

## که د COVID-19 معاینه مو مثبته وي تاسو باید څه وکړئ

### د 2022 کال د اپریل میاشتي د 20 نېټې د بدلونونو نچور

- د سفر په اړه د (CDC) Centers for Disease Control and Prevention، د ناروغیو د کنټرول او مخنیوي مرکز) له لارښود سره دښلېدو لپاره تخنیکي بدلونونه، د (DOH) Department of Health، د روغتیا دپارتمنت) د کونډې کولو او قرنطین حساب کوونکي وسیله او معلومات په Care Connect Washington.

### د 2022 کال د اپریل میاشتي د جنوري میاشتي د 26 نېټې د بدلونونو لنډیز

- د عامو خلکو لپاره گوښیتوب نوی شوی لارښود چې له [CDC د ناروغیو کنټرول او مخنیوي مرکزونه د گوښیتوب او قرنطین رابښود](#) سره سمه وي.
- معلومات ورکړئ چې [که د ځان په ازموینه کولو مو پایله مثبته وه څه کوئ.](#)

### سریزه/پېژندنه

که چیرته ستاسو COVID-19 ازموینه مثبته وي، تاسو نورو خلکو ته د COVID-19 خپرېدولو مخنیوي کولی شئ. مهرباني وکړئ لاندې لارښوونې تعقیب کړئ.

- په K-12 ښوونځیو کې زده کوونکي او کار کوونکي باید [د K-12 اړتیاوې تعقیب کړي](#).
- هغه خلک چې د روغتیا پاملرنې مرکز کې پاتې کېږي یا کار کوي باید د CDC د لارښوونې تعقیب کړي [د SARS-CoV-2 انتان یا SARS-CoV-2 باندې د اخته کېدو د روغتیا پاملرنې کارکوونکو اداره کولو لپاره لنډمهاله لارښود](#) (یوازې انګلیسي) او د [CDC موقتي انتان مخنیوي د کورونا وېروس ناروغۍ 2019 \(COVID-19\) ویاړ پرمهال د روغتیا پاملرنې کارکوونکو لپاره او د کنټرول سپارښتې](#) (یوازې انګلیسي).

### په کور کې جلا شئ

هغه خلک چې د COVID-19 د ازموینې پایله یې مثبته وي یا د COVID-19 نښې نښانې ولري او د ازموینه پایلې ته په تمه وي، باید په کور کې ځان جلا کړي. تاسو باید د خپلو واکسینو د وضعیت په پام کې نیولو پرته ځان جلا کړئ. کار، ښوونځي او یا عامه سیمو ته مه ځئ. د عامه ترانسپورت، سپرلی شریکولو، یا ټکسي کارولو څخه ډډه وکړئ. له نورو څخه وغواړئ چې ستاسو لپاره پیرل ترسره کړي یا د خوراکي توکو د لېږد خدمت وکاروئ. که چېرې تاسو په کور کې د جلا والي پر مهال خوږو او یا نور ملاتړ ته اړتیا لرئ، [Care Connect Washington](#) د لاسرسي وړ دی. د COVID-19 معلوماتو تلفوني خط سره په 1-800-525-0127 شمېرې اړیکه ونیسئ، بیا # کیکارئ. د ژبې مرستې شتون لري.

څومره چې ممکنه وي، په بېله کوټه او له نورو لرې او د بېل تشناب په کارولو، له نورو گوښي پاتې شئ. که اړتیا لرئ چې باید له نورو سره وئ، [هو مناسب ماسک](#) واغونډئ.

تاسو باید د روغتیا پاملرنې له ترلاسه کولو پرته نور په کور کې پاتې شئ. مخکې له دې چې ډاکټر ته لار شئ اړیکه ونیسئ. خپل د روغتیا پاملرنې چمتو کونکي ته ووايست چې تاسو COVID-19 لرئ یا د COVID-19 لپاره ارزول کېږي.

