



که تاسې د COVID-19 علايم ولرئ څه بايد وکړئ

د پریکړې دا لړۍ د عام خلکو او غیر روغتیایي پاملرنې جوړښتونو، لکه ښوونځیو او د ماشوم پاملرنو لپاره ده.



¹ که فرد د دوه کلونو څخه کم عمر ولري او یوازې دا علايم ولري، ټیسټ کول او جلا کیدل اړین ندي. که د ماشوم علايم خراب شي یا د 5 ورځو څخه وروخوا پورې موجود وي، د روغتیا پاملرنې وړاندې کونکي سره اړیکه ونیسئ.

² د COVID-19 سره مخ شوي هغه څوک چې د COVID-19 لرونکي فرد سره د هغه د ناروغۍ مودې پرمهال په 24 ساعتونو موده کې د 15 دقیقو څخه ډیر وخت 6 فټ واټن کې تیر کړي وي. د نږدې اړیکې تعریف ممکن په ځینې حالاتو کې توپیر ولري.

³ که تاسې نشئ کولی ښه مناسب جوړښت لرونکی ماسک واغوندئ، تاسې باید د 10 ورځو بشپړ جلا والی په کور کې مکمل کړئ.

⁴ که ستاسې ټیسټ منفي وي د تکراري ټیسټ کارولو په اړه د نورو معلوماتو لپاره د خلکو لپاره د خپل ځان ټیسټ کولو لارښود وگورئ. که ستاسې ټیسټ د مالیکولر لابراتواري ټیسټ لکه Polymerase Chain Reaction (PCR)، د پولیمرز لړۍ غیرکون (سره منفي وي، تاسې اړ نه یې ټیسټ تکرار کړئ.



که تاسې د COVID-19 سره مخ شوي يې څه بايد وکړئ

د پریکړې دا لړۍ د عام خلکو او غیر روغتیایي پاملرنې جوړښتونو، لکه ښوونځیو او د ماشوم پاملرنو لپاره ده.

که تاسې د COVID-19 سره مخ شوي يې ¹، آیا علایم لرئ؟

نه

هو

د COVID-19 سره ستاسې د مخ کیدو څخه 3-5 ورځې وروسته ټیسټ وکړئ ^{3,4}

په کور پاتې شئ او سمدلاسه د COVID-19 لپاره ټیسټ وکړئ ²



که د COVID-19 لپاره ستاسې ټیسټ منفي وي



ستاسې د COVID-19 ټیسټ مثبت شي



ستاسې د COVID-19 لپاره ټیسټ منفي وي



بیاځل ټیسټ او احتیاط وکړئ

- ستاسې د لومړي ټیسټ څخه 24-48 ساعتونه وروسته بیاځل ټیسټ ملاحظه کړئ، ⁵ او
- ستاسې د وروستی ځل مخ کیدو څخه وروسته د 10 ورځو لپاره:
 - « کله چې تاسې دننه سرپټ ځایونو کې نورو خلکو شاوخوا یې نو ماسک واغونډئ
 - « داسې ځایونو ته مه ځئ چېرې چې تاسې ماسک نشئ اغوستلی
 - « د علایمو لپاره څارنه.
 - « د شدید ناروغیو لپاره لور خطر سره مخ خلکو څخه ډډه وکړئ

د نورو معلوماتو لپاره که تاسې د COVID-19 لرونکي کوم چا سره د احتمال له مخې مخ شوي يې نو څه بايد وکړئ وگورئ.

لړۍ 1 وگورئ او

که د COVID-19 معاینه مو مثبت وي، باید څه وکړئ

وگورئ

ونه

1



په کور پاتې شئ.

- ستاسې د علایمو پیل کیدو وروسته لږترلږه 5 ورځو پورې هرو 24-48 ساعتونو کې بیاځل ټیسټ کول ملاحظه کړئ. ⁵
 - که تاسې اړ اوسئ چې د نورو خلکو شاوخوا اوسئ نو ماسک واغونډئ کله چې ناروغ یې یا ستاسې د وروستی ځل مخ کیدو څخه وروسته 10 ورځو پورې، هر یو چې اوږد وي.
 - د نورمال فعالیتونو بیرته پیل کول کله چې:
 - « تاسې په تیرو 24 ساعتونو کې هیڅ تبه ونلرئ (د درملو پرته)
- او
- « علایمو ښه شوي دي

د نورو معلوماتو لپاره که تاسې د COVID-19 لرونکي کوم چا سره د احتمال له مخې مخ شوي يې نو څه بايد وکړئ وگورئ.

¹ د COVID-19 سره مخ شوی هغه څوک چې د COVID-19 لرونکي فرد سره د هغه د ناروغۍ مودې پرمهال په 24 ساعتونو موده کې د 15 دقیقو څخه ډیر وخت 6 فټ واټن کې تیر کړی وي. د نږدې اړیکې تعریف ممکن په ځینې حالاتو کې توپیر ولري. ² که په تیرو 90 ورځو کې تاسې مثبت ټیسټ شوي يې او د COVID-19 علایم لرئ، د انټي ژن ټیسټ (د PCR ټیسټ نه) وکاروئ.

³ که تاسې په تیرو 30 ورځو کې مثبت ټیسټ شوي، او ښه شوي يې او علایم نلرئ، د COVID-19 لپاره بیاځل ټیسټ کول نه سپارښتنه کېږي. په هرصورت، تاسې باید نورو خلکو په شاوخوا کې د موجودیت پرمهال د ښه مناسب جوړښت او د لور کیفیت ماسک واغونډئ، داسې ځایونو ته مه ځئ چېرې تاسې ماسک نشئ اغوستلی، او ستاسې د وروستی ځل مخ کیدو وروسته د 10 ورځو لپاره د شدید ناروغیو لپاره د لور خطر سره مخ خلکو څخه ډډه وکړئ.

⁴ که تاسې په تیرو 90-30 ورځو کې مثبت ټیسټ شوي يې، د انټي ژن ټیسټ (د PCR ټیسټ نه) وکاروئ. ⁵ که ستاسې ټیسټ منفي وي د تکراري ټیسټ کارولو په اړه د نورو معلوماتو لپاره د خلکو لپاره د خپل ځان ټیسټ کولو لارښود وکړئ. که ستاسې منفي ټیسټ د مالیکولر لابراتواري ټیسټ سره وي (لکه PCR)، تاسې اړ نه یې بیاځل ټیسټ وکړئ.



DOH 420-456 February 13, 2023 Pashto

په بل فارمټ کې د دغه سند د غوښتنلو لپاره ، 1-800-525-0127 ته زنګ ووهئ. د کڼو او هغو پېرېدونکو لپاره چې په اوږدو کې ستونزه لري، مهرباني وکړئ 711 (Washington Relay) سره اړیکه کې شئ یا دلته برېښنالیک civil.rights@doh.wa.gov ولېږئ