

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

د جنوري 26، 2022 بدلونونو لنډیز

- د عامو خلکو لپاره کوبښیتوب نوی شوی لارښود چې له [Centers for Disease Control and Prevention](#) (CDC، د ناروغیو د کنټرول او مخنیوي مرکز) د ناروغیو کنټرول او مخنیوي مرکزونه د کوبښیتوب او قرنطین رانښود سره سمه وي.
- معلومات ورکړئ چې [که د ځان په ازمونه کولو مو پایله مثبتته وه څه کوی.](#)

سریزه/پېژندنه

که چیرته ستاسو COVID-19 ازمونه مثبتته وي، تاسو نورو خلکو ته د COVID-19 څپرېدولو مخنیوی کولی شئ. مهرباني وکړئ لاندې لارښوونې تعقیب کړئ.

- د ورکتون څخه تر 12 ټول گڼو مکتبونو کې زده کونکي او کارمندان باید [د ورکتون څخه تر 12 ټولگڼو اړتیاوې تعقیب کړي.](#)
- روغتیايي کارکوونکي باید د CDC د [SARS-CoV-2 د ابتلا یا په SARS-CoV-2 د اخته کېدو له گواښ سره د روغتیايي کارکوونکو د مدیریت لنډمهاله لارښود](#) او د [2019 د کرونا وبا \(COVID-19\) پر مهال د روغتیايي کارکوونکو لپاره د کنټرول سیارښتنې](#) او د [CDC لنډمهاله مخنیوي لارښود](#) وڅاري.

په کور کې جلا شئ

د چا چې د COVID-19 د ازمونه پایله مثبتته وي یا د COVID-19 نښې لري او د ازمونه پایله ته په تمه وي، باید کور ته لاړ شي او له نورو گونډی شي. 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، سپرې شریکولو، یا تکسي کارولو څخه ډډه وکړئ. له نورو څخه وغواړئ چې ستاسو پیرو وکړي یا د کرایې تحویلي خدمت وکاروئ.

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

تاسو باید د طبي پاملرنې ترلاسه کولو پرته نور په کور کې پاتې شئ. مخکې له دې چې ډاکټر ته لاړ شئ زنگ ووهئ. خپل د روغتیا پاملرنې چمتو کونکي ته ووايست چې تاسو COVID-19 لری یا د COVID-19 لپاره ارزول کیري. [د عامې روغتیا په بوه مرکه کې گډون وکړئ.](#)

زه څومره وخت ته اړتیا لرم چې ځان جلا کړم؟

د گونډی پاتې کېدو موده مو په دې پورې اړه لری چې ایا مناسب ماسک اغونډئ یا نه؛ ایا په COVID-19 شدید ناروغ یې یا کمزوری ایمنی سیستم لری او ایا په جمعي ځای کې پاتې کیرئ او کار کوی که نه. د مهرباني له مخې لاندې برخه وگورئ چې پر تاسو پلي کیري.

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

که مو د COVID-19 ازمونه مثبتته وي او [نښې مو یې لرې](#)، د نښو له ښکارېدو وروسته لږ تر لږه 5 ورځې گونډی پاتې شئ. لاندې وگورئ چې [د خپل 5-ورځني کوبښیتوب دوره حساب کړئ.](#) له 5 بشپړو ورځو وروسته مو کوبښیتوب پرېښودی شئ، که چېرې:

- د 5 ورځو گوبستوب له پیل وروسته مو نښې نښانې نښې کېږي، او
- تاسو د تېې کمولو له درملو پرته د 24 ساعتونو لپاره تبه نه لرله، او
- تر 5 ورځې پورې په کور او عامه ځایونو کې د نورو په شاوخوا کې د مناسب ماسک دوامداره اغوستلو ته دوام ورکړئ

که تبه لرئ یا ستاسو نورې نښې نښانې له 5 ورځو جلا کولو وروسته نښې شوې نه وي، به تمه شئ چې خپل گوبستوب پای ته ورسوئ او د تېې کمولو د درملو کارولو پرته د 24 ساعتونو لپاره له تېې څخه پاک نه یاست او ستاسو نورې نښې نښې شوې.

که مو د COVID-19 ازموینه مثبتې وي او نښې مو یې لرې، د COVID-19 مثبت پېژندل کېدو وروسته لږ تر لږه 5 ورځې گوبنې پاتې شئ. لاندې وگورئ چې د خپل 5-ورځني گوبستوب دوره حساب کړئ. له 5 بشپړو ورځو وروسته مو گوبستوب پرېښودی شئ، که چېرې:

- تاسو کې علاېم نه دي رامنځته شوي، او
- تر 5 ورځې پورې په کور او عامه ځایونو کې د نورو په شاوخوا کې د مناسب ماسک دوامداره اغوستلو ته دوام ورکړئ

که ستاسو د ازموینه له مثبت کېدو وروسته نښې پیدا شوې، ستاسو 5 ورځینې گوبستوب باید له سره پیل شي. که نښې نښانې لرئ، د گوبستوب د پای ته رسولو لپاره پورتنۍ سپارښتنې وڅارئ.