### زه څومره وخت ته اړتیا لرم چې ځان جلا کړم؟

د گوښي پاتې کېدو موده مو په دې پورې اړه لري چې ایا مناسب ماسک اغونډئ یا نه؛ ایا په COVID-19 شدید ناروغ یې یا کمزوری دفاعي سیستم لرئ او ایا تاسو د گڼې گوښي په ځای کې پاتې کېږئ او کار کوئ. په مهرباني سره لاندې برخه وگورئ چې پر تاسو د پلي کېدو وړ وي.

## که تاسو کولی شئ په کور او بیرون کې له نورو سره د شتون پر وخت مناسب ماسک واغونډئ:

که مو د COVID-19 ازموینه مثبتته وي او که **نښې نښانې** مو لرې، د لومړنیو نښو له ښکارېدو وروسته لږ تر لږه 5 ورځې گوښي پاتې شئ. لاندې وگورئ چې **د خپل 5-ورځني گوښیتوب دوره حساب کړئ**. له 5 بشپړو ورځو وروسته مو گوښیتوب پرېښودی شئ، که چېرې:

- ستاسو نښې نښانې د گوښیتوب له پیل 5 ورځې وروسته ښې کېږي او
- تاسو د تې کمولو له درملو له کارولو پرته د 24 ساعتونو لپاره تبه نه لرله او
- تر 5 ورځو پورې په کور او عامه ځایونو کې د نورو په شاوخوا کې په دوامداره توګه د **مناسب ماسک** اغوستلو ته دوام ورکړئ.

که چېرې تاسو په دوام داره توګه تبه لرئ یا ستاسو نورې نښې نښانې له 5 ورځو جلا کولو وروسته ښې شوې نه وي، تر هغې په تمه پاتې شئ او خپل گوښیتوب پای ته مه رسوئ تر څو د تې کمولو د درملو کارولو پرته د 24 ساعتونو لپاره له تې څخه پاک نه یاست او ستاسو نورې نښې نښانې ښکاره شوې نه دي.

که مو د COVID-19 ازموینه مثبتته وي او کومې **نښې نښانې** مو نه لرې، د COVID-19 مثبت تشخیص کېدو وروسته لږ تر لږه 5 ورځې گوښي پاتې شئ. لاندې وگورئ چې **د خپل 5-ورځني گوښیتوب دوره حساب کړئ**. له 5 بشپړو ورځو وروسته مو گوښیتوب پرېښودی شئ، که چېرې:

- په تاسو کې نښې نښانې نه دي رامنځته شوي، او
- تر 5 ورځو پورې په کور او عامه ځایونو کې د نورو په شاوخوا کې په دوامداره توګه د **مناسب ماسک** اغوستلو ته دوام ورکړئ.

که ستاسو د ازمویني له مثبت کېدو وروسته نښې نښانې پیدا شي، ستاسو 5 ورځني گوښیتوب باید له سره پیل شي. که نښې نښانې لرئ، د گوښیتوب د پایته رسولو لپاره پورتنۍ سپارښتنې وڅارئ.

په دوامداره توګه د ماسک اغوستل په دې معنی دی چې تاسو د کور د ننه یا بهر کله چې له نورو سره یئ، **مناسب ماسک** واغونډئ او په داسې کارونو کې ځان له نورو سره ښکېل نه کړئ چې هلته ماسک نه شئ اغوستی، لکه خوب، خورل یا لامبو وهل. د ماسک هیڅ ځایناستی (لکه د پردې په واسطه د مخ پوښل) ښايي د 5 ورځو اضافي ماسک اغوستلو پر وخت ونه شي کارېدی.

