو له هغه چا سره شریک کړي وي چې په کووید-19 باندې اخته دي.
- په کووید-19 باندې اخته کس تاسو ته در وټوڅېږي، پرنجی وکړي او یا په یو ډول د هغوی له خولې یا پوزې څخه کوم څاڅکی په تاسو باندې ولگېږي.

تاسو قرنطین کیدو ته اړتیا نه لرئ که.

- ستاسو په تېرو 90 ورځو کې د کووید-19 تېسټ مثبت راغلی (تقریباً 3 میاشتې).
- تاسو د کووید-19 د واکسینونو په اړه اېټو ډېټ نه یئ.

تاسو د کووید-19 د واکسینونو په اړه اېټو ډېټ نه یئ که چېرې تاسو:

- د کووید-19 واکسین یو بوسټر دوز، یا
- په تېرو 5 میاشتو کې د فایزر یا موډرنا کووید-19 واکسین دوهم دوز، یا
- په تېرو 2 میاشتو کې د جانسن او جانسن کووید-19 واکسین ترلاسه کړی وي.
- د 18 څخه کم عمر لرونکي ماشومان اېټو ډېټ گڼل کېږي که چېرې دوی د کووید-19 لپاره د فایزر واکسین دوه دوزونه ترلاسه کړي وي. د بوسټر خوراک د ماشومانو لپاره تر اوسه د اېټو ډېټ په تعریف کې شامل نه دی.



وروسته له دې چې له ناروغۍ سره مخ شوی، د 10 ورځو لپاره د نورو خلکو تر څنګ یو مناسب ماسک واغونډئ. د نورو خلکو په شاوخوا کې د ماسک اغوستل مهم دي، حتی که تاسو په کور کې نه قرنطین کېږئ. دا د نورو کسانو په خوندي ساتلو کې مرسته کوي. که تاسو نشئ کولی د ناروغۍ د خطر له مخ کېدو وروسته د 10 ورځو لپاره د نورو کسانو په شاوخوا کې ماسک واغونډئ، تاسو اړتیا لرئ په کور کې قرنطین شئ. د KN95 په څې د لوړ کیفیت ماسک ممکن د نورو خلکو لپاره ډېر محافظت چمتو کړي کوم چې تاسو سره مخامخ کېږي.





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 پوز نه دی ترلاسه کړی.
- تاسو د کووېډ-19 د واکسینونو په اړه اړتیا پټ نه یئ.
- له 90 ورځو څخه ډېر وخت تېر شوی کله چې ستاسو د کووېډ-19 ټیسټ مثبت راغې او تاسو له خپلو واکسینونو سره اړتیا پټ نه یئ.

که تاسو نشئ کولی د ناروغۍ سره د مخ کېدو وروسته د نورو په شاوخوا او په عامه ځایونو کې یا په کور کې د 5 ورځو قرنطین پای ته رسیدو وروسته [مناسب 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 خپل د وروستي نږدې تماس څخه 5 ورځې وروسته ټیسټ وکړئ کوم چې کووېډ-19 لري ترڅو ډاډ ترلاسه کړئ چې تاسو احتمالاً نورو ته ویروس نه خپروئ، حتی که تاسو په کور کې نه قرنطین کېږئ. که مو د ټیسټ پایله مثبت 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 گوته کړئ او ټیسټ وکړئ چې آیا تاسو ناروغه یئ.

د ناروغۍ سره د مخ کېدو وروسته د خونديتوب دا 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 تېرې شوي نه وي کله چې تاسو د کووېډ-19 د خطر 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.
- 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. 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 مثبت 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 تېرې 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 شوي 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.

زه کله کولای شم قرنطین پای ته ورسوم؟



د ناروغۍ سره د مخ کېدو نېټه آخره ورځ ده چې تاسو د هغه چا سره مخ شوي چې په کووېډ-19 اخته و. موږ دا ورځ ستاسو د قرنطین د 0 په نوم یادوو. دا پدې مانا ده چې تاسو په 0 ورځ قرنطین پیل کړئ (د ناروغۍ سره د مخ کېدو نېټه یا آخر ځل چې تاسو د هغه کس سره په نږدې تماس کې وئ چې کووېډ-19 لري) او 5 پوره ورځې وروسته پای ته رسوئ (5-1 ورځې).

په یاد ولرئ، که تاسو د هغه چا سره ژوند کوئ چې کووېډ-19 لري او په کور کې قرنطین ته اړتیا لري، ستاسو د 5 ورځو قرنطین وروسته له هغه پیل کېږي کله چې هغه کس خپله انزوا سر ته ورسوي چې د تېسټ پایله یې مثبتې وه. دا پدې مانا ده چې تاسو ممکن د 5 ورځو څخه ډېر په قرنطین کې پاتې شئ که تاسو نشئ کولی له یو بل څخه جلا پاتې شئ.



ایا زه اړتیا لرم چې په کور کې په قرنطین کې پاتې شم که چېرې زه د هغه چا سره ژوند کوم چې کووېډ-19 لري؟

هغه خلک چې د هغه چا سره ژوند کوي چې کووېډ-19 لري د کورنۍ اړیکې بلل کېږي. د کورنۍ اړیکې په وایروس د اخته کېدو 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 کړې، یا ستاسو د کووېډ-19 واکسینونو سره اړتیا ډیټ نه یئ، یا له 90 ورځو څخه ډیرې ورځې تېرې شوي کله چې تاسو په کووېډ-19 اخته شوي. دا ډېره ګرانه خبره کېږي 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 تېسټ پایله یې مثبتې وي او لا اوس هم ځان یې بېل 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. سمدلاسه تېسټ وکړئ که تاسو ناروغه یئ یا نښې ولرئ، حتی که شدید نه وي.





که له واکسین وروسته بیا هم زما د کووېډ-19 ټېسټ مثبت وي، آیا بیا هم دا اړینه ده چې زه په کور کې قرنطین شم؟

هو. حتی که تاسو واکسین هم کړی وي، د کووېډ-19 د علایمو د لرلو او د ټېسټ د مثبتې پایلې په صورت کې تاسو په کور کې د لږ تر لږه 5 ورځو لپاره قرنطین شئ. واکسین د کووېډ-19 د ټېسټ په صحیح والي کومه اغېزه نه کوي. د دې مطلب دا دی چې که ستاسو ټېسټ له واکسین کولو وروسته مثبت وي، نو تاسو په کووېډ-19 اخته یئ. دا نادر موارد دي خو ممکن پېښ شي.

آیا د روغتیا څانګه به ماته تلیفون کوي که چېرې زما پایله مثبت وي یا د کووېډ-19 له خطر سره مخ شم؟



د ټېسټ ځای یا د روغتیا پاملرنې چمتو کونکی چې ستاسو ټېسټ یې ترسره کړې به تاسو ته ستاسو د ټېسټ پایلې درکړي. د ټېسټ پایلې ممکن تاسو ته په شخصي توګه، د تلیفون له لارې، یا په ای مېل کې درکړل شي. که چېرې ستاسو ټېسټ مثبت وي، د روغتیا څانګه به هڅه وکړي چې ستاسو سره د کېس د څېړنې په موخه رابطه وکړي. کېدی شي د عامې روغتیا کارکوونکی تاسو ته تلیفون وکړي او یا ایمل یا پیغام درته درولیږي. د قضیې څېړنه هغه وخت ترسره کېږي چې د عامې روغتیا کارکوونکی ستاسې سره د کووېډ-19 د ممکنو خطرونو په هکله مرکه وکړي. د عامې روغتیا کارکوونکی به ستاسو څخه تپوس وکړي چې تاسو په وایرس د اخته کېدو په وخت کوم ځای وئ، علایم څه وخت ولیدل شول، او نور څوک ممکن دي چې په وایرس د اخته کېدو له خطر سره مخ وي. هغه به ستاسو څخه دا پوښتنه هم وکړي چې آیا تاسو د قرنطین په صورت کې د نورو منابعو، لکه خواک او ځای، په موندلو کې مرستې ته اړتیا لرئ.

د تماس تعقیب د کېس له څېړنې څخه وروسته ترسره کېږي. د تماس تعقیب په دې مانا دی چې د عامې روغتیا څانګه تشخیص کړي چې نور څوک په وایرس یا مرض د اخته کېدو له خطر سره مخ دي او بیا له دې خلکو سره اړیکه ونیسي ترڅو پوه شي چې هغوی څومره وخت قرنطین ته اړتیا لري. د تماس تعقیب د هغو کسانو د ملاتړ او مرستې لامل هم کېږي کوم چې د وایرس له خطر سره مخ وي او یا نورو خدماتو ته اړتیا لري ترڅو قرنطین شي.

ځینې د روغتیا څانګې اوس د قضیې څېړنې یا د تماس تعقیب نشي کولی. په هرصورت، تاسو ممکن د روغتیا څانګې څخه یو متن پیغام یا د ناروغۍ سره د مخ کېدو خبرتیا ترلاسه کړئ که تاسو دا ټیکنالوژي په خپل تلیفون کې فعاله کړې وي.



آيا د روغتيا له څانگې څخه به څوک زما څخه دا پوښتنه وکړي چې زه څه احساس لرم؟



له خطر سره د مخ کېدو وروسته 10 ورځې د کووېډ-19 علایمو ته پام وکړئ. تېسټ وکړئ که تاسو ناروغه یئ یا نښې ولرئ، حتی که دا شدید نه وي. د تېسټ ځایونه په <https://coronavirus.utah.gov/utah-covid-19-testing-locations> کې موندل کېدې شي.

د عامې روغتیا کارکوونکي به ستاسې د قرنطین په موډې کې ستاسې سره اړیکه ونیسي او ستاسې د حالت او احساس ارزونه به وکړي. تاسو ممکن د روغتیا څانگې څخه تلیفون یا متن ترلاسه کړئ ترڅو وگورئ چې آیا تاسو کومې نښې لرئ یا د سرچینو موندلو کې مرستې ته اړتیا لرئ.

زه ولې باید هره ورځ خپله تبه او نښې ولیکم؟



په ډېری خلکو کې له خطر سره د مخ کېدو نه وروسته په 10 ورځو کې نښې څرگندېږي، خو کېدای شي تر 14 ورځو پورې وخت ونیسي چې نښې ښکاره شي. ځینې خلک یوازې سرسري نښې لري او ممکن متوجه نشي چې په کووېډ-19 باندې اخته دی. نو ځکه مهمه ده چې تاسو باید هره ورځ د خپل بدن د حرارت درجه او دا چې څنګه احساس کوئ ولیکئ. که تاسو د ناروغۍ احساس کوئ یا د کووېډ-19 څه نښې لرئ، نو تېسټ وکړئ.

د کووېډ-19 علایم دا دي: تبه یا یخ راتلل، ټوخی، سالنډې یا تنفسي ستونزې، د مری درد، د عضلاتو درد، ستړیا، سردرد، د پوزې بندېدل یا بهېدل، د معدې تکلیف یا التی، زړه بد بد کیدل، او یا د خوند او څکلو د حسونو له منځه تلل.

زه خپلې نښې څنګه وڅارم؟



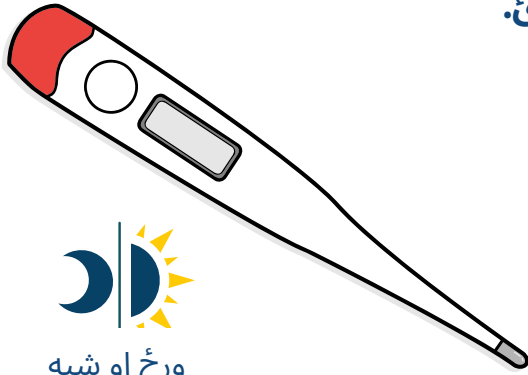
لپاره



له لاندې ګامونو څخه په استفادې سره خپلې نښې وگورئ او خپل اړوند معلومات ولیکئ. تاسو باید دغه ګامونو باید هر ورځ 2 ځلې د 10 ورځو لپاره ترسره کړئ له هغې ورځې چې تاسو له هغه چا سره نږدې اړیکه لرې وي چې په کووېډ-19 باندې اخته دی.