ثابت ماسک اغوستل په دې معنی دی چې تاسو د کور د ننه یا بهر کله چې له نورو سره یې، مناسب ماسک واغوندئ او په داسې کارونو کې ځان له نورو سره ښکېل نه کړئ چې هلته ماسک نه شئ اغوستي، لکه خوب، خوړل 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 چېرته یو کس ازموینه ته لاسرسی ولري او غواړي ازموینه وکړي، غوره لاره دا ده چې د 5 ورځو د جلا کېدو دورې پای ته رسېدو لپاره د د انټیجن ازموینه¹ څخه کار واخلي. د ازموینه نمونه یوازې په هغه صورت کې راټوله کړئ چې تاسو د 24 ساعتونو لپاره د تېې کمولو درملو کارولو پرته له تېې څخه پاک یاست او ستاسو نور علاېم ښه شوې وي (د خوند او بوي ضایع ممکن د رغېدو وروسته اونیو یا میاشتنو پورې دوام وکړي او د جلا کېدو پای ته ځنډولو ته اړتیا نلري). که ستاسو د ازموینه پایله مثبتې وي، تاسو باید د 10 ورځې پورې جلا کېدو ته دوام ورکړئ. که ستاسو د ازموینه پایله منفي وي، تاسو کولی شئ جلاوالی پای ته ورسوي، مگر تر 10 ورځې پورې په کور او عامه ځایونو کې د نورو په شاوخوا کې د مناسب ماسک دوامداره اغوستلو ته دوام ورکړئ. د سفر محدودیت او ماسک اغوستلو لپاره اضافي سپارښتنې وڅارئ.

لکه به له سنځي پرته د مجازو انټیجنونو لپاره لښل وهل کې چې نوټ شوي (یوازې انګلیسي): له منفي پایلې سره باید د فرضيې په توګه چلند وشي. منفي پایلې د SARS-COV-2 مبتلا کېدل نه رډوي او باید د درملنې یا د ناروغ مدیریت پرېکړو لپاره د یوازیني اساس په توګه ونه کارول شي، د امټلا کېدو د کنټرول د پرېکړې په ګډون. د پایلو د ښه کولو لپاره، د انټیجن ازمویني باید په درېیو ورځو کې دوه ځله وکارول شي چې لږ تر لږه 24 ساعته وي او د تېسټونو ترمنځ له 48 ساعتونو څخه ډیر نه وي.

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

- د بشپړو 10 ورځو لپاره له هغو خلکو ډډه وکړئ چې کمزوری ایمیني سیستم لري یا د شدیدو ناروغیو له لور ګواښ سره مخ دي، او (د زړو د پالنې ځای په ګډون) د روغتیايي پاملرنې اسانتیاوو او نور د لوړ ګواښ ځایونو ته مه ځئ.
- د بشپړو 10 ورځو لپاره سفر مه کوئ.
- د بشپړو 10 ورځو لپاره هغو ځایونو ته مه ځئ چې ماسک نه شئ پکې اغوستي، لکه رستورانټ یا ځینې جیمونه او په کور او کارځای کې له نورو سره له ډوډۍ خوړلو ډډه وکړئ.

که تاسو نشئې 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 جمعي ځای څخه جلاوالی پای ته ورسوئ وروسته له دې چې 10 ورځې تیرې شوې وي کله چې مو لومړۍ نښې ښکاره شي:

- تاسو د تې کمولو له درملو پرته د 24 ساعتونو لپاره تبه نه لرله، او
- ستاسو نښې نښې شوي دي

که تبه لرئ یا ستاسو نورې نښې نښانې له 10 ورځو جلا کولو وروسته نښې شوي نه وي، به تمه شئ چې خپل گوبښتوب پای ته ورسوئ او د تې کمولو د درملو کارولو پرته د 24 ساعتونو لپاره له تې څخه پاک نه یاست او ستاسو نورې نښې نښې شوي.

که مو د COVID-19 ازموینه مثبتته وه،، خو کومې نښې نښانې مو نه لرلې، تاسو کولی شئ له جمعي څخه جلاوالی 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 کې علايم نه دي رامنځته شوي

که ستاسو د ازموینه له مثبت کېدو وروسته نښې پیدا شوې، ستاسو 10 ورځینې گوبښتوب باید له سره پیل شي. که نښې نښانې لرئ، د گوبښتوب د پای ته رسولو لپاره پورتنۍ سپارښتنې وڅارئ.

