

# څه باید وکړو که چیرې یو کس علایم ولري

دا سپارښتنې د عامو خلکو لپاره دي، د روغتیا پاملرنې ترنښاتو یا ښوونځی په کې شامل نه دي. د ورکتون څخه تر 12 ټولګې پورې د ښوونځیو معلوماتو لپاره، د ورکتون څخه تر 12 ټولګې پورې ښوونځیو لپاره د علایم تصمیم ونی او د تماس تعقیب چک لیست ووګورئ.

د تشخیص تصدیق کولو په وخت کې په کور کې ځان جلا کړئ که چیرې یو کس له دې څخه یو یا ډیر نوي، بدل شوي، یا خرابدونکي علایم ولري:

- تبه ( $F \leq 100.4^\circ$ ) یا څخه
- د ساه لنډۍ یا په ساه اخیستلو کې ستونزې
- د بدن او عضلاتو درد
- د خوند یا بوی نوي زیان
- ډکه یا بهیدونکي پزه
- خوا ګرزېدنه، کانګې، یا اسهال
- د سر درد
- سترپا
- د ستوني درد
- توخی

ایا علایم د تشخیص شوي مزمنې ناروغۍ سره مطابقت لري؟

هو

نه

په کور کې بشپړه معاینه، د ټولنې پر بنسټ معاینه، یا یو چمتو کونکی وګورئ.

ایا دوي خپل نږدې تماسونه دي؟<sup>1</sup>

هو

نه

دوي د COVID-19 لپاره منفي معاینه لري یا د روغتیا پاملرنې چمتو کونکي څخه د بدیل نوم تشخیص تر لاسه کوي

دوي د مثبتې معاینه لري COVID-19 لپاره

که چیرې دوي د روغتیا پاملرنې چمتو کونکي څخه د بدیل نوم تشخیص تر لاسه نه کړي یا معاینه ونه کړي

په کور پاتې شئ.

- دوي کولی شي ټولني او ډیری کاري ځایونو ته راستانه شي که:
- 1. په تیرو 24 ساعتونو کې هیڅ تبه ونه لري (د درملو پرته)
- او
- 2. علایمو ښه شوي دي

نږدې تماسونه وپېژني

- د دې لپاره چې نږدې اړیکې باید څه وکړي
- 2 ونې وګورئ

وګورئ

ونه

2

په کور کې جلا شئ

- دوي کولی شي ټولني او ډیری کاري ځایونو ته بیرته راستانه شي وروسته له دې چې 5 ورځې د د لومړي ځل لپاره د علایم څرګندېدو راهیسې تیری شوي وي که:
- 1. په تیرو 24 ساعتونو کې هیڅ تبه نه لري (د درملو پرته)
- او
- 2. علایمو ښه شوي دي
- 3. دوي د اضافي 5 ورځو لپاره د نورو په منځ کې ماسک اغوستلو ته دوام ورکوي<sup>2</sup>
- 4. کار ته د راستنیدو دمخه د خپل شرکت پرتو کول وګورئ
- 5. لږ تر لږه د لسو ورځو لپاره د هغو خلکو څخه ډډه وکړئ چې کمزوری معافیت او د روغتیا پاملرنې اسانتیاوي او نور لور خطر لري
- 6. مراجعه وکړئ څه باید وکړو که چیرې ستاسو د COVID-19 معاینه مثبتې وي د نورو معلوماتو لپاره په شمول د څه باید وکړئ که تاسو ماسک نشئ اغوستئ او په ګڼې ګوني ځایونو کې څه وکړو.

<sup>1</sup> نږدې اړیکه: هغه څوک چې د پېښې د ساري دورې په جریان کې د 24 ساعتونو په اوږدو کې د 15 دقیقو یا ډیر لپاره د COVID-19 پېښې (قضیو) څخه 6 فوتو واټن کې و. د نږدې اړیکې تعریف ممکن په ځینې حالاتو کې توپیر ولري. د روغتیا ځایي څانګه د خپل تحقیق په جریان کې د نږدې تماس حتمي پریکړه کوي، خو که چیرې مناسب وي ممکن دا پریکړه نورو مسولینو ته وسپاري.

که تاسو نشئ کولی ښه مناسب ماسک واغونډي: تاسو باید په کور کې د 10 ورځو بشپړ جلاوالی یا قرنطین بشپړ کړئ. په دې سند کې لارښوونې تعقیب کړئ یوازې هغه وخت چې تاسو کولی شئ یو مناسب ماسک واغونډي. وګورئ چې څه وکړئ که تاسو د COVID-19 لپاره مثبتې معاینه ولري او څه وکړئ که چیرې تاسو په احتمالي ډول د COVID-19 سره مخ شوي یاست د اضافي معلوماتو لپاره اسناد.