خپله د بدن د حرارت درجه په ورځ کې 2 ځلې چک کړئ. دا کار هره ورځ د 10 ورځو لپاره ترسره کړئ.



- له ترمامیتر څخه په استفادې سره د خپل بدن د حرارت درجه چک کړئ.
- که تاسو ترمامیتر نه لرئ، که چېرې فکر کوئ چې تبه لرئ نو ویب ولیکئ (ستاسو پوست ممکن گرم یا سور وي، یا تاسو ممکن سره تبه یا خولې ولرئ).
- خپله د بدن د حرارت درجه یو ځل (سهار) او یو ځل (مانښام) چک کړئ. که مو له یاده وتلې وي چې خپله د بدن د حرارت درجه چک کړئ، نو چې څنگه در په یاد شول، چک یې کړئ.

د خپل بدن د حرارت درجې د چک کولو لپاره مهم ټکي چې باید ورباندې پوه شئ:

له خوړلو،
څښلو او ورزش
وروسته

30
دقیقې

انتظار
وباسئ

وروسته له خواړو، څښاک یا تمرین څخه د 30 دقیقو لپاره انتظار وکړئ بیا خپله د بدن د حرارت درجه چک کړئ.



د درمل خوړلو
وروسته

6
ساعته

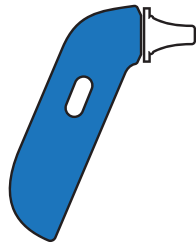
انتظار
وباسئ

خپله د بدن د حرارت درجه مخکې له دې چې دوا وخوړئ چک کړئ. ځینې درمل ستاسو د بدن د حرارت درجه ټیټوي چې د تېې تشخیص ستونزمنوي. د لاندې په څیر درملو له خوړلو وروسته 6 ساعته انتظار وباسئ ترڅو د خپل بدن د حرارت درجه چک کړئ:

- اسیتامونیفین، چې پراستامول هم ورته وايي (Tylenol)
- آیوپرووفین
- اسپیرین



د 4 کلونو څخه کم عمر
ماشومانو لپاره د غوړ ترمامیتر
وکاروئ.



دا غوره ده چې له 4 کلونو څخه د کم عمره ماشومانو لپاره د غوړ ترمامیتر وکاروئ. که تاسو د خپل ماشوم د بدن د حرارت درجه د هغوی له لاس څخه وگورئ او د بدن د حرارت درجه یې 99.4°C یا 102.4°F یا لوړه وي، ستاسو ماشوم تبه لري. که د خپل ماشوم د بدن د حرارت درجه د هغه له بغل نه واخلي نو دا مهمه ده چې ډاکټر یا د روغتیا سیمه ییزې څانګې ته ووايست.



ماشومان
د تېې درجه 99.4
فارنهایت/37.4
سنتي گریډه یا لوړه

بالغان
د تېې درجه 100.4
فارنهایت/38.5
سنتي گریډه یا لوړه

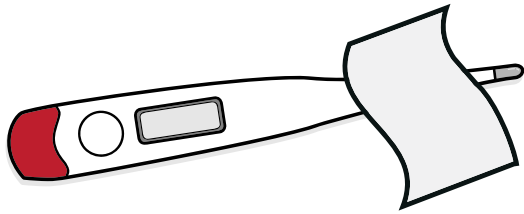


د خپل بدن د حرارت درجه او علايم په فورمه کې وليکئ چې د دغه کتاب په آخر کې ده. دا کار هره ورځ د 10 ورځو لپاره ترسره کړئ.

ګام 2



- په فورمه کې "له خطر سره د وروستي ځل مخ کېدو نېټه" هغه ورځ ده چې تاسو د کووېډ-19 له خطر سره مخ شوي یاست. موږ دې ورځې ته "0 ورځ" وایو. دا وروستی ځل دی چې تاسو له هغه شخص سره له نږدې اړیکې لرلې دي چې د آزمویښ پايله یې مثبت ده او ساري و. یو شخص 2 ورځې مخکې له دې چې نښې یې څرګندې شي ساري کېږي. حتی که په کووېډ-19 باندې اخته کس نښې هم ونلري، هغوی له آزمویښ څخه 2 ورځې مخکې ساري کېږي. هغه نېټه چې تاسو کولای شئ د خپل بدن د حرارت درجه او نښې څارل بند کړئ له خطر سره د وروستي ځل له مخ کېدو څخه 10 ورځې وروسته ده، حتی که تاسو په کور کې قرنطین نه یاست. که تاسو نه پوهېږئ چې دا نېټه کله ده، د عامې روغتیا څانګې، ښوونځي، یا کاري ساحې ته چې چېرته له خطر سره مخ شوي یاست زنگ ووهئ. د 10 ورځو لپاره ټولې نېټې ډکې کړئ. هېڅ فاصلې تشې مه پرېږدئ.
- د خپل بدن د حرارت درجه په فورمه کې وليکئ چې د دغه کتاب په آخر کې ده. تاسو د خپل بدن د حرارت درجه باید په ورځ کې 2 ځله چک کړئ. خپله د بدن د حرارت درجه یو ځل (سهار) او یو ځل (مانښام) چک کړئ.
- که تاسو یوه له هغو نښو څخه ولرئ چې په فورمه کې لېست شوې دي، "Y" د هو لپاره یا "N" د نه لپاره په نښه کړئ.



ترمامیتر پاک کړئ هرکله چې څوک یې استعمالوي.

ګام 3

که تاسو ناروغه یئ یا د کووېډ-19 نښې لرئ

ګام 4

دا خوندي کار دی چې د ویا په جریان کې روغتون یا د ډاکټر دفتر ته لاړ شئ.



- په کور کې پاتې شئ تر هغه چې تاسو ښه احساس کوئ.
- د کووېډ-19 لپاره ټیسټ کړئ.
- که ستاسو نښې خطرناکې کېږي او فکر کوئ چې روغتیایالان ته اړتیا لرئ، سملاسي د طبي مرستې غوښتنه وکړئ. دا خوندي کار دی چې روغتون یا د ډاکټر دفتر ته لاړ شئ. ماسک واچوئ او د روغتیایالان کارمندانو ته خبر ورکړئ چې ستاسو د کووېډ-19 د آزمویښ پايله مثبت ده.

که تاسو د بهرني وضعیت هره یوه له دغو نښو* څخه لرئ، سملاسي د طبي مرستې غوښتنه وکړئ:



که ستاسو شونډې یا مخ شین بخن ښکاري



وار خطا کیږي یا په آسانی سره نه شی راپاڅېدلی



ستاسو په سینه کې داسې درد یا فشار چې ورکېږي نه



په مشکل سره ساه اخیستل یا د ساه لنډوالی

*دا بهرنۍ ټولې نښې نه دي. خپل ډاکټر ته زنگ ووهئ که اندېښمن یئ.



زه څومره وخت ته اړتيا لرم چې د کووېډ-19 مثبت ټېسټ وروسته په کور کې پاتې شم؟

د 10 ورځو انزوا لاهم په کور کې د پاتې کېدو خورا اوږد خوندي وخت دی وروسته له دې چې ستاسو ټېسټ مثبت راشي. په هرصورت، د CDC نوي معلومات ښيي چې يوه لنډ انزوا او قرنطين ممکن اوس وکارول شي. په کور کې پاتې شئ تر هغه چې:

- تاسو د خپلې ټې د کمولو لپاره د درملو کارولو پرته د 24 ساعتونو لپاره له ټې څخه آزاد یئ، او
- ستاسو علايم د 24 ساعتونو لپاره ښه شوي وي، او
- ستاسو له ټېسټ څخه وروسته لږ تر لږه 5 ورځې تېرې شوي. هغه ورځ چې ستاسو ټېسټ مثبت راشي، هغه ورځ د 0 په نامه يادېږي. په کور کې پاتې شئ تر هغه چې ستاسو د مثبت ټېسټ څخه وروسته 5 ورځې پوره شوي نه وي (5-1 ورځې). تاسو بايد 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 اړتيا ولرئ که ستاسو ښې ښه شوي نه وي. ځينې ښې لکه ستاسو د خوند يا بوی احساس له لاسه ورکول کېدې شي د هفتو يا مياشتو لپاره دوام وکړي حتی که تاسو نور ساري نه ياست او نور په کور کې پاتې کېدو ته اړتيا نلرئ.