که تاسو د انټیجن معاینې ته لاسرسی لرئ، تاسو کولی شئ د جلا کېدو په 5مه ورځ د معاینه کولو سره د اخته کېدو نور خطر هم کم کړئ. د معاینې نمونه یوازې په هغه صورت کې واخلي چې تاسو د 24 ساعتونو لپاره د تې کمولو د درملو کارولو پرته له تې څخه خلاص شوی یاست او ستاسو نورې نښې نښانې ښې شوې وي (د خوند او بوي له لاسه ورکول کېدای شي د رغیدو وروسته تر اونیو یا میاشتو پورې دوام وکړي او د جلا کېدلو ځنډولو ته اړتیا نه لري). که ستاسو معاینات منفي وي، تاسو کولی شئ د 5مې ورځې وروسته جلا والی پای ته ورسوئ، مګر کله چې د نورو خلکو به مینځ کې یاست د 5 نورو ورځو لپاره د ماسک اغوستلو ته دوام ورکړئ. که چېرې ستاسو معاینې مثبت وي، تاسو باید د خپلو لومړنیو نښو نښانو له څرګندېدو وروسته د 10 ورځو لپاره گوښیتوب ته دوام ورکړئ (او یا په هغه وخت کې چې چېرې ستاسو هیڅ نښې نښانې نه وي څرګندې شوې او د لومړي ځل لپاره ستاسو د COVID-19 د مثبتې پایلې څخه تر 10 ورځو پورې).

دلته د نښو رابنکاره کېدو وروسته د 10 ورځو لپاره اضافي لارښوونې دي (یا د ازموینه مثبتته پایله، که په تاسو کې هیڅکله نښې نه وي):

- د بشپړو 10 ورځو لپاره له هغو خلکو لرې و اوسئ چې **کمزوري دفاعي سیستم لري یا د شدیدو ناروغیو له لور گواښ سره مخ دي**، او (د زړو د پالنې ځای په ګډون) د روغتیايي پاملرنې اسانتیاوو او نور د لوړ گواښ ځایونو ته مه ځئ.
- د بشپړو 10 ورځو لپاره هغو ځایونو ته مه ځئ چې ماسک نه شئ پکې اغوستی، لکه رستورانې یا ځینې جیمونه او په کور او کار ځای کې له نورو سره له ډوډۍ خورلو هم ډډه وکړئ.

- د سفر | CDC سفر په اړه معلومات وگورئ.

### که تاسو نشئ کولی بهر له نورو سره یا په کور کې مناسب ماسک واغوندي:

که مو د COVID-19 ازموینه مثبتته وه،، خو کومې نښې نښانې مو نه لرلې، تاسو کولی شئ له گڼې گوڼې ځای څخه جلاوالی پای ته ورسوئ وروسته له دې چې 10 ورځې تیرې شوې وي کله چې مو لومړۍ نښې ښکاره شي، که چېرې:

- تاسو د تېې کمولو له درملو پرته د 24 ساعتونو لپاره تبه نه لرله، او
- ستاسو نښې نښانې په پام وړ توگه بڼې شوې وي.

که تبه لرئ یا ستاسو نورې نښې نښانې له 10 ورځو جلا کولو وروسته بڼې شوې نه وي، تر هغې په تمه شئ او خپل گوښتوب پای ته مه ورسوئ چې د تېې کمولو د درملو کارولو پرته د 24 ساعتونو لپاره له تېې څخه پاک شوي نه یاست او ستاسو نورې نښې بڼې شوې وي.

که مو د COVID-19 ازموینه مثبتته وه،، خو کومې نښې نښانې مو نه لرلې، تاسو کولی شئ له گڼې گوڼې ځای څخه جلا والی پای ته ورسوئ وروسته له دې چې 10 ورځې تیرې شوې وي کله چې تاسو د COVID-19 لپاره مثبت ازموینه کړې که، په دې صورت کې:

- تاسو نښې نښانې ونه لرئ

که ستاسو د ازمویني له مثبت کېدو وروسته نښې نښانې څرگندې شوې، ستاسو 10 ورځنی گوښتوب باید له سره پیل شي. که نښې نښانې لرئ، د گوښتوب د پایته رسولو لپاره پورتنۍ سپارښتنې وڅارئ.

که چېرې تاسو په کور کې د جلا والي پر مهال خوړو او یا نور ملاتړ ته اړتیا لرئ، [Care Connect Washington](#) د لاسرسي وړ دی. د COVID-19 معلوماتو تلیفوني خط سره په 1-800-525-0127 شمېرې اړیکه ونیسئ، بیا # کیکارئ. د ژپې مرستې شتون لري.

### که تاسو د COVID-19 شدید ناروغ یئ یا مو دفاعي سیستم کمزوری دی:

هغه کسان چې د COVID-19 شدید ناروغ وي (د هغو کسانو په گډون چې بستري شوي یا جدي پاملرنې یا د اکسیجن ملاتړ ته اړتیا لري) او هغه چې [له گواښ سره مخ دفاعي سیستمونه](#) لري، ښايي په کور کې ډېر وخت گوښتوب ته اړتیا ولري. دوی ښايي همداراز د [ویروسي ازموینه](#) تېسټ کولو ته اړتیا ولري تر څو معلومه شي چې څه وخت دوی له نورو خلکو سره اوسېدی شي. CDC سپارښتنه هغو کسانو ته چې د COVID-19 شدید ناروغ دي یا [کمزوری دفاعي سیستم لري](#) سپارښتنه کوي چې لږ تر لږه له 10 تر 20 ورځو گوښي شي. له خپل د روغتيايي پاملرنې وړاندې کوونکي سره مشوره وکړئ چې څه وخت له نورو خلکو سره اوسېدو ته دوام ورکولای شئ.

### که تاسو د گڼې گوڼې له دې ځایونو څخه په کوم یو کې اوسېرئ یا کار کوئ:

هغه خلک چې د گڼې گوڼې له دې ځایونو څخه په کوم کې اوسېرئ یا کار کوئ باید د گوښتوب لاندې سپارښتنې وڅارئ.

- د اصلاح او توقیف آسانتیا
- د پي کوره خلکو سرینا او د لېږد وړ کورونه
- د سمندري سوداګرۍ ځای (د بیلګې په توګه، سوداګریز سمندري کښتۍ، باري کښتۍ، ګرځېدونکې کښتۍ)
- هغه خلک چې د گڼې گوڼې په کاري شرایطو کې کار کوي چېرې چې فزیکي واټن د کار د طبیعت له امله ناممکن دی لکه په ګودام، کارخونه، د خوړو بسته بندي او د غوښې د پروسس ځای
- د کارگرانو لنډمهاله ځای پر ځای کول

که مو د COVID-19 ازموینه مثبتته وه،، خو کومې نښې نښانې مو نه لرلې، تاسو کولی شئ له گڼې گوڼې ځای څخه جلاوالی پای ته ورسوئ وروسته له دې چې د لومړنیو نښو نښانو له څرګندېدو مو 10 ورځې تیرې شوې وي:

- تاسو د تېې کمولو له درملو پرته د 24 ساعتونو لپاره تبه نه لرله، او
- نښې نښانې بڼې شوې دي.

که تاسو کار کوئ خو په د گڼې گوڼې په ځای کې ژوند نه کوئ، د بشپړو 10 ورځو لپاره کار ځای ته مه ځئ، خو تاسو کولی شئ پورتنی د کور د گوبنیتوب لنډ لارښود د دې پراساس تعقیب کړئ چې آیا تاسو کولی شئ [مناسب ماسک](#) واغوندي که نه. که مو د COVID-19 معاینه مثبتنه وه، خو کومې نښې نښانې مو نه لرلې، تاسو کولی شئ له گڼې گوڼې څخه جلاوالی پای ته ورسوئ وروسته له دې چې 10 ورځې تیرې شوې وي کله چې تاسو د COVID-19 لپاره مثبت ازموینه کړې وي، په دې صورت کې:

○ تاسو نښې نښانې ونه لرئ

که ستاسو د ازموینې له مثبت کېدو وروسته نښې پیدا شوې، ستاسو 10 ورځینې گوبنیتوب باید له سره پیل شي. که نښې نښانې لرئ، د گوبنیتوب د پایته رسولو لپاره پورتنی سپارښتنې وڅارئ. که تاسو کار کوئ خو په گڼې گوڼې ځای کې ژوند نه کوئ، د بشپړو 10 ورځو لپاره کار ځای ته مه ځئ، خو تاسو کولی شئ پورتنی د کور د گوبنیتوب لنډ لارښود د دې پراساس تعقیب کړئ چې آیا تاسو کولی شئ [مناسب ماسک](#) واغوندي که نه.

د کارکوونکو د جدي کمښت پر وخت، اصلاحي او د توقیف ځایونه، بې کوره سرپناه، انتقالي کورونه، او د زیربناوو مهم ځایونه ممکن د کارمندانو لپاره د گوبنیتوب موده لنډه کړي تر څو د عملیاتو دوام ډاډمن کړي. په دې ځایونو کې د انزوا لنډولو پریکړې باید د ځای روغتیا قضایي حوزې سره په مشوره ترسره شي.

## زما ناروغي څه وخت احتمالي ساري ده او ممکن نور پرې اخته کړم؟

هغه خلک چې COVID-19 اخته وي کولی شي ویروس نورو خلکو ته د نښو نښانو له رامینځته کیدو څخه دوه ورځې دمخه خپور کړي (یا د دوي د مثبتې معاینې نیټې څخه 2 ورځې دمخه که چېرې دوی نښې نښانې ونه لري) د 10 ورځو څخه وروسته د علائم رامینځته کیدو څخه (یا 10 ورځې وروسته د دوی مثبتې معاینې که دوی نښې نښانې ونه لري). که چېرې په COVID-19 د مبتلا شخص د گوبنیتوب موده له 10 ورځو څخه زیاته وي، دوی د خپل گوبنیتوب تر پایته رسېدو پورې د خپرېدو وړتیا لري.

که COVID-19 کس د 5 ورځو لپاره گوښی وي او بیا له دې پرته 5 ورځې نوره دوامداره ماسک وکاروي ځکه چې نښې یې په 5 ورځو کې وده کوي یا په 5 ورځو کې ورکې شوې، هغه خلک چې د 6 څخه تر 10 ورځو پورې له دې قضیې سره مخ کېږي، باید تر هغه پورې نږدې اړیکې ورسره ونه لري چې څو قضیې یو [مناسب ماسک](#) نه وي اغوستی. که قضیه مناسب ماسک نه اغوندي، هغه خلک چې د 6-10 ورځو کې قضیې ته نږدې شوي، نږدې اړیکې گڼل کېږي.

## زه مې څنګه د 5 یا 10 ورځو گوبنیتوب حساب کړم؟

که تاسو نښې ولرئ، 0 ورځ ستاسو د نښو لومړۍ ورځ ده. 1 ورځ ستاسو د نښو له رامنځته کیدو وروسته لومړۍ بشپړه ورځ ده.

که مو نښې نه لرئ، 0 ورځ ستاسو د مثبت ویروسي تېسټ نېټه ده (هغه نېټه چې تاسو ازموینه شوئ). 1 ورځ لومړۍ بشپړه ورځ ده، وروسته له هغې چې ستاسو د مثبتې معاینې لپاره نښې راټولې شوې.

د مرستې لپاره د DOH [د جلا والی او قرنطین د حساب کولو](#) وسیلې څخه لیدنه وکړئ.

