



چه زمانی می‌توانم از قرنطینه خارج شوم؟

توصیه‌ها

فلرادی که نتیجه آزمایش کویید-19 مثبت است قرنطینه

قدا توصیه شده

- به مدت حداقل 5 روز در خل بم‌های.
- در صورتیکه علائم‌ن‌داری‌ا در حال‌بم‌ود هتقد ویتی‌ج‌ه از‌ط‌ش‌ش‌خ‌صی به‌رح‌ح‌ا‌تی‌ژن‌ف‌ی‌ل‌ت‌ب‌ع‌د از 5 روز می‌توانی‌ب‌ق‌رن‌ط‌ن‌م‌پ‌ل‌ان‌دی‌د.
- گرن می‌توانی‌د از‌ط‌ش‌دی‌ت‌ص‌م‌گ‌ف‌ی‌د از‌ط‌ش‌ن‌دی‌د‌ب‌ف‌ری‌ن‌ک‌ار‌ط‌ن‌ل‌ت‌ک‌م‌ا 10 روز در قرنطینه بم‌های‌د.
- در صورتی‌ب‌ر‌وز‌ت‌ب‌ت‌ا‌ز‌م‌ل‌یک‌م‌ت‌ب‌ح‌د‌ق‌ل‌ب‌ه مدت 24 ساعت‌ب‌ر‌ط‌ر‌ف‌ش‌و‌د به‌دون‌م‌ص‌ر‌ف‌د‌ار‌و‌ه‌ای‌ت‌ب‌ب‌ر‌ن‌م‌ل‌ت‌ل‌ن‌و‌ل‌ای‌ط‌ب‌ر‌ف‌ن‌(ق‌رن‌ط‌ن‌م‌ب‌ل‌د‌ا‌د‌ام‌ه‌ب‌ل‌د‌.
- در صورتیکه‌س‌ط‌ر‌ع‌ل‌م‌ر‌وب‌م‌ب‌و‌د‌ر‌ه‌س‌ت‌ن‌د‌ت‌ا‌ز‌م‌ان‌ب‌ر‌ط‌ر‌ف‌ش‌د‌ن‌ع‌ل‌م‌ای‌ا‌ت‌ل‌ب‌ع‌د از 10 روز هم‌ب‌چ‌ان‌د‌ر‌ق‌رن‌ط‌ن‌م‌ب‌های‌د‌.
- برای‌ط‌ن‌ک‌م‌ب‌های‌د‌ل‌ی‌ا‌در‌خ‌ط‌ر‌ب‌ال‌ی‌ب‌ت‌ال‌ب‌م‌ی‌م‌اری‌ش‌ی‌یک‌وی‌ت‌ق‌ر‌ار‌د‌اری‌و‌ا‌ج‌د‌ش‌ر‌ط‌د‌ر‌ف‌ل‌ت‌د‌ر‌م‌ان‌ه‌ای‌ک‌وی‌د‌ه‌یتی‌ب‌ا‌ار‌ئ‌ه‌د‌ف‌ده‌خ‌دم‌ا‌ت‌پ‌ن‌ش‌کی‌خ‌ود‌ت‌م‌اس‌ب‌گی‌ر‌ی‌د‌ش‌م‌ا‌می‌ت‌وانی‌د‌در‌-<https://covid-19.acgov.org/antibody-treatment> ا‌ط‌ل‌ع‌ا‌ت‌ب‌ی‌ش‌ت‌ر‌ی‌ک‌س‌ب‌ک‌وی‌د‌.

در صورتیکه نتیجه آزمایش کویید-19 مثبت است ب‌ل‌ت‌م‌ب‌ل‌ب‌دون‌ت‌و‌ج‌ب‌ه‌وض‌ع‌ی‌ت‌و‌ک‌س‌ر‌ی‌ن‌ل‌ری‌ون‌خ‌ود‌ی‌ان‌ن‌ت‌ل‌ن‌ع‌ل‌م‌،‌خ‌ود‌ر‌ا‌ق‌رن‌ط‌ن‌م‌ک‌وی‌د‌.

