

که له یو چا سره چې احتمالاً پر COVID-19 به اخته وي، مخ شوي یاست، څه باید وکړئ.

د اپریل 20، 2022 د بدلونونو لنډیز

- تخنیکي بدلونونه چې CDC Centers for Disease Control and Prevention، د ناروغیو د کنټرول او مخنیوي مرکزونو د سفر لارښود او د Department of Health (DOH)، روغتیا ډیپارټمنټ (د قرنطین شمېرونکو وسایلو سره ونښلول شئ).

د 2022 کال د اپریل میاشتې د جنورۍ میاشتې د 26 نېټې د بدلونونو نچور

- د قرنطین تازه لارښود د عامه خلکو لپاره به د [CDC د جلاوالي او قرنطین لارښود](#) سره سمون ومومي.
- د قرنطین تازه شوي لارښود د [د راتلولو ترتیباتو لپاره](#).

تعارف

که تاسو د COVID-19 سره مخ شوي یاست، یا فکر کوئ چې تاسو پرې اخته شوي یاست، تاسو کولی شئ په خپل کور او ټولنه کې نورو ته د ویروس د خپریدو مخنیوي کې مرسته وکړئ. مهرباني وکړئ لاندې لارښوونې تعقیب کړئ. مهرباني وکړئ دلته د ځانگړو ترتیباتو لپاره اضافي لارښوونې په یاد ولرئ:

- زده کونکي او کارکونکي باید د ورکتون څخه دولسم ټولگي ښونځي کې باید د [د وورکتون څخه ۱۲ ټولگي لپاره](#) اړتیاوې تعقیب کړي.
- هغه خلک چې د روغتیا پاملرنې مرکز کې پاتې کېږي یا کار کوي باید د [Centre for Disease Control and Prevention](#) د ناروغیو د کنټرول او مخنیوي مرکز CDC د لارښوونې تعقیب کړي د [SARS-CoV-2 انتان یا SARS-CoV-2 باندې د اخته کیدو د روغتیا پاملرنې کارکونکو اداره کولو لپاره لنډمهاله لارښود](#) (یوازې انګلیسي) او [د CDC موقتي انتان مخنیوي د کورونا ویروس ناروغۍ 2019 \(COVID-19\) ویاړ یرمهال د روغتیا پاملرنې کارکونکو لپاره او د کنټرول سپارښتنې](#) (یوازې انګلیسي).
- که تاسو کار کوئ یا په اصالحاتو یا توقیف ځای، بې کوره سرپناه، یا انتقالي کور کې اوسېږئ، مهرباني وکړئ لاندې لارښوونې تعقیب کړئ [د هغو خلکو لپاره معلومات چې پاتې کېږي یا په ځانگړو اجتماعي ځایونو کې کار کوي](#).

د ځایي روغتیا اداره د دې سپارښتنې د آرامولو یا پراخولو لپاره ممکن خپل امتیازات وکاروي، لکه د وبا کنټرول، د ژوند راتلول، او د دې سپارښتنو د آرامولو یا پراخولو لپاره د مخنیوي تدابیر په پام کې نیولو سره.

ما د یو چا سره نږدې اړیکه درلوده چې د COVID-19 مثبته معاینه یې درلوده خو زه ناروغ نه یم. زه باید څه وکړم؟

تاسو قرنطین ته اړتیا نلرئ که چېرې تاسو:

- [خبر یاست](#) په اړه د COVID-19 واکسینونو، په شمول د بوسټرونو او اضافي خواړو د عمر او روغتیا حالت پر اساس.

- که تاسو خپله لومړنۍ لړۍ بشپړه کړې او لا تر اوسه د خپل بوسټر لپاره وړ نه یاست، نو تاسو باید په خپل لومړني لړۍ کې وروستی دوز لږترلږه 2 اونۍ دمخه پر COVID-19 اخته کس سره د اړیکې څخه دمخه ترلاسه کړی وي ترڅو قرنطین ته اړتیا ونه لرئ.
- په تیرو 90 ورځو کې د [ویروس معاینې](#) سره د COVID-19 لپاره مثبت معاینه درلوده او روغ شو.

