



زه څومره وخت بايد په کور کې پاتې شم؟ د انزوا او قرنطین لارښود

تازه شوی په 1/11/2022

د قرنطین او جلا کولو لارښوونې بدلون ته دوام ورکوي ځکه چې موږ ډېر معلومات ترلاسه کوو او پدې اړه ډېر څه زده کوو چې د واکسین او طبیعي انفیکشن دواړه معافیت څومره وخت دوام کوي، او همدارنگه څومره وخت یو څوک ساري وي. [معلومات](#) نښي چې د واکسین او طبیعي انتان څخه معافیت د وخت په تېرېدو سره کمزوری کیږي.

د قرنطین لارښوونه په دې اساس دي چې ایا تاسو د کووېډ-19 واکسینونو په اړه [ایټو ایډیټ](#) یئ. د خپل کووېډ-19 واکسینونو په اړه ځان اېټو ډېل ساتل دا معنی لري چې په واکسین کولو کې ټول وړاندیز شوي دوزونه او همدارنگه د وړاندیز شوي بوسټر دوزونه مو کړي وي. معلومات نښي چې بوسټر دوزونه د اومکیرون ډول پروړاندې ډېر محافظت چمتو کوي. موږ به د قرنطین او جلا کولو لارښوونو تازه کولو ته دوام ورکړو ځکه چې موږ د دې په اړه نور معلومات ترلاسه کوو چې معافیت د واکسینونو او طبیعي انفیکشن دواړو له کبله د څومره وخت لپاره دوام کوي.

انزوا د هغو خلکو لپاره ده چې د ټېسټ پایله یې مثبتې وي یا د کووېډ-19 نښې لري. قرنطین د هغو خلکو لپاره دی چې ممکن د کووېډ-19 له خطر سره مخ شوي وي.

که تاسو 18 کاله عمر ولرئ او د کووېډ-19 لپاره مو ټېسټ مثبت راغلی وي

تاسو څو ورځې په کور کې پاتې کېدو ته اړتیا لرئ؟	ایا تاسو د معافیت کمزوری سیستم لرئ؟
5 ورځې وروسته له هغه چې ستاسو ټېسټ مثبت راغې. که تاسو لا تر اوسه ناروغه یئ یا د 5 ورځو وروسته نښې لرئ، په کور کې تر هغه وخته پورې پاتې شئ ترڅو چې تاسو ښه شوي نه یئ.	نه، زه د معافیت کمزوری سیستم نه لرم؟
که تاسو کمزوری معافیت سیستم ولرئ، تاسو واقعي د نورو خلکو په پرتله د ډېر وخت لپاره په ناروغۍ اخته کېدې شئ. تاسو ممکن د 10 څخه تر 20 ورځو (یا ډېر) لپاره په کور کې پاتې کېدو ته اړتیا ولرئ. که تاسو د کووېډ-19 څخه سخت ناروغه شوي یئ یا مو د معافیت سیستم کمزوری وي، نو د خپل ډاکټر سره خبرې وکړئ ترڅو هغه وگوري چې تاسو نور ساري نه یئ.	هو، زه د معافیت کمزوری سیستم لرم یا د کووېډ-19 سره سخت ناروغه وم (د دې معنی دا ده چې تاسو په هسپتال کې بستر شوي وي، په ICU کې وي، یا په وینټیلیټر باندې وي).

که چیر ستاسو د ماشوم د کووېد-19 تېسټ مثبت راشي.

زما ماشوم څو ورځې په کور کې پاتې کېدو ته اړتیا لري؟	آیا ستاسو ماشوم د معافیت کمزوری سیستم لري؟
<p>5 ورځې وروسته له هغه کله چې ستاسو د ماشوم تېسټ مثبت راغې.</p> <p>که ستاسو ماشوم لاهم ناروغه وي یا د 5 ورځو وروسته نښې ولري، هغه باید تر نښه کېدو پورې په کور کې پاتې شي.</p>	<p>نه، زما ماشوم د معافیت کمزوری سیستم نلري</p>
<p>که ستاسو ماشوم د معافیت کمزوری سیستم ولري، هغه واقعي د نورو خلکو په پرتله د ډېر وخت لپاره په ناروغۍ اخته کېدې شي. ستاسو ماشوم ممکن د 10 څخه تر 20 ورځو (یا ډېر) لپاره په کور کې پاتې کېدو ته اړتیا ولري. که هغه د کووېد-19 څخه سخت ناروغه وي یا د معافیت کمزوری سیستم لري، نو د خپل ډاکټر سره خبرې وکړئ ترڅو هغه وگوري چې ستاسو ماشوم نور ساري نه دی.</p>	<p>هو، زما ماشوم د <u>معافیت کمزوری سیستم</u> لري یا د کووېد-19 سره سخت ناروغه دی (د دې معنی دا ده چې ستاسو ماشوم په هسپتال کې بستر شوی و، په ICU کې و، یا په وینټیلیټر باندې و).</p>

