



Аламеда мужийн эрүүл мэндийн тусламж үйлчилгээний агентлаг  
Нийгмийн эрүүл мэндийн газар  
www.acphd.org Николас Мосс, АУД Эрүүл мэндийн газрын захирал

Коллин Чавла, Захирал  
Кими Уоткинс-Тарт, Захирал

Нийгмийн эрүүл мэндийн газар: Үндсэн дугаар (510) 267-8000

КОВИД-19 халдварын мэдээлэл: (510) 268-2101

## Коронавирус-2019 (КОВИД-19) халдвартай хүмүүс, тэдний гэр бүлийн эсвэл ойр дотнын хүмүүст зориулсан гэрт тусгаарлах, хорио цээрийн дэглэм тогтоох заавар

2021 оны 10-р сарын 28-нд шинэчлэв

### Тусгаарлах болон хорио цээрийн дэглэмийн хооронд ямар ялгаа байдаг вэ?

1. ТУСГААРЛАХ үед өвчтэй эсвэл КОВИД-19 халдварын шинжилгээний хариу эерэг гарсан бөгөөд шинж тэмдэг илрээгүй хүнийг гэртээ ч гэсэн бусдаас хол байлгадаг. Хэрэв танд КОВИД-19 халдварын лабораторийн тодорхойлолт эсвэл эмчийн онош байгаа бол та Эрүүл мэндийн газрын захирлын дараах тусгаарлах тушаалыг мөрдөнө: <https://covid-19.acgov.org/isolation-quarantine>
2. ХОРИО ЦЭЭРИЙН ДЭГЛЭМ САХИХ үед КОВИД-19 халдвартай хүнтэй ойр байсан хүнийг бусдаас хол байлгадаг. Хэрэв та КОВИД-19 халдвартай хүний гэр бүлийн гишүүн эсвэл ойр байсан бол та Эрүүл мэндийн газрын захирлын хорио цээрийн дэглэмийн дараах тушаалыг мөрдөнө: <https://covid-19.acgov.org/isolation-quarantine>
3. Ажлын байрны ердийн шинжилгээний хүрээнд шинжилгээ хийлгэж буй шинж тэмдэггүй ажилчид, эмч мэргэжилтний хувьд шинжилгээний хариуг хүлээж байхдаа тусгаарлах шаардлагагүй. Гэсэн хэдий ч шинжилгээний эерэг хариу гарсан, мөн КОВИД-19 халдварын сэжигтэй шинж тэмдгийн улмаас шинжилгээнд хамрагдсан бүх хүнийг тусгаарлах шаардлагатай.



## **ГЭРТЭЭ ТУСГААРЛАХ ЗААВАР**

Хэрэв таныг КОВИД-19 халдвартай гэж оношилсон бол өвчин тархахаас урьдчилан сэргийлэхийн тулд та Гэртээ тусгаарлах эдгээр зааврыг дагаж мөрдөх ёстой. Хэрэв таны шинжилгээний хариу эерэг гарвал таны биеийн байдал ямар байгааг мэдэх, хавьтлыг тодорхойлохоор бид, Орон нутгийн эрүүл мэндийн газраас тань уруу **залгаж** болно. Хэрэв та КОВИД-19 халдварын сэжигтэй шинж тэмдгийн улмаас шинжилгээнд хамрагдсан бөгөөд шинжилгээний хариуг хүлээж байгаа бол шинжилгээний хариу гартал тусгаарлах эдгээр зааврыг дагана уу.