په کور کې ستاسو له جلا کېدو څخه وروسته لږ تر لږه د 5 نورو ورځو لپاره د نورو تر څنگ [مناسب ماسک](#) واغونډئ.

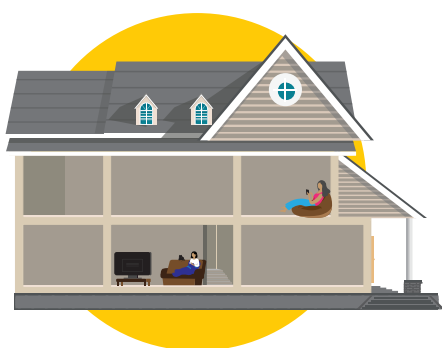
تاسو ممکن د مونوکلونل انټي باډيز يا انټي وایرل گوليو سره د درملنې لپاره مستحق وگڼل شئ که د کووېډ-19 لپاره ستاسو ټېسټ مثبت راغلی وي. نور معلومات په <https://coronavirus.utah.gov/treatments> کې ترلاسه کړئ يا له خپل ډاکټر سره خبرې وکړئ.

تاسو اړتيا نلرئ خپل انزوا پای ته رسولو لپاره بيا ټېسټ وکړئ.

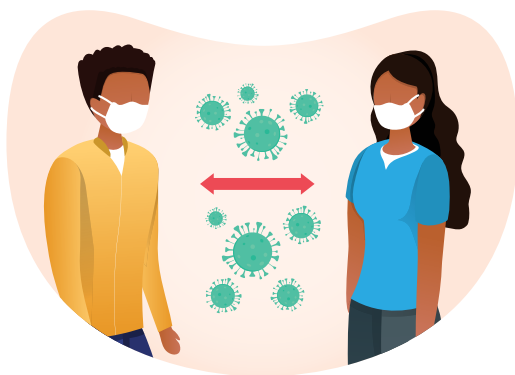
که تاسو غواړئ عادي فعاليتونو (لکه کار يا سکول) ته بېرته ستيندو دمخه ټېسټ وکړئ، [CDC](#) وړانديز کوي چې تاسو د PCR ټېسټ پرځای د گړندي انټيجن ټېسټ وکړئ (يا په کور کې ټېسټ وکړئ). 5 ورځې انتظار وکړئ او تر هغه چې تاسو د 24 ساعتونو لپاره تېه ونلرئ او ستاسو نورې ښې د ټېسټ څخه مخکې ښه شوي وي. که ستاسو د گړندي انټيجن ټېسټ پایله د 5 ورځو لپاره د جلا کېدو وروسته مثبت وي، نو غوره به وي چې د نورو 5 ورځو لپاره په کور کې پاتې شئ (ټولټال 10 ورځې وروسته له دې چې ستاسو په لومړي ځل ټېسټ مثبت راغې). په هرصورت، تاسو کولی شئ 24 ساعته وروسته د بل چټک انټيجن ټېسټ سره بيا ټېسټ وکړئ او که دا منفي وي، تاسو کولی شئ په کور کې انزوا پای ته ورسوئ. که ستاسو د ټېسټ پایله منفي وي، تاسو کولی شئ انزوا پای ته ورسوئ، خو اړتيا لرئ چې د نورو 5 ورځو لپاره په کور او عامه ځايونو کې د نورو کسانو په شاوخوا کې [مناسب ماسک](#) واغونډئ.

