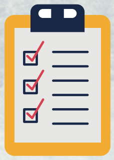
هوښيار او سالم ژمی ولرئ

د سخت ناروغۍ خطر کمولو لپاره د COVID-19، زکام او RSV واکسينونو په اړه **اپډيټ اوسئ**.

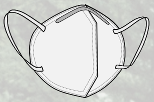
کله چې ناروغ وي په کور کې پاتې شئ او د COVID-19 لپاره معاينه وکړئ. که لومړی د انټيجن (antigen) ازموينه منفي وي، ډاډ ترلاسه کړئ چې له 24 څخه تر 48 ساعتونو وروسته بيا ازموينه وکړئ! که نښې نښانې خرابې شي يا تاسو انديښنه لرئ، د روغتيا پاملرنې چمتو کونکي سره اړيکه ونيسئ.

که چيرې د COVID-19 لپاره مثبت ازموينه وشي د **درملنې** لپاره **پلان ولرئ**. تاسو بايد د نښو نښانو د پيل څخه د 5 ورځو دننه خوراکی درملنه پيل کړئ.



غونډې کوچنۍ او بهر يا **ښه تهويه شوی** وساتئ.

په عامه کور دننه چاپيريال کې د **ماسک اغوستل** په پام کې ونيسئ ، په ځانګړې توګه که تاسو د ناروغۍ لوړ خطر کې ياست (له 65 څخه ډېر او/ يا هغه خلک چې ځينې روغتيايی شرايط لري).



لاسونه په مکرر ډول ومينځئ او خپل ټوخی يا پرنجی پوښخ کړئ.

ALAMEDA COUNTY HEALTH CARE SERVICES AGENCY
PUBLIC HEALTH DEPARTMENT

د نورو معلوماتو لپاره، ته **covid-19.acgov.org** مراجعه وکړئ يا QR کوډ سکن کړئ: