



# چه زمانی میتوانم قرنطینه را ترک کنم؟

توصیه ۱۵

## توصیه هشده

## شخصی که هتیک جهست کویید-19 آه مثبت لست قرنطن

- به مدت حداقل 5 روز در خل بماید.
- در صورتیکه علامن داریا در حال بهبود هتقد ویتیک جهست نتشش شخصی بهرجه حاکتی جن نفی لست بعد از 5 روز میتوایب قرنطن ختمه دی.
- گسن میتوایبست تبدیهی تکصیهی گفنتیکستندیهی دمبقری نکار طن لستکه لای 10 روز در قرنطن بماید.
- در صورت تبروزت بتا ویتیک متب حداقل به مدت 24 ساعت تبرطرفشود بدون صرف دواهایضتبت نمائطن ولی الیهی رفن (قرنطن طریطد ادام هیلد.
- در صورتیکه فگر علام روب بمبودیهی تن دتا زمان بر طرفش دن علامیهی لای بعد از 10 روز همچنان در قرنطن بماید.
- رطه د فده خدمات طیهی خود درت ماسشیهی تلبوی دی لشم در خطر بلن د مریضیهی شیهی کوهی مجاز بتداوی کوهی هتیهی انی. از طن وی بسطت میتوایب مئوم انتعیش تکس بکوهی <https://covid-19.acgov.org/antibody-treatment>

در صورتیکه هتیک جهست تکویید-19 شما مثبت لست مبل بدورتوج به وضعی وکسری نلریون خودی ان نلتن علام، خود راقنطن کنیید.

## نوت:

طرزال عمل هاعفوق جهی تری نتوصیه هه ای CDC و CDPH) ادار مصحت عام کولافریا (رلباتاب میدند. آن ملبه هتیک کی گزینیه در احتیارش م اقرار دادمشقن دباطن حال خطر نطقال مکن است بعد از 5 روز وجود داشت مبلش. جدس از ای فگر انبه مدت 10 روز همچنان مریضیهی تری نگزینیه لست.

## رفن مای پوشیدن ملسک:

پوشیدن ملسک فیل ببه مدت 10 روز بعد از شروع آلوگی ش ملبه و طرس مبرای مغلظت از صحت فگر ان ضروری لست. میتوایب دیار هن حوه دیفلت تبشترین مغلظت با ملسک از طن آدرس مئوم اتعیش تر حاصل کنیید

<https://www.cdph.ca.gov/Programs/CID/DCDC/Pages/COVID-19/Get-the-Most-out-of-Masking.aspx>



ALAMEDA COUNTY HEALTH CARE SERVICES AGENCY  
PUBLIC HEALTH DEPARTMENT

Colleen Chawla – Agency Director  
Kimi Watkins-Tartt – Director  
Nicholas Moss, MD – Health Officer

Contact  
Public Health Department:  
(510) 267-8000 Main Line  
COVID-19 Information:  
(510) 268-2101

[www.acphd.org](http://www.acphd.org)



مدیریت بحران

سازمان	موضوعات:	تلاش
کمک هزینه اجاره آپارتمان در دوران COVID-19 CA Covid-19 Rent (کالفرنیای) Relief	برای پرداخت قبوض آپارتمانی و قبضه‌های خدماتی معوقه و بدهی‌های خوار و اجاره‌های و اجاره‌های در آمد یک کمک هزینه اجاره می‌کنند.	1-833-430-2122 <a href="https://housing.ca.gov/covid_rr/program_overview.html#renter">https://housing.ca.gov/covid_rr/program_overview.html#renter</a>
پروگرام کمک هزینه اجاره در شهرستان آلامدا Alameda County Emergency (Alameda County) Rental Assistance Program	به خوار و اجاره‌های و اجاره‌های در آمد یک کمک هزینه اجاره می‌کنند. 15 ماهه می‌توانند.	<a href="https://www.ac-housingsecure.org/">https://www.ac-housingsecure.org/</a>
HELP پروگرام کمک هزینه اجاره و بلک‌باکس مدت در شرایط اضطراری	بسیار کم هزینه اجاره می‌تواند از طریق این پروگرام به دست آید. این پروگرام به کمک هزینه اجاره می‌تواند به دست آید.	510-259 2200 ایمیل: <a href="mailto:HoEmLodgP@acgov.org">HoEmLodgP@acgov.org</a> جهت ارائه درخواست، لطفاً به این ایمیل را نگاه کنید
خدمات اجتماعی کالفرنیای آلامدا SSA (Alameda County Social Services SSA)	کمک هزینه اجاره عمومی (GA) کمک هزینه اجاره برای پناهنده‌ها (RCA) پروگرام کمک هزینه اجاره برای مهاجران (CAPI) (بهاصل خاص و اجاره‌های کمک هزینه اجاره می‌کنند).	510-263-2420 <a href="https://www.alamedasocialservices.org/public/services/financial_assistance/cash_assistance_program_for_immigrants.cfm">https://www.alamedasocialservices.org/public/services/financial_assistance/cash_assistance_program_for_immigrants.cfm</a>
موسسات خیریه کاتولیک شرقی (Catholic Charities East Bay)	کمک هزینه اجاره برای مسکین اولیاد	510-860-4985 ؛ 510-768-3100 <a href="http://www.cceb.org">www.cceb.org</a>
فصل شریک (Season of Sharing)	کمک هزینه اجاره و سایر خدمات	510-272-3700 <a href="https://www.alamedacountysocialservices.org/our-services/Shelter-and-Housing/Other-Support/season-of-sharing">https://www.alamedacountysocialservices.org/our-services/Shelter-and-Housing/Other-Support/season-of-sharing</a>
صندوق اضطراری معاش عالی (One Fare Wage Emergency Fund)	ارائه از طریق دیگران	<a href="https://ofwemergencyfund.org/help">https://ofwemergencyfund.org/help</a>
شورای وحدت (The Unity Council)	EDD و کمک هزینه CalFresh یک کمک هزینه اجاره می‌تواند به دست آید. (انگلیسی، اسپانیایی و زبان چینی)	510-535-6101 ایمیل: <a href="mailto:admin@unitycouncil.org">admin@unitycouncil.org</a> <a href="http://www.unitycouncil.org/career-center">www.unitycouncil.org/career-center</a>
مرکز حقوقی رضا (Centro Legal de la Raza)	کمک هزینه اجاره در شرایط اضطراری	<a href="https://www.centrolegal.org/">https://www.centrolegal.org/</a> 510-437-1554
پروژه سلامت در سطح Street (Street Level Health Project)	ارائه کم کسب و کار در طول این دوره در شرایط اضطراری: (انگلیسی، اسپانیایی و چینی)	510-306-4835 <a href="http://streetlevelhealthproject.org/">http://streetlevelhealthproject.org/</a>
مدیریت بلک‌باکس (Housing Resources)	مدیریت در مورد دست‌نویس‌ها، اسکان موقت، و غیره بلک‌باکس در کالفرنیای آلامدا	بان‌نمبر 211 تماس بگیرید؛ <a href="http://211alamedacounty.org/">http://211alamedacounty.org/</a>
PG&E پروگرام (Reach)	کمک هزینه اجاره بلک‌باکس و خدمات دیگر	9677-933-800-1 توضیح PG&E پروگرام مراقبتی
پروگرام کمک هزینه اجاره برای مشتریان EBMUD (EBMUD Customer Assistance Program)	کمک هزینه اجاره آب	1-866-403-2683



مُبلَع غُظی

سازمان	معلومات	تماس
بنلک غذای کُظی آل هدا Alameda County (Food Bank)	خط امداد همان روز یک م ت م اس ش ه د ش م ا ر ب ه ی ک مُبلَع خورگ ها و عده غُظی گرم م غُظی م کُن د ک م کب ه ارئ ه در خولس تبسرای Cal Fresh.	510-635-3663 (وشرف ه لای جمعه؛ 9 صبح لای 4 عصر) غُظاب: <a href="http://www.foodnow.net">www.foodnow.net</a> و <a href="http://www.comidaahora.net">www.comidaahora.net</a>
خدمت و توفع غذا (Food Distribution Services)	ف هرس ت مُبلَع غُظی از ج ل ه و عده های غُظی که در کُتب ارئ ه مِش و ن د و س اع ات خاص خریداری از طری ق لُین ک های موجود در طرف هرس ت.	<a href="https://covid-19.acgov.org/covid19-assets/docs/food-housing-finance/food-access-resource-list-2021.06.21.pdf">https://covid-19.acgov.org/covid19-assets/docs/food-housing-finance/food-access-resource-list-2021.06.21.pdf</a>
Calfresh	Calfresh کی پیر گرا ک م ک صر ر فست غُظی ه ک م ل (SNAP) استک مبرای خریداری مواد غُظی م غُظیب ه خوار ه ک م ک صر ر فستای ه م کُن د.	1-800-422-9495 پیر گرا ک م ک صر ر فست غُظی ه ک م ل <a href="https://www.mybenefitscalwin.org/">https://www.mybenefitscalwin.org/</a>

مُبلَع عی م ص ح ی

سازمان / معلومات	تماس
ک م کب م ثب ت ن ا م در بی م ص ح ی (Medi-CAL) و غُره پیر گرا م ه (Health Insurance Enrollment Assistance)	1-800-422-9495 <a href="https://www.mybenefitscalwin.org/">https://www.mybenefitscalwin.org/</a> ; <a href="http://alamedasocialservices.org/public/index.cfm">http://alamedasocialservices.org/public/index.cfm</a> ;
ی ک ن ک تری ا ک ل و بی ک ص ح ی ن ز ی ک خ و د ر پ ی د ا ک ی د (Locate a doctor or health clinic close to you)	510 297-0230 <a href="https://www.alamedahealthconsortium.org/health-center/">https://www.alamedahealthconsortium.org/health-center/</a> <a href="http://www.alamedahealthsystem.org/locations/">http://www.alamedahealthsystem.org/locations/</a>

ح ط ب ت ع ا ه ل ی / ش ا و ر ه :

سازمان	تماس
سِی ت س ی ب م ص ح ت فِی ت ا ر ی کُظی آل هدا (Alameda County Behavioral Health ACCESS)	1-800-491-9099 از 8:30 لای 5:00 دُش ر ه لای جمعه
خدمت ا ت پِش ت ی ل ی در د و ر ا ن ب ح ر ا ن کُظی آل هدا (24 ساعته) Crisis Support Services of Alameda County	1-800-273-8255
خط امداد ر ا ف ا ه ل (24 ساعته) Family Paths Helpline	1-800-829-3777

Contact  
Public Health Department:  
(510) 267-8000 Main Line  
COVID-19 Information:  
(510) 268-2101  
Email: [ncov@acgov.org](mailto:ncov@acgov.org)  
[www.acphd.org](http://www.acphd.org)

Colleen Chawla – Agency Director  
Kimi Watkins-Tartt – Director  
Nicholas Moss, MD – Health Officer