په داسې حال کې چې تاسو قرنطین ته اړتیا نلرئ، تاسو باید لاندې گامونه واخلي:

- د COVID-19 معاینه وکړئ لږ تر لږه 5 ورځې وروسته چې تاسو د هغه کس سره وروستې اړیکه درلوده څوک چې پر COVID-19 و. که مثبت معاینه ولرئ، لارښوونې تعقیب کړئ [د که چېرې تاسو د COVID-19 معاینه مثبت ولرئ څه باید وکړئ](#).
- که تاسو په تیرو 90 ورځو کې د [ویروسی ټیسټ](#) سره د COVID-19 مثبت معاینه لرئ او روغ شوي یاست، د انټیجن معاینه وکاروئ (نه د PCR معاینه) چې معاینه وکړئ د COVID-19 لرونکي سره ستاسو د وروستي اړیکې څخه لږ تر لږه 5 ورځې وروسته.
- د COVID-19 سره د وروستي نږدې اړیکې وروسته د 10 ورځو لپاره په کور او عامه ځایونو کې د نورو په شاوخوا کې یو [په سمه اندازه ماسک](#) واغونډئ؛ ماسک اغوستلو ته دوام ورکړئ حتی که ستاسو د COVID-19 معاینه په 5مې ورځ هم منفي وي.
- د COVID-19 سره د وروستي تماس څخه وروسته د 10 ورځو لپاره نښې وگورئ.
- که علاېم وده ومومي، [معاینه وکړئ](#) او لاندې گامونه ل تعقیب کړئ [د ما د هغه چا سره نږدې اړیکه درلوده چې د COVID-19 لپاره مثبت معاینه یې درلوده او اوس ناروغ يم. زه باید څه وکړم؟](#).

په کور کې قرنطین شئ که چېرې تاسو:

- واکسین شوي نه یاست یا مو د COVID-19 لومړني واکسین لړۍ نه ده بشپړه کړې؛ یا
- نه دي [خبر](#) ستاسو پر COVID-19 واکسینونو، په شمول د بوسټرونو، او اضافي دوزونو، ستاسو د عمر او روغتیا وضعیت پر بنسټ.

کور کې د قرنطین کولو سریره یا په شمول:

- د COVID-19 لپاره د یو [واټرل ټیسټ](#) سره لږ تر لږه 5 ورځې وروسته له هغه چې تاسو د COVID-19 باندې اخته کس سره وروستی ځل لپاره اړیکه نیولی وي. که مثبت معاینه ولرئ [د که چېرې تاسو د COVID-19 معاینه مثبت ولرئ څه باید وکړئ](#) لارښوونې تعقیب کړئ.
- د وروستي اړیکې نیولو څخه 10 ورځې وروسته خپل علاېم وگورئ.
- که تاسو د [COVID-19 نښې نښانې لرئ](#): جلا شئ، [معاینه وکړئ](#)، او لاندې مرحلې تعقیب کړئ [ما له یو داسې چا سره نږدې اړیکه درلوده چې د COVID-19 معاینه یې مثبت وه او اوس ناروغ يم. زه باید څه وکړم؟](#).