ایا نور څه شته چې زه ورته اړتیا لرم چې د مثبتې پایلې وروسته یې وکړم؟

- د نورو خلکو په شاوخوا او په عامه ځایونو کې وروسته له هغه مناسب ماسک د 5 ورځو لپاره واغوندئ کله چې تاسو په کور کې انزوا پای ته ورسوئ.
- هر هغه چا ته خبر ورکړئ چې تاسو ورسره نږدې اړیکه لرئ چې هغه د کووېد-19 د خطر سره مخ دی. هغه تېسټ ته اړتیا لري او ممکن په کور کې قرنطین ته هم اړتیا ولري.
- 1-1-2 ته زنگ ووهئ که تاسو په کور کې د پاتې کېدو او جلا کېدو لپاره د خواړو په څېر شیانو یا د کرایې یا اسانتیاو کې مرستې ته اړتیا لرئ.
- د هغو خلکو لپاره ځینې درملنې شتون لري چې د کووېد-19 څخه د جدي ناروغۍ لوړ خطر سره مخ دي. د خپل ډاکټر سره د درملنې په اړه خبرې وکړئ چې ممکن ستاسو لپاره غوره وي.
- سمدلاسه ډاکټر ته زنگ ووهئ یا د طبي پاملرنې غوښتنه وکړئ که ستاسو نښې خطرناکې کېږي او فکر کوئ چې روغتیا پالنې ته اړتیا لرئ.

CDC وړاندیز کوي چې هر هغه څوک چې عمر ونه یې 5 کاله او تر هغه ډېر وي د کووېد-19 په وړاندې واکسین شي. هغه خلک چې عمر ونه یې 12 کاله او ډېر عمر لري باید د بوسټر خوراک هم ترلاسه کړي. هغه خلک چې د فایزر یا موډرنا واکسین 2 انجکشنونه ترلاسه کړي (چې د لومړني دوز په نوم یادېږي) کولی شي د خپل دوهم دوز څخه 5 میاشتې وروسته د بوسټر دوز ترلاسه کړي. تاسو باید د فایزر یا موډرنا واکسین درېم لومړنی دوز هم ترلاسه کړئ که چېرې تاسو د معافیت کمزوری سیستم لرئ.

د جانسن او جانسن واکسین یوازې یو انجکشن دی. هغه خلک چې د خپل لومړني دوز لپاره یې د جانسن او جانسن واکسین ترلاسه کړی وي، کولی شي د خپل انجکسن څخه 2 میاشتې وروسته بوسټر ترلاسه کړي. اوس مهال، کافي معلومات شتون نلري چې د هغو خلکو لپاره د درېم لومړني دوز وړاندیز وکړي کومو چې د جانسن او جانسن واکسین کړي دي.

که تاسو 18 کاله یا ډېر عمر لرئ او د کووېډ-19 سره مخ شوي یئ

خو ورځې باید په کور کې پاتې شې؟	د کووېډ-19 واکسین د دوزونو شمېر — او کله	که تاسو هیڅکله د کووېډ-19 لپاره واکسین نه وي کړي
5 ورځې وروسته له هغه چې تاسو د کووېډ-19 سره مخ شوي وئ.	0 دوزونه	
خو ورځې باید په کور کې پاتې شې؟	د کووېډ-19 واکسین د دوزونو شمېر — او کله	که چېر تاسو د فایزر یا موډرنا واکسین ترلاسه کړی وي
تاسو اړتیا نلرئ په کور کې پاتې شئ که تاسو ناروغه نه یئ.	2 دوزونه او د بوستر هر برانډ	
تاسو اړتیا نلرئ په کور کې پاتې شئ که تاسو ناروغه نه یئ. تاسو د کافي وخت راهیسې د بوستر دوز نه دی ترلاسه کړی.	په تېرو 5 میاشتو کې 2 دوزونه	
5 ورځې وروسته له هغه چې تاسو د کووېډ-19 سره مخ شوي وئ.	2 دوزونه د 5 میاشتو څخه ډېر مخکې	
5 ورځې وروسته له هغه چې تاسو د کووېډ-19 سره مخ شوي وئ.	په یو وخت کې 1 دوز	