نکته:

نی‌ت‌و‌ر‌ل‌ع‌م‌ل‌ه‌ا‌ف‌و‌ق‌ج‌ی‌ت‌ر‌ی‌ن‌ت‌و‌ص‌ری‌ه‌ای‌(CDC و CDPH) ا‌د‌ار‌م‌ه‌ا‌ش‌ت‌ع‌م‌و‌م‌ی‌ک‌ال‌ف‌ر‌ی‌ا‌(ر‌ب‌ا‌ن‌ت‌اب‌م‌ی‌د‌ف‌د‌. آن‌ه‌ل‌ب‌ه‌ع‌ی‌و‌ان‌ی‌ک‌گ‌ز‌ون‌ه‌در‌ا‌ن‌خ‌ی‌ا‌ر‌ش‌م‌ا‌ق‌ر‌ار‌د‌اده‌ش‌ن‌ف‌د‌م‌ب‌ا‌ط‌ن‌ح‌ال‌خ‌ط‌ر‌ن‌ت‌ق‌ال‌م‌ک‌ن‌ل‌ت‌ب‌ع‌د‌از 5 روز‌و‌ج‌ود‌ن‌ت‌ل‌ت‌م‌ب‌ل‌د‌. ج‌د‌ل‌س‌از‌ی‌از‌ه‌گ‌ر‌ان‌ب‌ه‌مدت 10 روز‌ه‌م‌چ‌ان‌ط‌م‌ت‌ر‌ی‌ن‌گ‌ز‌ون‌ه‌ل‌ت‌.

را‌ف‌م‌ای‌پ‌وش‌ی‌دن‌م‌ل‌س‌ک:

پوشیدن لباس که ماس ببه مدت 10 روز بعد از شروع آلودگی شما به ویروس برای محافظت از سلامت دیگران ضروری است شما می‌توانید در مورد اینکه چگونه می‌توانید با لباس کهنشترین محافظت را نثبت کنید در



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



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



فیداع مال

سازمان	اطلاعات:	تماس
ویداع اجاره در طول کویید-19 CA (CA Covid-19 Rent Relief)	کم ک های طلی برای کم کبه خلو اره ای واجد شرطی طبر لاس در آمبر ایپرداخت اجاره و هون خدماش هری، مبر ایپرداخت تبد می های معوق گشته و هم طنده.	1-833-430-2122 https://housing.ca.gov/covid_rr/program_overview.html#renter
بن نام کم ک در پرداخت اجاره ضطراری آل مدا Alameda County Emergency (کلتی))Rental Assistance Program	به خلو واده های واج شرطی طبر لاس در آم کم ک می کنت تا 15 ماه اجاره و هون خدماش هری را، مبر ایپرد می های معوق گشته و هم طنده پرداخت کنیند.	https://www.ac-housingsecure.org/
HELP بهن نام کم ک و لیکان ضطراری)	برای لیکاری از بی خلو ملی و لیک البه مرکن طامی کم ک ضطراری ویکبار ه ر ب سگین ان آل مدا کلتی ارئه می ده.	510-259 2200 طی هل: HoEmLodgP@acgov.org برای ارئه درخولت، ط قهرم درخولت ر ب صورت نالین تکیل کهد.
خدماات اجماعی آل مد کلتی SSA (Alameda County Social Services SSA)	کم ک های عمومی (JGA) و کم ک های قددین افگان (RCA) (بن نام کم ک قددین برای مهجران) Cash Assistance Program for Immigrants، (بظلالی که واج شرطی ط مین کم ک و حطت ارئه می کنت).	510-263-2420 https://www.alamedasocialservices.org/public/services/financial_assistance/cash_assistance_program_for_immigrants.cfm
خیری ه های کلتوی ک خلی جش قی (Catholic Charities East Bay) Season of Sharing	کم ک هون اجاره و رنبرای خلو واده ها	510-768-3100/4985-860-510؛ www.cceb.org
صندوق ضطراری سیت مز دبرای ویکبار فیت و One Fare Wage Emergency (آمد Fund)	هطای قددین ک اگر ان ساعی	510-272-3700 https://www.alamedacountysocialservices.org/our-services/Shelter-and-Housing/Other-Support/season-of-sharing ؛ https://ofwemergencyfund.org/help
شورای وحدت (The Unity Council)	کم ک EDD و CalFresh کم ک های می وطبه خدماات ش هری و مرکن و خدماات دینب طاش خلو. (نمان انگلیسی، لیکر هلی و نمان ام)	(510) 535-6101 طی هل: admin@unitycouncil.org www.unitycouncil.org/career-center
Centro Legal de la Raza	کم ک اجاره های ضطراری یری برای سگین ان آل مد کلتی و سطر فیداع.	https://www.centrolegal.org/ 510-437-1554
پروژس سال م تسطح ع لیبی (Street Level Health Project)	کم کب فیداع و درخولت س ازمان ویداع اجاره در طول کویید-19 نمان ها: لیکر هلی، لیکر هلی و ام (طان)	(510) 306-4835؛ http://streetlevelhealthproject.org/
فیداع مرکن (Housing Resources)	اطلال عی در مورد دیرسی بیق آگاه ها، مرکن موقت و سطر مرکن های ضطراری در کلتی آل مدا	تماس ریا 211؛ http://211alamedacounty.org/
PG&E	کم ک کبار میرای صورتی ح اب تری بیپرداخت و ت می ده بهن امه نیلی)	1-800-933-9677 تصیف PG&E بهن امه مرقت)
بن نام کم کبه مراجع کینگان EBMUD (EBMUD Customer Assistance Program)	کم ک در پرداخت قضا آب	1-866-403-2683

226 و 216 داخلي 510-881-0300
<https://www.spectrumcs.org/>

کمک مربوط به قبض برق بہرنامہ LIHEAP)

مؤسسہ اجتماعی سلیکٹروم (Spectrum
Community Center)



میدان غذایی

سازمان	اطلاعات	تماس
بن ک غذایی آلامدالیتی (Alameda County Food Bank)	همان روزی که تماس میگیرید، خطر افزایش مایه میدان مواد غذایی یا غذای گرم متصل میکنند که در درخواست Cal Fresh.	510-635-3663 (دوشنبه - جمعه 9 صبح - 4 بعد از ظهر) کاربراب غذایی (Food Locator): www.comidaahora.net و www.foodnow.net
خدمات توزیع غذا (Food Distribution Services)	فهرست میدان غذایی شامل وعده های غذایی مدرسه و ساعات خرید ویژه از طریق پیوند های موجود و لکنت.	https://covid-19.acgov.org/covid19-assets/docs/food-housing-finance/food-access-resource-list-2021.06.21.pdf
CalFresh	CalFresh یک برنامه کمکتغذایی کامل Supplemental Nutrition Assistance (SNAP, Program) (ملیتک مبه خلواده ها در خرید غذای مغذی کم میکنند).	1-800-422-9495 طرح کم های غذایی کامل (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) https://www.mybenefitscalwin.org/

میدان در ملی و دارویی

سازمان/اطلاعات	تماس
کم به ثبت تنه ملی بی مهس ال مهت (Health Insurance Enrollment Assistance) و سلی بیون امه ها (Medi-CAL)	1-800-422-9495 https://www.mybenefitscalwin.org/ http://alamedasocialservices.org/public/index.cfm
بندن پارترک و کین وک ب مملتی نوی کم خود	510 297-0230 https://www.alamedahealthconsortium.org/health-center/ http://www.alamedahealthsystem.org/locations/

پیشنهاداتی/مشارکتی عاقلی:

سازمان	تماس
سلی تریون به ب بچ ب دنش تفویاری آلامدالیتی (Alameda County Behavioral Health ACCESS)	1-800-491-9099 دوشنبه - جمعه 8:30-5:00
خدمت پشتیبانی در مواد بحران آلامدالیتی (Crisis Support Services of Alameda County)	1-800-273-8255
خط تنه راهن مای سیری های عن واگی (Family Paths Helpline)	1-800-829-3777



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
Email: ncov@acgov.org
www.acphd.org