تاسو څومره باید قرنطین شئ؟

که تاسو کولی شئ [يو پوره اندازه ماسک](#) د نورو عامو خلکو په منځ کې اغوستی شئ:

که تاسو کولی شئ [په پوره اندازه ماسک](#) واغونډئ تاسو باید د 5 ورځو لپاره په کور کې قرنطین شئ ستاسو د وروستي اړیکې څخه د هغه کس سره چې COVID-19 یې درلوده، وروسته له هغه چې په کور کې یا په عامه ځایونو کې د نورو خلکو په منځ کې د اضافي 5 ورځو لپاره (د 10 ورځو پورې) د دوامداره ماسک کارول تعقیب شئ. د قرنطین په جریان کې، که امکان ولري، که تاسو په کور کې د نورو منځ کې یاست، په پوره اندازه ماسک واغونډئ. د ماسک په دوامداره توگه کارول پدې معنی دي چې هرکله چې په کور کې دننه یا بهر د نورو منځ کې د په پوره اندازه ماسک اغوستل او د نورو منځ کې فعالیتونو کې ښکېل نه یاست او تاسو نه شئ کولی دغه وخت کې ماسک واغونډئ، لکه خوب کول، خواړه یا لامبو وهل. د ماسک هیڅ ځایناستی (لکه په پرته د مخ پوښل) ښايي د 5 ورځو اضافي ماسک اغوستلو پر وخت ونه شي کارېدی.

- که ستاسو معاینه منفی وي یا پر COVID-19 اخته کس سره ستاسو د وروستی اړیکې نیتی څخه لږ تر لږه 5 ورځې وروسته معاینه نشي کولی، تاسو کولی شئ تر هغه پورې قرنطین پریردئ تر څو چې تاسو بی علایمو پاتې شئ خو د نورو خلکو په منځ کې پوره اندازه ماسک اغوستلو ته دوام ورکړئ. کور او په عامه توگه د 10 ورځو پورې.
- د سفر | CDC سفر په اړه معلومات وگورئ.
- هغه ځایونو ته مه ځئ چېرې چې تاسو د ماسک نه شی اغوستلی، لکه رستورانونه او ځینې جیمونه، او پر COVID-19 اخته کس سره ستاسو د وروستی نږدې اړیکې څخه 10 ورځې وروسته پورې په کور او کار کې د نورو خلکو په منځ کې خورلو څخه ډډه وکړئ.
- که ممکنه وي، د هغو خلکو څخه لیرې پاتې شئ چې تاسو ورسره ژوند کوی، په ځانگړې توگه هغه خلک چې د لور خطر ولري د COVID-19 څخه ډیر ناروغه کېدو، او همدارنگه نور هغه کس سره چې COVID-19 باندې اخته وي د کور څخه بهر ستاسو وروستی نږدې اړیکې وروسته د پوره 10 ورځو په اوږدو کې.
- لږترلږه 10 ورځې وروسته له دې چې تاسو د COVID-19 سره مخ شئ، د هغو خلکو څخه ډډه وکړئ چې د معافیت کمزوری یا د جدي ناروغه لپاره لور خطر لري، او روغتیایي مرکزونو ته مه ځئ (د نرسنگ کورونو په شمول) او نور د لور خطر ځایونو ته.
- هغه خلک چې د گني گوني په ځایونو کې کار کوي چېرې چې فزیکي واټن د کار د نوعیت له امله امکان نلري (د بیلگې په توگه، گودامونه، فابریکې، او د خوړو بسته بندې او د غوښې پروسس کولو ودانې) باید د دوي د وروستی اړیکې وروسته د 10 ورځو لپاره د کار څخه قرنطین (لرې پاتې شئ). د هغه کس څخه چې COVID-19 لرونکی وي، خو دوي کولی شي د کور قرنطین لنډې لارښوونې تعقیب کړي که چېرې دوي کولی شي په پوره اندازه یو ماسک واغوندي.
- هغه خلک چې په د کارندانو په لنډمهاله استوگنې کې اوسېږي باید د COVID-19 لرونکي کس سره د وروستی اړیکې وروسته د 10 ورځو لپاره قرنطین شي.
- هغه خلک چې په تجارتي سمندري ځایونو کې پاتې کېږي یا کار کوي (د بیلگې په توگه، سوداگریز سمندري کښتۍ، کارگو کښتۍ، کروز کښتۍ) باید پر COVID-19 اخته کس سره د وروستی اړیکو وروسته د 10 ورځو لپاره قرنطین شي. په دې ځایونو کې د کاري قرنطینونو په اړه د معلوماتو لپاره Centers for Disease Control and Prevention (د CDC ناروغیو د کنترول او مخنیوي مرکز لارښود) (یوازې انګلیسي) وگورئ.