څو ورځې باید په کور کې پاتې شې؟	د کووېډ-19 واکسین د دوزونو شمېر — او کله	که تاسو د جانسن او جانسن واکسین ترلاسه کړی وي
تاسو اړتیا نلرئ په کور کې پاتې شئ که تاسو ناروغه نه یئ.	په یو وخت کې 1 دوز او د بوستر هر براند	
تاسو اړتیا نلرئ په کور کې پاتې شئ که تاسو ناروغه نه یئ. تاسو د کافي وخت راهیسې د بوستر دوز نه دی ترلاسه کړی.	په تېرو 2 میاشتو کې 1 دوز	
5 ورځې وروسته له هغه چې تاسو د کووېډ-19 سره مخ شوي وئ.	1 دوز د 2 میاشتو څخه ډېر مخکې	
څو ورځې باید په کور کې پاتې شې؟	د کووېډ-19 واکسین د دوزونو شمېر — او کله	که تاسو په تېرو 90 ورځو کې کووېډ-19 لرله (نږدې 3 میاشتې)
تاسو اړتیا نلرئ په کور کې پاتې شئ که تاسو ناروغه نه یئ.	دا مهمه نده چې تاسو پدې حالت کې څومره واکسینونه ترلاسه کړي.	
څو ورځې باید په کور کې پاتې شې؟	د کووېډ-19 واکسین د دوزونو شمېر — او کله	که چېرې له هغه وخت راهیسې د 90 ورځو څخه ډېر وخت تېر شوی وي کله چې تاسو په کووېډ-19 اخته شوی.
تاسو اړتیا نلرئ په کور کې پاتې شئ که تاسو ناروغه نه یئ.	په یو وخت کې د فایزر واکسین 2 دوزونه	
5 ورځې وروسته له هغه چې تاسو د کووېډ-19 سره مخ شوي وئ. موږ لاهم نه پوهیږو چې طبیعي معافیت څومره دوام کوي.	په یو وخت کې د فایزر واکسین 1 دوز	

څو ورځې باید په کور کې پاتې شې؟	د کووېډ-19 واکسین د دوزونو شمېر — او کله	<p>که ستاسو د معافیت سیستم کمزوری وي یا د جدي ناروغۍ لپاره لوړ خطر لرئ</p>
5 ورځې وروسته له هغه چې تاسو د کووېډ-19 سره مخ شوي وئ.	0 دوزونه	
تاسو اړتیا نلرئ په کور کې پاتې شئ که تاسو ناروغه نه یئ.	د فایزر یا موډرنا واکسین 3 دوزونه او د بوسټر هر برانډ	
تاسو اړتیا نلرئ په کور کې پاتې شئ که تاسو ناروغه نه یئ. تاسو د دریم لومړي دوز څخه وروسته د کافي وخت راهیسې د بوسټر دوز نه دی ترلاسه کړی.	په تېرو 5 میاشتو کې د فایزر یا موډرنا واکسین 3 دوزونه	
5 ورځې وروسته له هغه چې تاسو د کووېډ-19 سره مخ شوي وئ.	5 میاشتې مخکې د فایزر یا موډرنا واکسین 3 دوزونه	
5 ورځې وروسته له هغه چې تاسو د کووېډ-19 سره مخ شوي وئ.	په یو وخت کې د فایزر یا موډرنا واکسین دوه دوزونه	
5 ورځې وروسته له هغه چې تاسو د کووېډ-19 سره مخ شوي وئ.	په یو وخت کې د فایزر یا موډرنا واکسین 1 دوز	