### **Эдгэртэл гэртээ байгаарай**

- КОВИД-19 халдвартай хүмүүсийн ихэнх нь хөнгөн хэлбэрээр өвдөж, эмчид үзүүлэх шаардлагагүйгээр гэртээ зөв эмчилгээ хийснээр эдгэрэх боломжтой. Хэрэв та 65 ба түүнээс дээш настай, жирэмсэн эсвэл зүрхний өвчин, багтраа, уушгины өвчин, чихрийн шижин, бөөрний өвчин, дархлаа сулрах зэрэг өвчтэй бол илүү хүнд өвдөх эсвэл хүндрэх эрсдэл өндөр байна.
- Ажил, сургууль эсвэл олон нийтийн газар явж болохгүй.
- **Эдгээр шалгуурын бүх 3-ыг хангатаг гэртээ байна уу.**
  - Шинж тэмдэг анх илэрснээс хойш дор хаяж 10 хоног
  - Халуун бууруулах эм (жишээлбэл Тайленол эсвэл ибупрофен) хэрэглэхгүйгээр доод тал нь 24 цагийн турш халуураагүй
  - КОВИД-19 халдварын бусад шинж тэмдэг (жишээлбэл ханиалгах, амьсгал давчдах гэх мэт) сайжирч байна  
*Жишээлбэл хэрэв та 1-р сарын 1-нээс эхлэн КОВИД-19 өвчнөөр өвдсөн бол 1-р сарын 11 хүртэл тусгаарлаж, халуурахаа больж, бие сайжирсан бол 1-р сарын 12-нд ажил, сургуульдаа буцаж явах боломжтой.*
- Хэрэв та хэзээ ч өвдөж байгаагүй ч КОВИД-19 үүсгэгч SARS-CoV-2 вирусийн шинжилгээний хариу эерэг гарсан бол шинжилгээ өгсөн өдрөөс хойш дор хаяж 10 хоног гэртээ байгаарай.
- Танай гэрт байгаа хүмүүс, таны дотнын хамтрагч, асран харах хүнийг “ойрын хавьтал” гэж үзэх бөгөөд **Гэртээ хорио цээрийн дэглэм сахих зааварчилгааг** дагаж мөрдөх хэрэгтэй. Үүнд өөрийгөө тусгаарлах хүртэл, таны шинж тэмдэг илрэхээс 48 цагийн өмнө тантай ойр байсан хүмүүс орно. Энэ баримт бичгийг тэдэнд уншуулна уу. Хэнийг **ойрын хавьтал** гэж үзэх талаар дэлгэрэнгүй мэдээлэл авахын тулд <https://covid-19.acgov.org/covid19-assets/docs/isolation-quarantine/close-contact-infographic-eng-2020.10.12.pdf> үзнэ үү.



## **Хэрэв та өөрийгөө бусдаас тусгаарлах боломжгүй бол яах вэ?**

Жишээлбэл асран харах хүн зэрэг ойр дотнын харилцаатай хэвээр байгаа вакцин хийлгээгүй хүн та өөрийгөө тусгаарлах хугацаанд тантай ойр дотно харьцсан сүүлийн өдрийг 0 өдөр гэж үзэн хорио цээрийн дэглэмээ сунгах шаардлагатай.

## **Эмнэлгийн ажилтнууд, өндөр настны асрамжийн газар эсвэл сувиллын газар гэх мэт удаан хугацааны асрамж сувиллын газар ажилладаг хүмүүсийн хувьд онцгой дэглэм бий юу?**

Хүндээс болон онц хүнд өвчтэй (жишээлбэл эмнэлэгт хоносон) эсвэл дархлаа нь суларсан (жишээлбэл хими эмчилгээ хийлгэж байгаа) эмнэлгийн ажилтнууд ажилдаа эргэж орохоосоо өмнө шинж тэмдэг анх илэрснээс хойш 20 хүртэл хоног хүлээх шаардлагатай байж болно. Хэрэв та энэ ангилалд багтаж, хэр удаан тусгаарлах шаардлагатай талаар асуулт байвал эмч эсвэл АKNЭМГ-аас нэмэлт зөвлөгөө аваарай.

## **Хэн нэгэн КОВИД-19 өвчний хоёр дахь халдвар авах боломжтой юу?**

Хоёр дахь халдвар авах боломжтой боловч ялангуяа КОВИД-19 халдварын анхны шинж тэмдэг илэрснээс хойш 90-ээс бага хоног өнгөрсөн эсвэл таны шинжилгээний хариу анх эерэг гарсан бол энэ нь маш ховор тохиолддог.

- Хэрэв таны КОВИД-19 халдвар эдгэрч, шинэ шинж тэмдэг илэрвэл эмчид үзүүлэх нь зүйтэй. Ялангуяа хэрэв таны анхны шинж тэмдэг илэрч эхэлснээс хойш 90-ээс дээш хоног өнгөрсөн эсвэл таны шинжилгээний хариу анх эерэг гарсан бол эмч шинээр шинжилгээ өгөхийг зөвлөж болно.
- Хэрэв танд шинэ шинж тэмдэг илрээгүй ч КОВИД-19 халдварын анхны шинж тэмдэг илэрснээс эсвэл шинжилгээний хариу эерэг гарснаас хойш 90 хоногийн дотор шинжилгээний хариу эерэг гарвал та тусгаарлах шаардлагагүй бөгөөд тантай ойрын хавьтал болсон хүмүүс хорио цээрийн дэглэм сахих хэрэггүй. Хэрэв танд шинж тэмдэг илэрвэл өөрийгөө ажиглаж, эмчид үзүүлнэ үү.
- Хэрэв та эдгэрснээс хойш 90 хоногийн дотор КОВИД-19 халдвартай өөр хүний ойр хавьд байсан бол хорио цээрийн дэглэм сахих шаардлагагүй. Гэсэн хэдий ч та шинж тэмдэг илрэх эсэхийг 14 хоногийн турш ажиглах хэрэгтэй. Хэрэв эдгээр 14 хоногийн хугацаанд өвчний шинэ шинж тэмдэг илэрвэл өөрийгөө нэн даруй тусгаарлаж, эмчтэйгээ холбоо бариарай.