که تاسو نشئ کولی په پوره اندازه یو ماسک د عامو خلکو په منځ واغوندي:

که تاسو نشئ کولی د Covid-19 لپاره ښه ماسکونه واغوندي، تاسو باید د 10 ورځو لپاره په کور کې قرنطین شئ په COVID-19 باندې اخته کس سره ستاسو وروستی اړیکې تر 10 ورځو پورې. د سفر | CDC سفر په اړه معلومات وگورئ.

د هغو خلکو لپاره معلومات چې په ځانگړو غونډو کې پاتې کېږي یا کار کوي:

هغه خلک چې د اصلاحي تاسیساتو، توقیف ځایونو، بې کوره سرپناهونو، او انتقالي کورونو کې پاتې کېږي یا کار کوي، پرته د واکسین یا بوسټر کولو وضعیت پام کې نیولو سره یا په تیرو 90 ورځو کې د COVID-19 انفیکشن څخه روغ شوي وي باید قرنطین شي.

- هغه خلک چې پدې ځایونو کې پاتې کېږي باید پر COVID-19 اخته کس سره د وروستی اړیکې وروسته د 10 ورځو لپاره قرنطین شي، او دوي باید لږترلږه 5 ورځې د کرونا ناروغ سره نږدې اړیکې لرلو وروسته معاینه شي.
- هغه خلک چې کار کوي خو په دې ځایونو کې ژوند نه کوي باید پر COVID-19 اخته کس سره د وروستی اړیکو درلودو وروسته د 10 ورځو لپاره خپل کاري ځای ته لار نشي، خو دوي کولی شي د کور قرنطین لارښوونې تعقیب کړي د دې پراساس چې ایا دوي کولی شي یا نه شي کولی چې واغوندي په پوره اندازه یو ماسک.

د کارکوونکو د جدي کمښت په موده کې، د اصلاحي ودانېو، د توقیف ځایونو، بې کوره سرپناه، او انتقالي کورونه ممکن د کارکوونکو لپاره د قرنطین دوره لنډه کړي ترڅو د عملیاتو دوام ډاډمن کړي. په دې ترتیباتو کې د قرنطین لنډولو پریکړې باید د ځای روغتیا مشولینو سره په مشوره وشي.

زه څرنگه د COVID-19 سره مخ شوم؟

د بېلابېلو کچو اړخونه چې هغه کسان را شامل کړي چې په نږدې اړیکه تړون ورسره کېدی شي؛ لکه مثلاً په 6 فوتو کې. همدا رنگه هغه کسان چې کېدی شي وځنډول شي او لرې ورسول شي. په ټیټه کچه تهویه شویو داخلي تنظیماتو کې. هغه خلک چې د COVID-19 سره مخ دي کولی شي ویروس نورو خلکو ته د علایم له رامینځته کیدو څخه دوه ورځې دمخه خپور کړي (یا د دوي د مثبتې معاینې نېټې څخه 2 ورځې دمخه که چیرې دوي علایم ونه لري) د 10 ورځو پورې وروسته له دې چې دوي علایم رامینځته کړي (یا 10 ورځې د دوي د مثبتې معاینې نېټې وروسته که چیرې دوي علایم ونه لري). که د یو چا د COVID-19 د گوبني کولو دوره تر لسو ورځو اوږده وي، دوی یې د گوبنيوالي دورې تر پایه ساري دي.

که COVID-19 کس د 5 ورځو لپاره گوبني وي او بیا له دې پرته 5 ورځې نوره دوامداره ماسک وکاروي ځکه چې نېټې 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.