که تاسو د COVID-19 شدید ناروغ یې یا مو ایمني سیستم کمزوری دی:

هغه کسان چې د COVID-19 شدید ناروغ وي (د هغو کسانو په کېون چې بستري شوي یا جدي پاملرنې یا د هوپې ملاتړ ته اړتیا لري) او هغه چې له گواښ سره مخ ایمني سیستمونه لري، ښايي په کور کې ډېر وخت گوبښتوب ته اړتیا ولري. دوی ښايي همداراز د وروسي 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 ایمني سیستم لري، سپارښتنه کوي چې لږ تر لږه له 10 تر 20 ورځو گوبښي شي. له خپل د روغتیايي پاملرنې وړاندې کوونکي سره مشوره وکړئ چې څه وخت له نورو خلکو سره اوسېدو ته دوام ورکوی شئ.

که تاسو له دغو جمعي ځایونو څخه په کوم کې اوسېرئ یا کار کوئ:

هغه خلک چې له دغو جمعي ځایونو څخه په کوم کې اوسېرئ یا کار کوئ باید د گوبښتوب لاندې سپارښتنې وڅاري.

- د اصلاح او توقیف ځای
- د بې کوره خلکو سرینا او لېږنده کورونه
- د سمندري سوداگرۍ ځای (د بیلګې په توګه، سوداګریز سمندري کښتۍ، باري کښتۍ، ګرځېدونکې کښتۍ)
- هغه خلک چې د ګڼې ګونې 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 کارګرانو لنډمهاله ځای پر ځای کول

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

- تاسو د تې کمولو له درملو پرته د 24 ساعتونو لپاره تبه نه لرله، او
- علايمو ښه شوي دي

که تاسو کار کوئ خو په جمعي ځای کې ژوند نه کوئ، د بشپړو 10 ورځو لپاره کارځای ته مه ځئ، خو تاسو کولی شئ پورتنی د کور د گوبښتوب لاندې لارښود د دې پراساس تعقیب کړئ چې آیا تاسو کولی شئ مناسب ماسک واغوندي که نه.

که مو د COVID-19 ازموینه مثبتنه وه، خو کومې نښې نښانې مو نه لرې، تاسو کولی شئ له جمعي څخه خهه جلاوالی 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 کې علاېم نه دي رامنځته شوي

که ستاسو د تېسټ له مثبت کېدو وروسته نښې پیدا شوې، ستاسو 10 ورځینې گوبنیتوب باید له سره پیل شي. که نښې نښانې لرئ، د گوبنیتوب د پای ته رسولو لپاره پورتنۍ سپارښتنې وڅارئ. که تاسو کار کوئ خو په جمعي ځای کې ژوند نه کوئ، د بشپړو 10 ورځو لپاره کارځای 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 ترڅو 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 علاېم له رامنځته کېدو څخه دوه ورځې دمخه خپور کړي (یا د دوي د مثبتې معاینې نیټې څخه 2 ورځې دمخه که چیرې دوی علاېم ونه لري) د 10 ورځو څخه وروسته د علاېم رامنځته کېدو څخه (یا 10 ورځې وروسته د دوی مثبتې معاینې که دوی علاېم ونه لري).

که COVID-19 کس د 5 ورځو لپاره گوبنې 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 خو 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 کېدو وروسته لومړۍ بشپړه ورځ ده.

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

د گوبنیتوب پر وخت څه وکړو

- د نښو څارنه وکړئ. که ستاسو علايي زياتې شي سمدلاسه طبي مرسته ترلاسه کړئ. که ستاسو روغتیا حالت بېرني وي او اړتیا لرئ چې 911 ته زنګ ووهئ، د لیرلو کارکوونکي ته وواپاست چې تاسو د COVID-19 علاېم 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 گډون. گوبنې خونې ته لار شئ او که وي له گوبنې تشناب څخه استفاده وکړئ. که تاسو مکلف باسټ چې باید د کورنۍ د کوم غړي یا کوم ژوي پالنه وکړئ، د مخ پوښ کوونکي واچوئ او خپل لاسونه مخکې له دې چې تاسو ورسره اړیکه ونیسئ ومینځئ. 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 څاروبو شاوخوا باسټ او د روغتیا چمتو کوونکي دفتر ته دننه کېدو دمخه. که مناسب ماسک نه شئ اغوستی، ستاسو د کورنۍ خلک باید له تاسو سره په یوه خونه کې نه وي، یا که دوي ستاسو خونې ته ننوځي باید مناسب ماسک یا تنفسي وسیله واچوئ.
- که ممکنه وي، **په کور کې د تھوبي د ښه کولو لپاره اقدامات وکړئ**.
- له هیچا سره شخصي توکي مه شریکوئ، په شمول لوبڼي، د څښلو شیشه یي کلاسونه، پیالې، د خوړو لوبڼي، روي پاک، یا په کور کې د خلکو یا څارویو سره شریک ځملاستل.