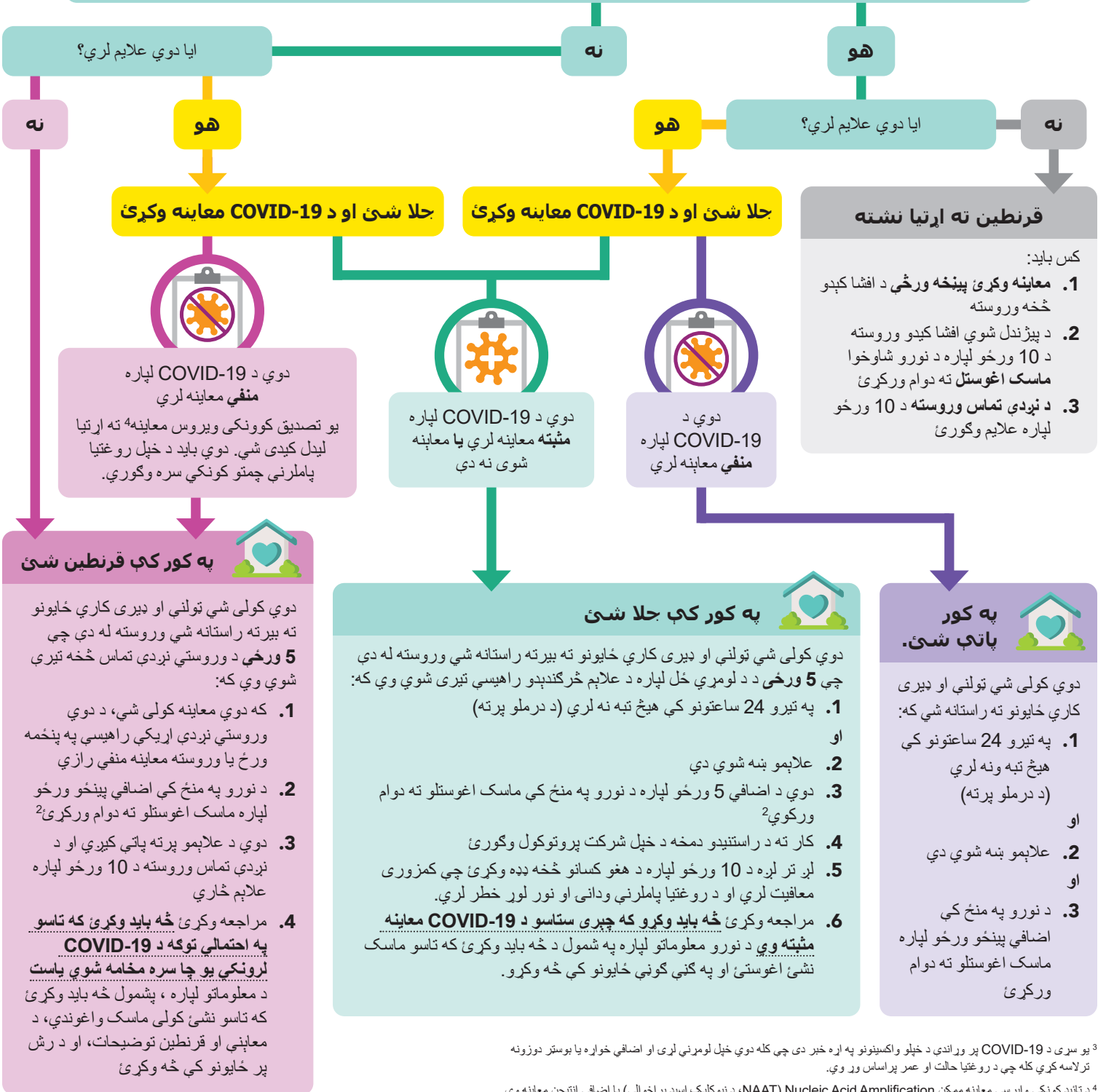
د دې سند په بله بڼه کې غوښتلو لپاره، 1-800-525-0127 ته زنگ ووهئ. ګانه او هغه پېرودونکي چې د اورېدو ستونزه لري، کولای شئ چې له 711 (Washington Relay) سره اړیکه ونیسئ او یا د civil.rights@doh.wa.gov لارې برېښنالیک ور واستوئ.



# پیژندنه او پاملرنه نږدې اړیکې

دا سپارښتنې د عامو خلکو لپاره دي، د روغتیا پاملرنې ترتیباتو یا ښوونځی په کې شامل نه دي. د وړکتون څخه تر 12 ټولګې پورې د ښوونځیو معلوماتو لپاره، د وړکتون څخه تر 12 ټولګې پورې ښوونځیو لپاره د اعلامیه تصمیم ونی او د تماس تعقیب چک لیست وګورئ.

که چیرې یو څوک د COVID-19 سره د یو کس د نږدې تماس په توګه وپېژندل شي، ښکاره شوی کس دی (نږدې اړیکه) د COVID-19 واکسینونو په اړه تازه معلومات<sup>3</sup> یا ایا دوي په تیرو 90 ورځو کې مثبتې معاینه لري او روغ شوي؟ (د هغو کسانو لپاره چې په تیرو 90 ورځو کې یې مثبتې معاینه درلوده او روغ شوي، په لاندې مرحلو کې د انټیجن معاینې وکاروئ.)



<sup>3</sup> یو سری د COVID-19 پر وړاندې د خپلو واکسینونو په اړه خبر دی چې کله دوي خپل لومړني لری او اضافي خواړه یا بوستر دوزونه ترلاسه کړي کله چې د روغتیا حالت او عمر پراساس ور وي.

<sup>4</sup> د تانید کونکې وایرسې معاینه ممکن (NAAT) Nucleic Acid Amplification، د نیوکلیک اسید پراخوالی یا اضافي انټیجن معاینه وي.