د نږدې اړیکې درلودل عموماً پدې معنی دي چې تاسو د 24 ساعتونو په موده کې لږترلږه 15 دقیقو یا ډیر وخت لپاره د COVID-19 سره د یو چا څخه 6 فوټ واټن کې یاست. ځینې خلک COVID-19 ترلاسه کوي پرته لدې چې پوه شي چې دوي څرنگه افشا شوي. که چیرې یو څوک د COVID-19 سره د عامې روغتیا ته ووايي چې دوي پدې وروستیو کې له تاسو سره نږدې اړیکې لري، نو تاسو سره اړیکه ونیسئ د عامې روغتیا په مرکه کې برخه واخلي.

زه د قرنطین موده څنګه محاسبه کړم؟

پر COVID-19 اخته کس سره ستاسو د مخ کیدو نېټه د دوي د ساري دورې په جریان کې 0 ورځ ده. لومړۍ ورځ پر COVID-19 اخته کس سره ستاسو د وروستي نږدې اړیکه وروسته لومړۍ بشپړه ورځ ده.

د مرستې لپاره د DOH د جلا کولو او قرنطین محاسبه کوونکي وسیله وګورئ.

د قرنطین لپاره باید څه وشي

- **د علایمو لپاره څارنه.** که ستاسو علایم خراب شي سمدستي روغتیايي مرسته ترلاسه کړئ. که تاسو روغتیايي بېرني حالت لرئ او اړتیا لرئ چې 911 ته زنگ ووهئ، د لیرد (ډسپچ) کارکوونکو ته ووايست چې تاسو د COVID-19 علایم لرئ. که امکان ولري، مخکې له دې چې بېرني خدمتونه دروسیري مخ مو پوښ (پټ) کړئ.
- **څومره چې امکان لري له نورو بېل شي،** د کورنۍ د غړو او کورنیو ژوو په ګډون. گوبني خونې ته لار شئ او که وي له گوبني تشناب څخه استفاده وکړئ. که تاسو د کورنۍ غړي یا حیوان پاملرنه کوئ، د مخ پوښ واغوندي او خپل لاسونه مخکې له دې او وروسته وینځئ چې تاسو ورسره اړیکه ساتئ. په لاندې وېبپاڼه کې د COVID-19 او ژوو په اړه نورم معلومات هم شته.
- **یو مناسب ماسک واغوندي** که چې د خلکو سره یا څارویو شاوخوا باسټ او د روغتیا چمتو کونکي دفتر ته دننه کېدو دمخه. که تاسو نشئ کولی چې په پوره اندازه بو ماسک واغوندي، 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 بو ماسک واغوندي.
- **که ممکنه وي، په کور کې د تھوپي د بڼه کولو لپاره اقدامات وکړئ.**
- **شخصي توکي له هیچا سره مه شریکوي،** د لوبڼو، د څښاک ګلاسونو، پیالو، د خواړو لپاره لوبڼو، ځان پاکوونکي، یا په کور کې د خلکو یا څارویو سره بسترو شریکولو په شمول.

د عامې روغتیا په مرکه کې برخه واخلي

که چیرې یو څوک د COVID-19 سره عامې روغتیا ته ووايي چې دوي پدې وروستیو کې له تاسو سره نږدې اړیکې درلودلې، تاسو ممکن د عامې روغتیا څخه د متن یا تلفون زنگ له لارې واورئ. مرکه کوونکي به تاسو سره مرسته وکړي چې پوه شي چې څه وکړي او کوم ملاتړ شتون لري. مرکه کوونکي به تاسو ته دا ونه وایي چې ستاسو نوم چا ورکړی دی.

ما د یو چا سره نږدې اړیکه درلوده چې د COVID-19 معاینه یې مثبتته وه او اوس ناروغه یم. زه باید څه وکړم؟

که تاسو د COVID-19 سره مخ شوي باسټ او علايم رامنځته کړئ (حتی معتدل)، تاسو باید په کور کې پاتې شئ له نورو څخه لیرې پاتې شئ او د واټرل ټیسټ سره د واکسینو وضعیت ته په کتو د COVID-19 معاینه وکړئ، د معاینې لپاره د خپل روغتیا پاملرنې چمتو کونکي سره اړیکه ونیسئ. دوي ته ووايست چې تاسو د COVID-19 لرونکی سره مخ شوي باسټ او اوس ناروغ یاست.

- که تاسو د انټیجن معاینې لخوا منفي معاینه ولرئ، ستاسو روغتیايي خدمت کوونکی ممکن د تایید معاینې سپارښتنه وکړي.
- که تاسو د ځان ازمونه (یوازې انګلیسي) کاروئ، د خپل ځان ازمويي محصول کې لارښوونې تعقیب کړئ.

یو پوره اندازه ماسک واغونډئ که تاسو حتماً د کور دننه یا بهر د نورو تر منځ کې اوسئ. ستاسو د کور څخه بهر نور خلک باید ماسک واغونډي که تاسو حتمن د دوي شاوخوا اوسئ. که ستاسو علايم خرابې شي یا تاسو نوي علايم رامینځته کړئ، د روغتیا پاملرنې چمتو کونکي سره مشوره وکړئ.

که چیرې یو چا سره د روغتیا پاملرنې چمتو کونکي نه وي: ډیری ځایونه د کډوالۍ وضعیت ته په پام کې نیولو پرته وریا یا ټیټ لګښت معاینه لري. دا د Department of Health د ازمويي پوښتنې FAQ یا دې ته زنگ ووهئ د WA State ریاست COVID-19 معلوماتو د تلیفون خط.

که تاسو نږدې اړیکه لرئ او علايم یې رامینځته کوئ، معاینه وکړئ او مناسب لارښوونې تعقیب کړئ:

د علايمو له پیل وروسته د معاینې پایله	نږدې اړیکه دا ده:	نږدې اړیکه:
د علايمو له پیل وروسته د معاینې پایله	<ul style="list-style-type: none"> • <u>خبر ووسی</u> په اړه د COVID-19 واکسینونو، په شمول د بوسټرونو او اضافي خوارو د عمر او روغتیا حالت پر اساس. • په تیرو 90 ورځو کې د <u>ویروس معاینې</u> سره د COVID-19 لپاره مثبتته معاینه درلوده او روغ شو. 	<ul style="list-style-type: none"> • نه واکسین شوی یا د لومړني واکسین لړۍ نه ده بشپړه کړې. • نا <u>خبره</u> په اړه د COVID-19 واکسینونو، د بوسټرونو او اضافي خوارو په شمول، د عمر او روغتیا حالت پراساس.
مثبتته معاینه ولري یا معاینه شوی نه وي	<p><u>څه باید وکړئ که تاسو د COVID-19 مثبتته معاینه ولرئ (wa.gov)</u> لارښوونې تعقیب کړئ. که ستاسو معاینه نه وي شوي د هغو خلکو په څیر ورته جلاوالی او ماسک لارښوونې تعقیب کړئ چې مثبتته معاینه لري.</p>	<p><u>څه باید وکړئ که تاسو د COVID-19 لپاره مثبتته معاینه ولرئ (wa.gov)</u> لارښوونې تعقیب کړئ. که ستاسو معاینه نه وي شوي د هغو خلکو په څیر ورته جلاوالی او ماسک لارښوونې تعقیب کړئ چې مثبتته معاینه لري.</p>
منفي	<p>په کور پاتې شئ تر:</p> <ul style="list-style-type: none"> • تاسو په تیرو 24 ساعتونو کې د تې کمولو درملو کارولو پرته تبه نه لرئ. او • ستاسو <u>علايم</u> د پام وړ ښه شوي دي. <p>د ماسک اغوستلو، معاینې، او قرنطین په اړه پورته لارښوونې بیا پیل کړئ که تاسو په یوه اجتماعي ځای کې پاتې شئ یا کار کوئ (وګورئ) <u>ما د هغه چا سره نږدې اړیکه درلوده چې د COVID-19 مثبتته معاینه یې درلوده خو زه ناروغ نه یم. زه باید څه وکړم؟</u> (برخه).</p>	<p>قرنطین بیا پیل کړئ (وګورئ) <u>ما له هغه چا سره نږدې اړیکه درلوده چې د COVID-19 مثبتته معاینه یې درلوده خو زه ناروغ نه یم. زه باید څه وکړم؟</u> (برخه).</p>