## **Би өмнө нь КОВИД-19 халдвартай байсан ч гэсэн вакцинд хийлгэх хэрэгтэй юу?**

- Хэрэв танд одоогоор КОВИД-19 байгаа эсвэл SARS-CoV-2-ийн шинжилгээний хариу эерэг гарсан бол шинж тэмдэг арилж, (хэрэв танд шинж тэмдэг байгаа бол) тусгаарлах хугацаагаа дуусгатал вакцин хийлгэхийг хүлээх хэрэгтэй.
- Хэрэв та өмнө нь КОВИД-19 халдвар авч байсан бол вакцин хийлгэх боломжтой болсон үедээ заавал хийлгэх хэрэгтэй. Учир нь халдвараас үүссэн дархлаа хэр удаан үргэлжлэх нь тодорхойгүй юм.
- Хэрэв та КОВИД-19 халдвар авч, сүүлийн 90 хоногт ба моноклональ эсрэг бие эсвэл



эдгэрсэн хүний сийвэнгээр эмчлүүлсэн бол хэзээ вакцин хийлгэх хэрэгтэй талаар эмчтэйгээ ярилцаарай. ӨХУСТ-ийн удирдамжийг <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/faq.html> вэбсайтаас авах боломжтой .

## **ГЭРТЭЭ ХОРИО ЦЭЭРИЙН ДЭГЛЭМ САХИХ ЗААВАР**

Хэрэв та нэг өрхөд амьдардаг ЭСВЭЛ КОВИД-19 халдвараар оношлогдсон хүнтэй ойр байсан бол (тэд өөрсдийгөө тусгаарлах хүртэл ямар нэгэн шинж тэмдэг илрэхээс өмнө 48 цагийн дотор ойр байхыг оролцуулан) гэртээ хорио цээрийн дэглэм сахих журмыг дагах ёстой. Шинж тэмдэг илрэхэд 2-14 хоног шаардагдах тул та халдвар авсан эсэхээ 14 хоног хүртэл мэдэхгүй байж болно. Бусдад халдвар тараахаас урьдчилан сэргийлэхийн тулд энэ хугацаанд гэртээ байж, эрүүл мэндээ ажиглах нь чухал юм.

### **Ямар үед ойрын хавьтал болох вэ?**

- Аль нэг нь амны хаалт зүүсэн эсвэл зохих урьдчилан сэргийлэх арга хэмжээ авалгүйгээр биеийн шингэн эсвэл шүүрэлд хүрсэн эсэхээс үл хамааран та дор хаяж 15 минутын турш КОВИД-19 халдвартай хүнээс 6 фийт дотор зайд байхыг ойрын хавьтал гэнэ.
- Өдөрт 15 минут эсвэл түүнээс дээш хугацаагаар нэмэгдэх хуримтлагдсан хавьтлыг хавьтах эрчмээс хамааран ойрын хавьтал гэж үзэж болно (жишээлбэл тухайн хүн шинж тэмдэг бүхий КОВИД-19 халдвартай хүнтэй хамт давчуу орон зайд олон удаа харьцсан уу).

Жишээлбэл асран харагч зэрэг ойр харьцсаар байгаа вакцин хийлгээгүй хүн өөрийгөө тусгаарлах үедээ эерэг тохиолдолтой ойр харьцсан сүүлийн өдрийг 0 өдөр гэж үзэн хорио цээрийн дэглэмээ сунгах шаардлагатай.

### **Та гэртээ хэр удаан байх хэрэгтэй вэ?**

Ойрын хавьтал болсон бүх хүмүүс КОВИД-19-ийн шинжилгээ өгөх нь зүйтэй. Вакцин хийлгээгүй ихэнх хүмүүсийн хувьд хорио цээрийн дэглэм сахих хугацааг тодорхойлох хоёр арга байдаг. Хавьтсан өдрийг 0 өдөр гэж тооцохыг анхаарна уу. Хэрэв та бүрэн вакцин хийлгэсэн бол дараагийн хуудасны хэсгийг үзнэ үү.

