

د اړیکې تعقیبول: که تاسې د کووید – 19 لرونکي کوم چا ته نږدې وئ نو د څه تمه یا توقع کیدی شي

که تاسې کوم داسې کس سره نږدې اړیکه کې پاتي شوي یاست چې کووید – 19 لري، نو تاسې ته به د اړیکې تعقیبونکي لخوا تلیفون وشي چې ستاسې د ځایي یا قومي عامې روغتیا ادارې سره کار کوي. د اړیکې تعقیبونکي د هغه خلکو سره په اړیکه کې کیږي څوک چې د کووید – 19 خطر سره مخ شوي وي ترڅو ورته لارښوونه او ملاتړ برابر کړي. تلیفون ته ځواب ورکول د دې ویروس خپریدو کمولو کې مرسته کوي.

له تاسې به وغوښتل شي چې قرنطین شئ.

- که تاسې د خپل قرنطین موده راکمول غواړئ نو کمه اندازه چانس شته چې له قرنطین وروسته هم تاسې دا ناورغي نورو ته انتقال کړئ، نو ډیره اړینه ده چې د قرنطین وروسته هم خپل علایم په ورځني ډول وڅارئ.
- که چیرته علایم ښکاره شي، نو تاسې باید د نورو سره د اړیکې نیولو ډډه وکړئ او خپل روغتیاپال سره اړیکه ټینګه کړئ ترڅو تاسې ته د تیست ترتیبات برابر کړي.

- **قرنطین پدې معنی چې د 14 ورځو لپاره په کور پاتي شئ وروسته لدې چې د کووید – 19 لرونکي کوم کس ته نږدې وئ، حتی که د ناروغی احساس هم نه کوئ.** په یاد ولرئ، تاسې د علایمو درلودو پرته هم ویروس خپرولی شئ.



- **د اړیکې تعقیبونکي به ستاسې د قرنطین په جریان کې هره ورځ تاسې ته تلیفون کوي یا پیغام به درته لیږي ترڅو پوهه شي چې تاسې څنګه یاست.**



- که تاسې د ناروغی احساس کول پیل کړئ، نو هغوی به تاسې ته وایي چې د کووید – 19 معاینه وکړئ.

هغوی به تاسې نه د دې پوښتنه هم وکړي چې د قرنطین پیل کولو نه مخکې مو د چا سره لیدلي دي.

- د 14 ورځو قرنطین د کووید – 19 د خپریدو د مخنیوي لپاره تر ټولو خوندي لار ده. که تاسې علایم نه لرئ، نو د 10 ورځو وروسته د کرونا د تیست پرته قرنطین ماتولی شئ، یا د اوو ورځو وروسته که چیرته ستاسې د انټیجن یا پی سي ار تیست نتیجه منفي راشي، داسې چې تیست د قرنطین له ماتولو څخه 48 ساعته دمخه ترسره شوي وي.

د کووید – 19 علام:



د عضلاتو او بدن درد



اسهال



سر درد



ستریا



تبه



د ستوني درد



توخی

نوی د خوند یا بوی احساس له لاسه ورکول



بنده یا روانه پوزه



زړه بدوالی یا استفراغ



ساه لنډی یا ساه اخیستلو کې مشکل



اوریکون، تلیفون ته ځواب ورکول.

د اړیکې تعقیبونکي به تاسې سره د دې لاندې مواردو د څرنگوالي په اړه معلومات شریک کړي:

تاسې ته نیژدې آسانتیاوو سره وصل کیدل



د خپل ځان او د خپلې کورنۍ پاملرنه



د ویروس د خپریدو مخنیوی



اسنادو ته لاسرسی: د هغه افرادو لپاره چې معیوبیت لري یا هغه افراد چې د انگلسي پرته په کومه بله ژبه غږیږي، د هغوی لپاره OHA کولی شي معلومات به بدیلو بڼو وړاندې کړي لکه نورو ژبو ته ژباړه، غټ چاپ، یا بریل. د روغتیا معلوماتو مرکز سره په 1-971-673-2411، 711 TTY یا په COVID19.LanguageAccess@dhs.oh.oregon.gov اړیکه ونیسئ.