پخپله ځان څنګه جلا کړئ

پخپله د ځان جلا کول څه معني لري؟

پخپله د ځان جلا کول پدې معني دي چې ناروغ خلک د هغه خلکو نه جلا او لیرې شي څوک چې ناروغ ندي.موخه دCOVID-19 د خپریدو مخنیوی کول دي.

هغه خلک چې COVID-19 لري اړ دي چې د 10 ورځو لپاره خپل ځان جلا کړئ یا تر هغه وخت پورې چې د روغتیا پاملرنه وړاندې کونکی یې ترخیص نکړي نو پدې توګه به هغوی ویروس خپور نکړي او نور خلک به ناروغ نشي.

زه څنګه پخپله ځان جلا کړم؟

پخپله د ځان جلا کول ننګونکي کیدی شي ځکه چې دا معني لري :

- د روغتیایي پاملرنې نه علاوه په کور پاتي شئ
- که ممکن وي، په کور کې د نورو خلکو نه جلا خونه کې واوسیږئ او جلا حمام وکاروئ
- د عام شیانو او سطحو لمس کولو نه ډډه او مخنیوی وکړئ؛ هغه سطحې پاکې او عفونیت یې لیرې کړئ چې تاسي یې ډیرې لمس کوئ، لکه تلیفونونه، د دروازې لاستي او تشناب
- خپل لاسونه ډیرځله په صابون او اوبو لږترلږه د 20 ثانیو لپاره ومینځئ.لاسونه مو په یوځل کاریدونکي کاغذي دستمال وچ کړئ، یا که بیاځل کاریدونکی لاس پاک کاروئ نو چې کله لوند شي باید هرو مرو یې بدل کړئ.

زه څومره وخت لپاره اړ یم چې خپل ځان جلا کړم؟

حتی که علایم هم ونلرئ، نورو ته د COVID-19 خپریدو امکان شتون لري.

هغه خلک چې COVID-19 لري:

- د علایمو د پیل نه وروسته لږترلږه د 10 ورځو لپاره په کور پاتي شئ، *او*
- د تبې د ختمیدو نه وروسته (د تبې کمولو درملو کارولو پرته) او د علایمو د ښه کیدو نه وروسته لږترلږه 24 ساعتونه په کور پاتي شئ.

حتی که تاسي د ناروغی علایم نلرئ یا د ناروغی احساس نه کوئ، وروسته لدې چې د لومړي ځل لپاره په تاسي کې COVID-19تشخیص شي د 10ورځو لپاره خپل ځان جلا کړئ.

په اړیکه کې اوسئ

که ستاسي د ناروغی علایم شدید کیږي، سمدلاسه خپل د روغتیا پاملرنې وړاندې کونکي سره اړیکه ونیسئ.

د ځینې خلکو لپاره پخپله د ځان جلا کول اسانه وي، مګر د ځینې نورو لپاره بیا دا کار ډیر سخت وي. دا په ځانګړې توګه د هغه خلکو لپاره مشکل دی څوک چې:

- د کور نه کار نشي کولی
- یوازې ژوند کوي
- معیوبیتونه لري یا
- په خپل کور کې د نورو خلکو پاملرنه کوي.

که مرستې ته اړتیا لرئ نو دلته دا ځینې سرچینې دي:

- د 211info.org نه لیدنه وکړئ یا 211 ته تلیفون وکړئ.
- د اوریګون روغتیا پلان غړي کولی شي د ohp.oregon.gov سره اړیکه ونیسي.
- ستاسي دروغتیا ځایي یا قومي اداره تاسي سره د سرچینو موندلو کې مرسته کولی شي.
- د مرکزي اوریګون سرچینې په www.centraloregonresources.org کې موندلی شئ.

اسنادو ته لاسرسی: د هغه افرادو لپاره چې معیوبیت لري یا هغه افراد چې د انګلسي پرته په کومه بله ژبه غږیږي، د هغوی لپارهOHAکولی شي معلومات به بدیل بڼو وړاندې کړي لکه نورو ژبو ته ژباړه، غټ چاپ، یا بریل.د روغتیامعلوماتو مرکز سره په1-971-673-2411، 711 TTYیا پهCOVID19.LanguageAccess@dhsoha.state.or.us اړیکه ونیسئ.