*1-р арга: Хэрэв та КОВИД-ийн шинжилгээ өгөөгүй бол халдвар авсны дараа 10 хоног гэртээ байх хэрэгтэй.*

*2-р арга: Та гэртээ 7 хоног байх хэрэгтэй бөгөөд хэрэв таны КОВИД-ийн шинжилгээний (шинжилгээг 5 дахь өдөр эсвэл түүнээс хойших өдөр хийлгэх ёстой) хариу сөрөг гарвал 8 дахь өдөр хоригийг цуцалж болно. Хэрэв таны хариу эерэг байвал эсвэл танд КОВИД-ийн шинж тэмдэг илэрвэл та нэн даруй тусгаарлаж, тусгаарлах заавар авахын тулд эмч эсвэл нийгмийн эрүүл мэндийн газартай холбоо барих ёстой.*

### **Хэн бүтэн 14 хоногийн турш хорио цээрийн дэглэм сахих ёстой вэ?**

Хорт хавдар эсвэл II хэлбэрийн чихрийн шижин зэрэг КОВИД-19 хүнд өвчнөөр өвдөх өндөр



эрсдэлтэй хүнтэй байнга ойр харьцдаг эсвэл олон хүн цуглардаг байранд ажилладаг эсвэл амьдардаг бол хүмүүс 14 хоног гэртээ байх хэрэгтэй. Олон хүн цугларах газарт дараах багтана.

- Хэвтүүлэн эмчлэх байгууллага
- Сэтгэцийн эрүүл мэндийн нөхөн сэргээх байгууллага
- Засан хүмүүжүүлэх байгууллага
- Сувилах байгууллага
- Ахмад настанд зориулсан асрамжийн газар
- Насанд хүрэгчдийн асрамжийн газар
- Өндөр настны байр
- Ой санамжийн сувилал
- Тусламж үйлчилгээний газар
- Урт хугацааны цочмог тусламж үйлчилгээний газар

**Тухайн нөхцөл байдлаас хамааран Эрүүл мэндийн газрын захирал бусад олон хүн цуглардаг газрын оршин суугчдаас 14 хоног хорио цээрийн дэглэм сахихыг шаардаж болохыг анхаарна уу.**

Зарим чухал салбарын ажилчид эрт ажилдаа буцаж орж болно. 5 дахь өдрийн дараа сөрөг ПГУ-ын шинжилгээний хариу сөрөг гарвал боловсон хүчний хомсдолын үед хүүхдийн халамжийн систем эсвэл тусламж үйлчилгээний байгууллага дээр үйлчлүүлэгчидтэй тогтмол нүүр тулан харьцдаг эмнэлгийн ажилтан, онцгой байдлын ажилтан, халамжийн үйлчилгээний ажилтнууд 7 дахь өдрийн дараа ажилдаа эргэн орж болно. Боловсон хүчний хомсдолын үед эдгээр ажилчид 7 дахь өдрийн өмнө ажилдаа буцаж орж болох боловч 7 дахь өдрийн өмнө өөр өөр өдөр ПГУ-ын шинжилгээгээр олон удаа сөрөг хариу гарах ёстой (жишээлбэл 3 дахь өдөр ПГУ-ын шинжилгээний хариу сөрөг, 5 дахь өдөр ПГУ-ын шинжилгээний хариу сөрөг байх).

Дэлгэрэнгүй мэдээллийг Аламеда каунтигийн КОВИД-19 <https://covid-19.acgov.org/isolation-quarantine#quarantine> вэбсайтаас үзнэ үү.

## **Вакцин хийлгээгүй ЕБС-ийн сурагч хэр удаан хорио цээрийн дэглэм сахих хэрэгтэй вэ?**

Сургуулийн орчинд вакцин хийлгээгүй сурагч Калифорнийн Нийгмийн эрүүл мэндийн газраас Калифорни мужийн ЕБ-ын сургуулиудад зориулж гаргасан КОВИД-19 Нийгмийн эрүүл мэндийн удирдамжид (2021-22 оны хичээлийн жил) заасан хорио цээрийн дэглэмийн аль нэг хувилбарыг дагаж мөрдөх зөвшөөрлийг тухайн сурагчийн сургууль/тойргоос авч болно.

**Сургуулийнхаа хорио цээрийн удирдамжийг баталгаажуулахын тулд сургуулиасаа асууж зөвлөгөө авна уу.**

- Түгээмэл асуултууд: <https://www.cdph.ca.gov/Programs/CID/DCDC/Pages/COVID-19/Schools-FAQ.aspx>
- Цогц заавар: (<https://www.cdph.ca.gov/Programs/CID/DCDC/Pages/COVID-19/K-12-Guidance-2021-22-School-Year.aspx>).
- Нэмэлт мэдээлэл: <https://www.acoe.org/schoolguidance>



## Вакцин хийлгэсэн хүмүүс хорио цээрийн дэглэм сахих хэрэгтэй юу?

- КОВИД-19-ийн сэжигтэй эсвэл батлагдсан хүнтэй ойр байсан вакцин хийлгэсэн хүмүүс дараах бүх шалгуурыг хангасан тохиолдолд хорио цээрийн дэглэм сахих шаардлагагүй.
  - Таны вакцины эцсийн тунг хийснээс хойш дор хаяж 2 долоо хоног өнгөрчээ. Вакцины эцсийн тун гэж 2 тунтай цувралын (Pfizer, Moderna эсвэл ДЭМБ-аас зөвшөөрсөн Covishield эсвэл AstraZeneca гэх мэт вакцин) 2 дахь тун эсвэл нэг тунтай вакцины нэг тунг (Johnson & Johnson) хэлнэ.

### БА

- Хамгийн сүүлд ойрын хавьтал болсноос хойш КОВИД-19-ийн шинж тэмдэг илрээгүй
- Жишээлбэл хэрэв Алекс 1-р сарын 1-нд Модерна вакцины 2 дахь тунг хийлгэж, 3-р сарын 31-нд хожим КОВИД-19-ийн шинжилгээний хариу нь эерэг гарсан хүнтэй ойрын хавьтал болсон бол Алекс хорио цээрийн дэглэм сахих шаардлагагүй. Гэсэн хэдий ч тэрээр 4-р сарын 14 хүртэл хоёр долоо хоногийн турш халдварын шинж тэмдэг илрэх эсэхийг үргэлжлүүлэн ажиглах ёстой. Хэрэв тэр үед шинж тэмдэг илэрвэл тэр даруй тусгаарлаж, эмчтэйгээ холбоо барих хэрэгтэй.
- Шинж тэмдэггүй байсан ч вакцин хийлгэсэн хүмүүсийг КОВИД-19-ийн тохиолдолтой ойр байснаас хойш 3-5 хоногийн дараа шинжилгээ өгөх нь зүйтэй.

## Та шинжилгээ өгөх хэрэгтэй юу?

- Хэрэв та шинжилгээ өгөх газар аюулгүй очих боломжтой бол бид хавьтал болсон хүмүүс шинжилгээ өгөхийг зөвлөж байна. Шинжилгээний хариу сөрөг гарах нь хавьтал болсноос хойш 14 хоногийн хугацаанд хариу эерэг болохгүй гэсэн үг биш гэдгийг анхаарна уу. Та гэртээ хорио цээрийн дэглэмд сахиж, энэ баримт бичигт өмнө дурдсан хорио цээрийн дэглэмийг зогсоох арга замыг дагаж мөрдөх ёстой.

## Хэрэв танд шинж тэмдэг илэрвэл яах вэ?

- КОВИД-19-ийн шинж тэмдэгт халуурах, бие арзайх, ханиалгах, амьсгал давчдах эсвэл амьсгалахад хэцүү байх, ядрах, булчин эсвэл бие өвдөх, толгой өвдөх, амт эсвэл үнэр мэдрэхээ болих, хоолой өвдөх, хамар битүүрэх, нус гоожих, дотор муухайрах эсвэл бөөлжих эсвэл суулгах зэрэг орно.

Хэрэв танд шинж тэмдэг илэрвэл та КОВИД-19-тэй байж болзошгүй тул гэртээ тусгаарлах зааврыг дагаж мөрдөх ёстой. Эмчтэй холбоо барьж, боломжтой бол шинжилгээ өгөөрэй.





## Гэртээ тусгаарлаж, хорио цээрийн дэглэм сахиж буй хүмүүст хамааралтай хязгаарлалт, мэдээлэл

- Гэртээ бай. Ажил, сургууль эсвэл олон нийтийн газар явж болохгүй.
- Гэртээ аль болох өөрийгөө бусдаас тусгаарлаж, бусдын дэргэд амны хаалт зүү. Тодорхой нэг өрөөнд байж, гэрийнхээ бусад хүмүүсээс аль болох хол байгаарай. Хүнд өвчин тусах эрсдэл өндөртэй хүмүүсээс хол байх нь маш чухал.
- Боломжтой бол тусдаа угаалгын өрөө ашигла.
- Бусдад хоол хийж эсвэл хоолоор үйлчилж болохгүй.
- Гэртээ зочдыг оруулж болохгүй.
- Нийтийн тээвэр, лифт эсвэл убер үйлчилгээ, таксигаар зорчиж болохгүй.

### Тархахаас сэргийл:

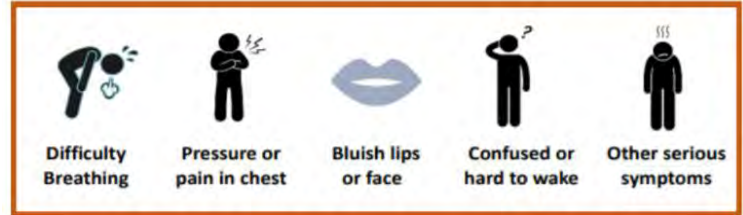
- Ханиалгах, найтаахдаа амаа тагла. Ам, хамраа салфеткаар таглаж эсвэл гартаа биш ханцуйндаа найтааж, дараа нь салфеткаа дотроо ууттай хогийн саванд хаяж, гараа тэр даруй угаа.
- Ялангуяа ханиалгах, найтаах эсвэл нусаа нийх эсвэл бие засах газар орсны дараа гараа байнга, 20 секундээс багагүй хугацаанд савантай усаар сайтар угаана уу. Гар илт бохирдоогүй бол саван, усны оронд хамгийн багадаа 62%-ийн спирт агуулсан, спиртийн суурьтай гар ариутгагч хэрэглэж болно.
- Гэр ахуйн эд зүйлсийг хамтран хэрэглэхээс зайлсхий. Аяга, аяга, сав суулга, алчуур, ор дэрний цагаан хэрэглэл, бусад зүйлсийг гэртээ байгаа хүмүүстэй хамтран хэрэглэж болохгүй. Эдгээр зүйлсийг хэрэглэсний дараа савантай усаар сайтар угаана уу. Хувцсаа халуун ус, угаалгын нунтаг ашиглан стандарт угаалгын машинд угааж болно; цайруулагч нэмж болох боловч шаардлагагүй.
- “Их хүрдэг” бүх гадаргууг өдөр бүр цэвэрлэж, ариутгана уу. Их хүрдэг гадаргууд лангуу, ширээний тавцан, хаалганы бариул, бэхэлгээ, бие засах газар, утас, ТВ-ийн удирдлага, түлхүүр, компьютерын гар, ширээ, орны дэргэдэх ширээ орно. Мөн биеэс гарах шингэн хүрсэн байж болзошгүй гадаргууг цэвэрлэж, ариутгана уу. Бүтээгдэхүүний шошго дээрх зааврын дагуу гэр ахуйн цэвэрлэгээний болон ариутгалын шүрших бодис эсвэл алчуур хэрэглээрэй.

### Гэрийн сувилгаа:

- Халуурах, өвдөлт намдаахын тулд амарч, их хэмжээний шингэн, ацетаминофен (Tylenol®) ууна уу.
  - 2-оос доош насны хүүхдэд эхэлж эмчтэй ярилцахгүйгээр ханиадны эсрэг эм өгч болохгүй гэдгийг анхаарна уу.
  - Эм бэлдмэл КОВИД-19-ийг “эмчилдэггүй” бөгөөд нянг тараахаас таныг сэргийлдэггүй болохыг анхаарна уу.
- Хэрэв таны шинж тэмдэг улам дордвол, ялангуяа та хүнд өвчин тусах эрсдэл өндөр байвал эмчид хандаарай.



- Амьсгалахад хүндрэлтэй болох, цээжээр тасралтгүй өвдөх эсвэл дарах, шинэ төөрөгдөж самуурах, сэрэх эсвэл сэрүүн байх чадваргүй болох, уруул эсвэл нүүр хөхрөх зэрэг шинж тэмдэг нь та нэн даруй эмнэлгийн тусламж авах шаардлагатай болохыг илэрхийлнэ. Энэ жагсаалтад илэрч болох бүх шинж тэмдэг ороогүй. Хүнд хэлбэрийн эсвэл таны санааг зовоох бусад шинж тэмдгийн хувьд эмчтэйгээ холбоо барина уу.



- Боломжтой бол эмчийнхээ оффис эсвэл эмнэлэгт очихоосоо өмнө эмнэлгийн ажилтнуудыг таныг ирэхэд бэлтгэлтэй байлгаж, бусдыг халдвараас хамгаалахын тулд КОВИД-19 халдварын улмаас тусгаарлаж байгаа гэдгээ хэлээрэй.
  - Аль ч хүлээлгийн өрөөнд хүлээж болохгүй бөгөөд боломжтой бол амны хаалт байнга зүүгээрэй.
  - Хэрэв та 911 уруу залгавал диспетчерийн болон түргэн тусламжийн эмч нарт КОВИД-19-ийн улмаас тусгаарлаж буй эсвэл хорио цээрийн дэглэм сахиж байгаа гэдгээ мэдэгдэх ёстой.
  - Нийтийн тээврээр зорчиж БОЛОХГҮЙ.

## Нийгмийн эрүүл мэндийн газар манай ажлын газар мэдэгдэх үү?

Таны эсвэл бусдын эрүүл мэндийг хамгаалахад зайлшгүй шаардлагатай биш бол нийгмийн эрүүл мэндийн газар таны тухай хувийн мэдээллийг ажлын газар тань мэдэгдэхгүй, өгөхгүй.

**Нийгмийн эрүүл мэндийн энэ чухал асуудлаар хамтран ажилласанд баярлалаа.**

Цар тахлын үед стрессийг даван туулах ӨХУСТ-ийн зөвлөмж:

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/managing-stress-anxiety.html>

Эдгээр заавар, Эрүүл мэндийн газрын захирлын бүх тушаалын дэлгэрэнгүй хувилбарыг дараах хаягаас авах боломжтой.

<https://covid-19.acgov.org/isolation-quarantine>

Хэрэв танд нэмэлт асуулт байвал [www.acphd.org](http://www.acphd.org) хаягаар зочилж, манай КОВИД-ийн ерөнхий дугаар болох 510-268-2101 уруу залгаж эсвэл бидэнд [ncov@acgov.org](mailto:ncov@acgov.org) хаягаар э-мэйл илгээнэ үү





**ХЭНД:** Аламеда мужийн бүх ажил олгогчид  
**ХЭНЭЭС:** Николас Ж.Мосс, АУД, НЭММ, Эрүүл мэндийн газар  
**СЭДЭВ:** Тохиолдол, ойрын хавьталтай холбоотой ажилдаа буцаж орох

### удирдамж

Аламеда дүүргийн Нийгмийн эрүүл мэндийн газар (АКНЭМГ) Аламеда каунтид ажилладаг эсвэл амьдардаг хүн бүрийн эрүүл мэнд, аюулгүй байдлыг хангах үүрэг хүлээдэг. Амны хаалт зүүхийг шаардах, хүн бүрийг бие биеэсээ 6 фийт зай бариулах, шинж тэмдгийн тогтмол үзлэг хийх, өвчтэй ажилчдыг гэртээ байхад нь дэмжлэг үзүүлэх зэргээр ажлын байрны аюулгүй байдалтай холбоотой мужийн болон орон нутгийн шаардлагыг хангаж ажиллаж байгаад тань бид талархаж байна.

КОВИД-19 халдвар манай орон нутагт өргөн тархсан бөгөөд вирусийн халдвар авсан ажилтнууд танайд байж болно. Манай Эрүүл мэндийн газрын захирлын тушаалын дагуу КОВИД-19 халдвартай хүмүүс дор хаяж 10 хоног гэртээ байж, бусдаас тусгаарлах шаардлагатай. 11 дэх өдөр тухайн хүн халуурахгүй, бусад шинж тэмдэг сайжирсан бол тусгаарлалтаа зогсоож, ажилдаа эргэн орох боломжтой. **АКНЭМГ шинж тэмдэг илэрснээс хойш (эсвэл шинж тэмдэг байхгүй бол эхний шинжилгээний хариу эерэг гарснаас хойш) 10 хоногийн дараа ажилдаа эргэн орохыг КОВИД-19 халдвартай хүмүүст зөвшөөрөхийг ажил олгогч нарт зөвлөж байна.**

Шинж тэмдэг илрээгүй вакцин хийлгэсэн хүмүүс хорио цээрийн дэглэм сахих шаардлагагүй боловч шинж тэмдэг илрэх эсэхийг 14 хоногийн турш ажиглах хэрэгтэй. Вакцин хийлгээгүй, КОВИД-19 халдвартай хүнтэй ойр байсан хүмүүс гэртээ хорио цээрийн дэглэм сахих шаардлагатай. Хорио цээрийн дэглэм сахих хугацааг тодорхойлох хоёр арга байдаг.

**1-р арга:** Хэрэв та КОВИД-ийн шинжилгээ өгөөгүй бол халдвар авсны дараа 10 хоног гэртээ байх хэрэгтэй.

**2-р арга:** Та гэртээ 7 хоног байх хэрэгтэй бөгөөд хэрэв таны КОВИД-ийн шинжилгээний (шинжилгээг 5 дахь өдөр эсвэл түүнээс хойших өдөр хийлгэх ёстой) хариу сөрөг гарвал 8 дахь өдөр хориогийг цуцалж болно. Хэрэв таны хариу эерэг гарвал эсвэл танд КОВИД-ийн шинж тэмдэг илэвэл та нэн даруй тусгаарлаж, тусгаарлах заавар авахаар нийгмийн эрүүл мэндийн газрын эмчтэй холбоо барих ёстой.