زه د مثبت ټېسټ وروسته د خونديتوب کوم احتياطي تدابير ونيسم تر څو نور خلک ناروغه نشي؟

د طبي مراقبت په استثنای، له کوره مه وځئ. تاسو بايد سکول، کار، غير نصابي فعاليتونو، مذهبي خدماتو، کورنيو پروگرامونو يا بل ډول فعاليتونو ته لاړ نشئ يا سفر ونه کړئ.



- کونښن کوئ چې په خپل کور کې له نورو څخه په جلا کمره کې واوسېږئ. دا مهمه ده چې د هغو خلکو څخه لرې پاتې شئ چې د شديد ناروغۍ لوړ خطر لري، پداسې حال کې چې تاسو ساري ياست. هڅه وکړئ د نورو خلکو په پرتله چې تاسو ورسره ژوند کوئ مختلف تشناب وکاروئ. که تاسو نشئ کولی په مختلف خونه کې پاتې شئ يا بل تشناب وکاروئ، نو د نورو خلکو په شاوخوا کې ماسک واغونډئ که تاسو اړتيا لرئ.
- خپل شخصي وسايل لکه پيالۍ، پلټونه، يا توليب له نورو سره مه شريکوئ.
- هغه فرشونه پاک کړئ چې ډېر لمس کېږي (تلفونونه، د دروازې لاسکي، د لايټ سوېچونه، د تشناب لاسکي، د سينکونو نلونه، د مېز سر او هر ډول فلزي سطحې).
- کړکۍ د امکان تر حده خلاص کړئ ترڅو د هوا په جريان او د هوا په وېنټيليشن کې مرسته وکړي.



خوک زما په شاوخوا کې د پاتې کېدو وروسته قرنطین ته اړتیا لري؟

2 ورځې مخکې له دې چې په تاسو کې نښې ظاهرې شي تر هغې 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 له نږدې اړیکه لرلې وي باید احتیاطي تدابیر ونیسي او ممکن په کور کې ځان قرنطین کړي. په 2 پاڼه کې نور معلومات ترلاسه کړئ.

که پوښتنې ولرم چا ته به زنگ وهم؟

که تاسو پوښتنې لرئ، د عامې روغتیا څانګې، د Utah د روغتیا څانګې، یا د روغتیا پالنې چمتو کوونکي ته زنگ ووهئ. تاسو همدارنګه کولای شئ د کرونا وایروس تلفوني خدماتو ته په 1-800-456-7707 شمېره زنگ ووهئ.

286-0296 (385)	د Utah د عامې روغتیا څانګه.
(435) 792-6500	د Bear River د روغتیا څانګه . (Box Elde، Cache، او Rich ولسوالۍ)
(435) 896-5451	د مرکزي Utah د عامې روغتیا څانګه (Wayne، Juab، Millard، Piute، Sanpete، Sevier ولسوالۍ):
(801) 525-5200	Davis ولسوالۍ د روغتیا څانګه .
(385) 468-4100	Salt Lake ولسوالۍ د روغتیا څانګه .
(435) 359-0038	د San Juan د عامې روغتیا څانګه .
(435) 637-3671	د جنوب ختیځې Utah د روغتیا څانګه . (Carbon، Emery، او Grand ولسوالۍ)
(435) 673-3528	د جنوب لویدیځې Utah د عامې روغتیا څانګه . (Washington، Beaver، Garfield، Iron، Kane ولسوالۍ)
(435) 333-1500	Summit ولسوالۍ د روغتیا څانګه .
(435) 783-3161	Park City دفتر .
(435) 783-3161	Kamas دفتر .
(435) 336-3234	Coalville دفتر .
(435) 277-2300	Tooele ولسوالۍ د روغتیا څانګه .
(435) 247-1177	TriCounty ولسوالۍ د روغتیا څانګه . (Daggett، Duchesne، او Uintah ولسوالۍ)
(801) 851-7000	د Utah ولسوالۍ د روغتیا څانګه .
(435) 657-3232	Wasatch ولسوالۍ د روغتیا څانګه .
(801) 399-7250	Weber-Morgan د روغتیا څانګه .

[illegible]