## د گوبنیتوب پر وخت څه وکړو

- د نښو څارنه وکړئ. که ستاسو نښې نښانې خطرناکې شي سمدستي روغتیايي مرسته ترلاسه کړئ. که تاسو بېرني روغتیايي حالت لرئ او اړتیا لرئ چې 911 ته زنگ ووهئ، د لیرد (ډسپچ) کارکوونکو ته ووايست چې تاسو د COVID-19 نښې نښانې لرئ. که امکان ولري، مخکې له دې چې بېرني خدمتونه در ورسیري مخ مو وپېچئ (پټ) کړئ.
- څومره چې امکان لري له نورو بېل شئ، د کورنۍ د غړو او کورنیو ژوو په گډون. گوښې خونې ته لاړ شئ او که وي له گوښې تشناب څخه استفاده وکړئ. که تاسو د کورنۍ غړي یا حیوان ته پاملرنه کوئ، د مخ پوښلو ټوټه واغوندي او له اړیکې ټینګولو مخکې او وروسته خپل لاسونه ومینځئ. په لاندې وېبپاڼه کې [د COVID-19 او ژوو](#) په اړه نورم معلومات هم شته.

- کله چې د خلکو یا څارویو شاوخوا باسټ او د روغتيايي چمتو کونکي دفتر ته دننه کېدو دمخه **يو ښه مناسب ماسک** واغونډئ. که تاسو نشئ کولی چې په پوره اندازه هو ماسک واغونډئ، ستاسو د کورنۍ خلک باید ستاسو سره په همدغه خونه کې نه وي؛ که دوي حتماً ستاسو خونې ته ننوځي نو دوي باید په پوره اندازه هو ماسک واغونډي.
- که ممکنه وي، **په کور کې د تھوپې د ښه کولو لپاره اقدامات وکړئ**.
- **شخصي توکي له هیچا سره مه شریکوي**، د لوبښو، د څښاک گلاسونو، پیالو، د خواړو لپاره لوبښو، ځان پاکوونکي، یا په کور کې د خلکو یا څارویو سره بسترو شریکولو په شمول.

## د عامې روغتیا په بوه مرکه کې گډون وکړئ

که ستاسو د COVID-19 پایله مثبتې وي له عامې روغتیا څخه یوه مرکه کوونکي به له تاسو سره اړیکه ونیسي. مرکه کوونکي به تاسو سره مرسته وکړي چې پوه شي څه باید راتلونکي کې وکړئ او چې کوم ملاتړ شتون لري. مرکه کوونکي به د هغو خلکو نومونه او د اړیکو معلوماتو پوښتنه وکړي چې تاسو په دې وروستیو کې ورسره نږدې اړیکه درلوده ترڅو دوي ته د افشا یا کیدو یا خپریدو په اړه خبر ورکړي. دوي د دې معلوماتو پوښتنه کوي ترڅو دوي وکولی شي هغه خلکو ته خبر ورکړي چې ممکن افشاء شوي وي. مرکه کوونکي به ستاسو نوم ستاسو له نږدې اړیکي لرونکو سره شریک نه کړي.

## که د ځان معاینه کولو په وسیله مو پایله مثبتې وه

د نورو معلوماتو لپاره مهرباني وکړئ **د SARS-CoV-2 د ځان تیسټ کولو لنډمهاله لارښود (wa.gov)** وگورئ.

## د جلاوالی او قرنطین ترمنځ توپیر څه دی؟

- **جلاکیدل** هغه څه دي چې تاسو یې کوئ که چیرې تاسو د COVID-19 نښې نښانې ولرئ، د ازموینه پایلو ته په تمه یاست، یا د COVID-19 لپاره مثبتې معاینه کړې وي. جلاکیدل پدې معنی ده چې تاسو په کور کې پاتې شئ او له نورو (د کورنۍ غړو په شمول) د وړاندیز شوي **مودې** څخه لرې پاتې شئ ترڅو د ناروغۍ د خپریدو مخه ونیول شي.
- **قرنطین** هغه څه دي چې تاسو یې کوئ که تاسو د COVID-19 سره مخ شوي یاست. قرنطین پدې معنی دی چې تاسو د وړاندیز شوي **مودې** لپاره په کور کې پاتې شئ او له نورو څخه لرې پاتې شئ که چیرې تاسو په ناروغۍ اخته یاست. قرنطین په جلاکیدو بدلیري که تاسو وروسته د COVID-19 لپاره مثبتې ازموینه وکړئ یا د COVID-19 علایم رامینځته کول.

## د COVID-19 نور معلومات او سرچینې

که څوک ډاکټر یا د روغتیا پاملرنې چمتو کونکي نلري: ډیری ځایونه د کډوالۍ وضعیت په پام کې نیولو پرته وړیا یا ټیټ لگښت ازموینه لري. دا د **Department of Health د ازموینې یوښتنې FAQ** یا دې ته زنگ وکړئ **د WA State ریاست COVID-19 معلوماتو د تلیفوني کرښه**.

د **یه واشنگټن کې د COVID-19 اوسني وضعیت په اړه، د والي inslee اعلانات** (یوازې انګلیسي)، **علایم** (یوازې انګلیسي)، **څنگه خپرېږي** (یوازې انګلیسي)، او **څنگه او کله باید خلک ازموینه وکړي** (یوازې انګلیسي) په اړه تازه معلومات ترلاسه کړئ. زموږ **ډیری پوښتنل شوي پوښتنې** (یوازې انګلیسي) کې وگورئ د نورو معلوماتو لپاره.

د یو شخص نژاد/توکم یا ملیت پخپله دوی د COVID-19 په لوی خطر کې نه اچوي. په هرصورت، معلومات دا څرګندوي چې د رنګ ټولني په غیر متناسب ډول د COVID-19 لخوا اغیزمن کېږي. دا د نژاد پرستۍ او په ځانګړې توګه د جوړښتي نژاد پرستۍ د اغیزو له امله دی چې ځینې ډلې د ځان او ټولني د ساتنې لپاره لږ فرصتونه پریږدي. **شم به د ناروغۍ سره په مبارزه کې مرسته ونه کړي** (یوازې انګلیسي). یوازې دقیق معلومات شریک کړئ ترڅو د افواهاوو او غلط معلوماتو خپرولو څخه مخنیوی وشي.

• د **WA State Department of Health 2019 ناول کورونا ویروس ناروغی (COVID-19)**

• د **واشنگټن ایالت کورونا ویروس ځواب (COVID-19)**

- [خپل سیمه ایز روغتیایې ریاست یا ناحیه ومومئ](#) (یوازې انګلیسي)
- [CDC کرونا ویروس \(COVID-19\)](#) (یوازې انګلیسي)
- [د ناروغۍ نشو نښانو کمولو سرچینې](#) (یوازې انګلیسي)

**نورې پوښتنې لرئ؟** زموږ د COVID-19 معلوماتو تلیفوني کرښې ته زنگ ووهئ: **1-800-525-0127**

دوشنبه – د سهار د ۶ بجو څخه د شپې تر ۱۰ بجو، سشنبه - پکشنبه او [د ابلت د رخصتیو په ورځو کې](#)، سهار ۶ بجو څخه تر ماښام ۶ بجو پورې، د ژباړونکي خدمتونو لپاره، د **# ټی کېکاري** کله چې دوی ځواب درکړي نو خپله ژبه ورته وواپاست. د خپل روغتیا، COVID-19 معاینه، یا د معاینې پایلو په اړه پوښتنو لپاره، مهرباني وکړئ د روغتیا پاملرنې چمتو کونکي سره اړیکه ونیسئ.

په بله بڼه کې د دې سند د غوښتلو لپاره، له 1-800-525-0127 شمېرې سره اړیکه ونیسئ. کانه او هغه پیروونکي چې د اوریدو ستونزه لري، په مهرباني سره 711 ([Washington Relay](#)) ته زنگ ووهئ او یا [civil.rights@doh.wa.gov](mailto:civil.rights@doh.wa.gov) ته برېښنالیک ور واستوئ.