د جلاکیدو او قرنطین ترمنځ توپیر څه دی؟

- جلاکیدل هغه څه دی چې تاسو یې کوئ که چیرې تاسو د COVID-19 علایم ولرئ، د ازموینه پایلو ته په تمه یاست، یا د COVID-19 لپاره مثبته معاینه کړې وي. د انزوا معنی دا ده چې تاسو په کور کې پاتې شئ او له نورو (کورنۍ غړو په شمول) د وړاندیز شوي د وخت مودې (یوازې انګلیسي) لپاره چې د ناروغۍ د خپریدو مخه ونیسی.
- **قرنطین** هغه څه دی چې تاسو یې کوئ که تاسو د COVID-19 سره مخ شوي یاست. قرنطین پدې معنی دی چې تاسو د وړاندیز شوي د وخت مودې (یوازې انګلیسي) لپاره په کور کې پاتې شئ او له نورو څخه لرې اوسئ په هغه حالت کې چې تاسو اخته یاست او ساري 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

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

د یو شخص نژاد/توکم یا ملیت پخپله دوي د COVID-19 په لوی خطر کې نه اچوي. په هرصورت، اسناد څرګندوي چې د رنگ ټولني په غیر متناسب ډول د COVID-19 لخوا اغیزمن کېږي - دا د نژاد پرستی اغیزې، او په ځانګړې توګه، جوړښتي نژاد پرستی، چې ځینې ډلې د ځان او ټولني د ساتنې لپاره لږ فرصتونه بریږي. شرم به د ناروغۍ سره په مبارزه کې مرسته ونه کړي (یوازې انګلیسي). د نورو سره دقیق معلومات شریک کړئ ترڅو د افواهاوو او غلط معلوماتو خپریدو مخه ونیول شي.

- د WA State Department of Health 2019 ناول کورونا ویروس ناروغي (COVID-19)
- د واشنگټن ایالت کورونا ویروس غبرګون (COVID-19)
- خیل سیمه ایز روغتیایي ریاست یا ناحیه درک کړي (یوازې انګلیسي) کې
- CDC کرونا ویروس (COVID-19) (یوازې انګلیسي)
- د د شرم کمولو سرچینې (یوازې انګلیسي)

نورې پوښتنې لری؟ زموږ د COVID-19 معلوماتو تلیفون خط ته زنگ ووهئ: 0127-525-800-1

دوشنبه - د سهار د ۶ بجو څخه د شپې تر ۱۰ بجو، سشنبې - پکشنې او د ابلت د رخصتو په ورځو کې، سهار ۶ بجو څخه تر ماښام ۶ بجو پورې، د ژباړونکي خدمتونو لپاره، د # ټی ګپکارو 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 ونیسی.

د دې سند په بل فارمټ کې غوښتنه کولو لپاره په بل شکل کې، 0127-525-800-1 ته زنگ ووهئ. کانه او هغه پیروونکي چې د اورېدو ستونزه لري، لطفاً 711 (Washington Relay) ته زنگ ووهئ او یا civil.rights@doh.wa.gov ته برېښنالیک ور واستوئ.