د عامې روغتیا په ټولنه کې د کورونا ویروس د COVID-19 پایله مثبتې وي له عامې روغتیا څخه څه پوښتنې او 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 اړیکې لرونکو سره شریک نه کړي.

که د ځان ازمویښه کولو په وسیله مو پایله مثبتې وه

د نورو معلوماتو لپاره مهرباني وکړئ د [SARS-CoV-2 د ځان تېست کولو لنډمهاله لارښود \(wa.gov\)](#) وگورئ.

د چلاکیدو او قرنطین ترمنځ توپیر څه دی؟

- **جلا کیدل** هغه څه دي چې تاسو یې کوئ که چیرې تاسو د COVID-19 علایم ولرئ، د ازمویښه پایلو ته په تمه یاست، یا د COVID-19 لپاره مثبتې معاینه کړې وي. جلا کیدل 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 جلا کیدو بدلیږي که تاسو وروسته د COVID-19 لپاره مثبتې ازمویښه 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 لګښت ازمویښه لري. دا د [Department of Health د ازمویښې پوښتنې FAQ](#) یا دې ته زنگ وکړئ د [WA State ریاست COVID-19 معلوماتو د تلیفون خط](#). 1-800-525-0127 تلیفون وکړئ، کړئ بیا د # ټی کېکاري. د ژبې مرستې شتون لري.

په Washington کې د [اوسني COVID-19 وضعیت په اړه تازه اوسئ، د والي Inslee اعلاناتو، علایم](#) (یوازې انګلیسي)، [څنګه خپرېږي](#) (یوازې انګلیسي) او [څنګه او کله باید خلک معاینه وکړي](#) (یوازې انګلیسي). زموږ [ډیری پوښتنې](#) (یوازې انګلیسي) کې وگورئ د نورو معلوماتو لپاره.

د یو شخص نژاد/توکم یا ملیت پخپله دوي 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. [ډلت به د ناروغۍ سره په مبارزه کې مرسته ونه کړي](#) (یوازې په انګلیسي کې). یوازې دقیق معلومات شریک کړئ ترڅو د افواهاوو او غلط معلوماتو خپرولو څخه مخنیوی وشي.

- د [WA State Department of Health 2019 ناول کورونویرس ناروغي \(COVID-19\)](#) (یوازې انګلیسي کې)
- د [COVID-19 WA State](#) کرونا ویروس لپاره غبرګون
- [خپل سیمه ایز روغتیایي ریاست یا ناحیه درک کړي](#) (یوازې انګلیسي کې)
- د [CDC کرونا ویروس \(COVID-19\)](#)
- د [ناروغۍ علایم کمولو سرچینې](#) (یوازې انګلیسي کې)

ایا د COVID-19 په اړه نورې پوښتنې لرئ؟ زموږ د تلیفون خط سره اړیکه ونیسئ: **1-800-525-0127**، دوشنبه - جمعه، د سهار له 6 بجو څخه تر 10 بجو پورې، نورې پوښتنې لرئ؟ زموږ د COVID-19 معلوماتو تلیفون خط ته زنگ ووهئ: **1-800-525-0127** دوشنبه - د سهار د 6 بجو څخه د شپې تر 10 بجو، سشنبه - پکشنه ورځو او د اډالټ ورځو رخصتې کې سهار 6 بجو څخه تر ماښام 6 بجو پورې، د ژباړونکي خدمتونو لپاره، د # ټی کېکاري کله چې دو ځواب درکړي او خپله ژبه ورته وواپاست. ستاسو د خپل روغتیا، COVID-19 ازمویښه، یا د ازمویښې پایلو په اړه پوښتنو لپاره، مهرباني وکړئ د روغتیا پاملرنې چمتو کونکي سره اړیکه ونیسئ.

د دې سند په بله بڼه کې غوښتلو لپاره، 1-800-525-0127 ته زنگ ووهئ. کانه يا د اوریدلو ستونزه لرونکي پیروونکي، دې مهرباني وکړي 711 ته زنگ ووهی ([Washington Relay](http://WashingtonRelay.org)) (پوازي په انگلیسي کې) یا برېښنالیک civil.rights@doh.wa.gov.