



## قرنطین څه معنی لري؟

قرنطین پدې معنی دی چې یو څوک د نورو خلکو نه لیرې ساتل کوم چې شاید د کووید-19 سره مخ شوی وي

### که زه د روغتیا احساس ولرم نو څه؟

ته کولی شې نورو خلکو ته کووید-19 خپور کړې حتی که هېڅ کوم علایم هم ونلري.

### زه کله باید قرنطین شم؟

- حتی که تاسې د ناروغی احساس هم نه کوئ باید قرنطین شئ که تاسې:
- د کووید-19 لرونکي کوم چا ته نږدې وئ.
- د غیر لازمي دلایلو لپاره مو د ایالت نه بهر اوریگون ته سفر کړی وي.
- د ایالت نه بهر غیر لازمي سفر نه بیرته اوریگون ته ستون شئ.

### لازمي سفر څه دی؟

- په لازمي سفر کې شامل دي: کار او درس، د مهم زیربنا ملاتړ، اقتصادي خدمات او د اکمالاتو لړۍ، روغتیا، عاجل روغتیايي پاملرنه، او خونديتوب او امنیت.
- غیر لازمي سفر کې هغه سفر شامل دی چې سیاحت یا ساعت تیري گنل کیږي.

### زه ځنگه خان قرنطین کړم؟

- که تاسې د کووید-19 لرونکي کوم چا ته نږدې شوي یاست:
- په کور پاتې شئ او د 14 ورځو لپاره د هغه خلکو پشمول چې ژوند ورسره کوئ د هر چا نه لږترلږه شپږ فوټه لیرې اوسئ.
- که تاسې د غیر لازمي سفر له امله قرنطین کیږئ:
- د 14 ورځو لپاره په کور پاتې شئ. تاسې اړ نه یې چې د هغه خلکو نه شپږ فوټه لیرې اوسئ د چا سره چې ژوند کوئ.

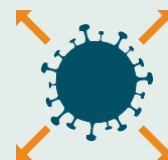
نورو ته د کووید-19 د خپریدو مخنیوي لپاره د 14 ورځو قرنطین ترتولو خوندي انتخاب دی. که تاسې کومې نښې ونه لرئ، تاسې ممکن د قرنطین د ژر پای ته رسولو په اړه غور وکړئ:

- 10 ورځې وروسته، پرته له کومې معاینې، یا
- اووه ورځې وروسته، که تاسې د انټیجن یا پولیمیریز ځنځیر عکس العمل (PCR) معاینې یا ټیسټ څخه منفي پایله ولرئ چې د قرنطین پای ته رسیدو څخه د 48 ساعتونو څخه کمې مودې دمخه شوي وي.
- که تاسې وغواړئ د خپل قرنطین موده لنډه کړئ، نو لږ چانس شتون لری چې تاسې ممکن انفیکشن د قرنطین وروسته نورو ته ولیرئ، نو دا مهمه ده چې تاسې هره ورځ د نښو لپاره خپل ځان څارني ته دوام ورکړئ.
- که نښې وده وکړي، نو تاسې باید قرنطین ته راستون شئ، خپل ځایي د عامه روغتیا ادارې ته خبر ورکړئ او خپل د روغتیا پاملرنې چمتو کوونکي ته زنگ ووهئ چې د معاینې په اړه وغږیږئ.
- د اوږدې مودې پاملرنې اسانتیاوو او نورو د ټولنیز پاملرنې تنظیماتو کې د خپریدو په جریان کې لنډ قرنطین انتخاب ندی. د نورو معلوماتو لپاره مهرباني وکړئ د [اورینګن روغتیا ادارې د کووید-19 ویب پاڼه](#) وگورئ.

### په خان پام کوئ

خپل د روغتیا پاملرنه کوونکي یا ډاکټر ته تلیفون وکړئ که تاسې د کووید-19 علایم ولرئ:

- توحی
- ساه لنډی یا
- په ساه اخیستلو کې ستونزه
- تبه
- ساره کیدل
- د ستوني خور
- نوی د خوند یا بوی
- احساس له لاسه ورکول
- ستړیا
- د عضلاتو یا بدن دردونه
- د سر درد
- د پزې بندیدل یا
- بهیدل
- زړه بدبڼه یا قي کول
- اسهال



## تاسې کولی شی ...

- ✓ یوازې تمرین وکړئ
- ✓ لوبې وکړئ یا پزل وکړئ
- ✓ باغ یا د خپل کور نه بهر کښینئ
- ✓ د خلکو سره له لیرې اړیکه کې اوسئ



## مهرباني وکړئ ...

- ✗ د خوراکی توکو پلورنځي ته مه ځئ
- ✗ درملتون ته مه ځئ
- ✗ ملګري مه لرئ
- ✗ په ډله کې تمرین مه کوئ



## د سرچینو سره نښلیدل

د ځینې خلکو لپاره ځان قرنطین کول اسانه کیدی شي. په هر صورت، د ځینې نورو لپاره دا سخت کار دی. دا کار د هغه خلکو لپاره ډیر مشکل کیدی شي چې د کور نه کار نشي کولی، یوازې اوسپنې، معیوبیتونه لري یا په کور کې د نورو خلکو پاملرنه کوي. که تاسو مرستې ته اړتیا لرئ نو دلته دا ځینې سرچینې دي:

- د [211info.org](http://211info.org) نه لیدنه وکړئ یا 211 ته تلیفون وکړئ.
- د اوریګون روغتیا پلان غړي کولی شي د [ohp.oregon.gov](http://ohp.oregon.gov) سره اړیکه ونیسي.
- ستاسې د [عامې روغتیا ځایې یا قومی اداره](#) تاسې سره د سرچینو موندلو کې مرسته کولی شي.
- د مرکزي اوریګون سرچینې په [www.centraloregonresource.org](http://www.centraloregonresource.org) کې موندلی شي.

اسنادو ته لاسرسی: د هغه افرادو لپاره چې معیوبیت لري یا هغه افراد چې د انګلسي پرته په کومه بله ژبه غږیږي، د هغوی لپاره OHA کولی شي معلومات په بدیل 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@dhsaha.state.or.us](mailto:COVID19.LanguageAccess@dhsaha.state.or.us) اړیکه ونیسي.