که چپرې ستاسو ماشوم د کووېډ-19 د خطر سره مخ شوی وي

خو ورځې باید په کور کې پاتې شي؟	د کووېډ-19 واکسين د دوزونو شمېر — او کله	که ستاسو ماشوم هيڅکله د کووېډ-19 لپاره واکسين نه وي کړي
5 ورځې وروسته له هغه چې تاسو د کووېډ-19 سره مخ شوي وي.	0 دوزونه	
خو ورځې باید په کور کې پاتې شي؟	د کووېډ-19 واکسين د دوزونو شمېر — او کله	که ستاسو ماشوم د فايژر واکسين ترلاسه کړي
ستاسو ماشوم اړتيا نلري چې په کور کې پاتې شي که چپرې هغه ناروغه نه وي.	په يو وخت کې د فايژر واکسين 2 دوزونه	
5 ورځې وروسته له هغه چې ستاسو ماشوم د کووېډ-19 د خطر سره مخ شو.	په يو وخت کې د فايژر واکسين 1 دوز	
خو ورځې باید په کور کې پاتې شي؟	د کووېډ-19 واکسين د دوزونو شمېر — او کله	که ستاسو ماشوم د معافيت کمزوری سيستم لري يا د جدي ناروغۍ لپاره لوړ خطر ولري
ستاسو ماشوم اړتيا نلري چې په کور کې پاتې شي که چپرې هغه ناروغه نه وي.	په يو وخت کې 2 دوزونه	
5 ورځې وروسته له هغه چې ستاسو ماشوم د کووېډ-19 د خطر سره مخ شو.	په يو وخت کې 1 دوز	

که چیرې ستاسو ماشوم د کووېډ-19 د خطر سره مخ شوی وي (دوام لري)

<p>څو ورځې ستاسو ماشوم باید په کور کې پاتې شي؟</p>	<p>د کووېډ-19 واکسین دوزونو شمېر چې ستاسو ماشوم ترلاسه کړي او کله یې آخري خوراک ترلاسه کړی</p>	<p>که ستاسو ماشوم په تېرو 90 ورځو کې کووېډ-19 لرلو (نږدې 3 میاشتې)</p>
<p>ستاسو ماشوم اړتیا نلري په کور کې پاتې شي که چیرې دوی ناروغه نه وي.</p>	<p>دا مهمه نده چې ستاسو ماشوم پدې حالت کې څومره واکسینونه ترلاسه کړي ول.</p>	<p>که چیرې له هغه وخت راهیسې د 90 ورځو څخه ډېر وخت تېر شوی وي کله چې ستاسو ماشوم په کووېډ-19 اخته شو</p>
<p>څو ورځې ستاسو ماشوم باید په کور کې پاتې شي؟</p>	<p>د کووېډ-19 واکسین دوزونو شمېر چې ستاسو ماشوم ترلاسه کړي او کله یې آخري خوراک ترلاسه کړی</p>	<p>په یو وخت کې د فایزر واکسین 2 دوزونه</p>
<p>ستاسو ماشوم اړتیا نلري چې په کور کې پاتې شي که چیرې هغه ناروغه نه وي.</p>	<p>په یو وخت کې د فایزر واکسین 1 دوز</p>	<p>5 ورځې وروسته له هغه چې ستاسو ماشوم د کووېډ-19 د خطر سره مخ شو.</p>

ایا نور څه شته چې زه ورته اړتیا لرم چې د کووېډ-19 سره د مخ کېدو وروسته یې وکړم؟

- د 10 ورځو لپاره د نورو خلکو تر څنګ یو مناسب ماسک واغونډئ وروسته له دې چې تاسو له هغه کس سره مخ شوی چې په کووېډ-19 اخته و.
- 5 ورځې وروسته له هغه تېسټ وکړئ کله چې تاسو د کووېډ-19 له خطر سره مخ شوی.
- د 10 ورځو لپاره علایم وګورئ وروسته له دې چې تاسو د ناروغۍ سره مخ شوی. سمدلاسه ځان جلا کړئ او تېسټ وکړئ که تاسو ناروغه یئ یا نښې ولرئ، حتی که دا شدید نه وي.

تاسو ممکن د 5 ورځو څخه ډېر قرنطین یا جلا کولو ته اړتیا ولرئ ځکه چې هغه ځای چې تاسو پکې اوسېږئ یا کار کوئ تاسو او نور خلک د کووېډ-19 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](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/quarantine-isolation.html) تعقیب کړي. د روغتیا پاملرنې کارکونکي باید د CDC لخوا [دا لارښوونې](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/recommendations/immuno.html) تعقیب کړي.

د نورو معلوماتو لپاره، دا وېب پاڼه وګورئ:

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/your-health/quarantine-isolation.html>
<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/recommendations/immuno.html>