КОВИД-19 халдвартай хэн нэгэнтэй ойр харилцдаг ихэнх хүмүүс сүүлд харьцсан өдрөөс хойш дор хаяж 10 хоног гэртээ хорио цээрийн дэглэм сахих шаардлагатай. 11 дэх өдөр хэрэв хэзээ ч шинж тэмдэг илрээгүй бол хорио цээрийн дэглэмээ зогсоож, ажилдаа эргэн орох боломжтой. Зарим бүлэг 14 хоногийн хорио цээрийн дэглэмийг сахих хэрэгтэй; Үүнд КОВИД-19-ийн хүнд хэлбэрийн өвчнөөр өвчлөх өндөр эрсдэлтэй хүмүүстэй (жишээлбэл II хэлбэрийн чихрийн шижинтэй эсвэл хорт хавдрын эмчилгээ хийлгэж буй өвчтөн) ойр харьцдаг хүмүүс, олон хүн цуглардаг газар (жишээлбэл шорон, асрамжийн газар) ажилладаг эсвэл амьдардаг хүмүүс багтана. **Хорио цээрийн дэглэмээ** дуусгасан хүмүүсээс ажилдаа эргэж ороход нь шинжилгээний хариу сөрөг гарахыг шаардахгүй байхыг бид зөвлөж байна.

Эдгээр зөвлөмж нь Калифорни мужийн Нийгмийн Эрүүл Мэндийн Газар (КМНЭМГ), Холбооны Өвчний хяналт, урьдчилан сэргийлэх төвийн (ӨХУСТ) шинжлэх ухааны нотолгоо, удирдамжид үндэслэсэн нийгмийн эрүүл мэндийн стандарт юм. Өмнө нь шинжилгээний хариу эерэг гарсан



**Аламеда мужийн эрүүл мэндийн тусламж үйлчилгээний агентлаг**  
**Нийгмийн эрүүл мэндийн газар**  
www.acphd.org Николас Мосс, АУД Эрүүл мэндийн газрын захирал

Коллин Чавла, Захирал  
Кими Уоткинс-Тарт, Захирал

Нийгмийн эрүүл мэндийн газар: Үндсэн дугаар (510) 267-8000

КОВИД-19 халдварын мэдээлэл: (510) 268-2101

хүмүүст дахин шинжилгээ хийх шаардлагагүй - энэ нь эмнэлзүйн ач холбогдол багатай; хүмүүсийн дийлэнх нь 10 хоногийн дараа халдвартай байх магадлал багатай гэсэн нотолгоо тодорхой байна.

Маш мэдрэмтгий шинжилгээ халдвар тараахаа зогсоосноос хойш олон долоо хоногийн дараа үхсэн вирусийн тоосонцрыг илрүүлэх боломжтой тул сөрөг хариу бүхий гадагшлах шинжилгээ тухайн хүн халдвар тараах боломжтой эсэхийг тодорхойлох үр дүнтэй арга биш юм. Гадагшлах шинжилгээ эрүүл мэндийн байгууллагыг бас хүндрүүлдэг. **АКНЭМГ хүмүүст ажилдаа буцаж ороход нь тодорхойлолт олгохгүй бөгөөд эмч эсвэл эмнэлгээс тодорхойлолт авахыг мөн зөвлөдөггүй.**

Хамтран ажиллаж, манай иргэдийн аюулгүй байдлыг хангахад чухал үүрэг гүйцэтгэж буйд тань баярлалаа.



Аламеда мужийн эрүүл мэндийн тусламж үйлчилгээний агентлаг  
Нийгмийн эрүүл мэндийн газар

www.acphd.org Николас Мосс, АУД Эрүүл мэндийн газрын захирал

Нийгмийн эрүүл мэндийн газар: Үндсэн дугаар (510) 267-8000

КОВИД-19 халдварын мэдээлэл: (510) 268-2101

Коллин Чавла, Захирал  
Кими Уоткинс-Тарт, Захирал

### Нэмэлт мэдээлэл авах эх сурвалж:

- КМНЭМГ - <https://www.cdph.ca.gov/Programs/CID/DCDC/Pages/COVID-19/Updated-COVID-19-Testing-Guidance.aspx>
- ӨХУСТ: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/hcp/disposition-in-home-patients.html>

### Нэмэлт мэдээлэл авах холбоос

- Аламеда каунтид тохиолдлыг тусгаарлах, хүмүүс хорио цээрийн дэглэм сахихтай холбоотой бүх мэдээлэл, Эрүүл мэндийн захирлын тушаал, тусгаарлалт, хорио цээрийн зааварчилгаа  
<https://covid-19.acgov.org/isolation-quarantine.page>
- Тусгаарлахыг зогсоох тухай инфографик  
<https://covid-19.acgov.org/covid19-assets/docs/isolation-quarantine/when-can-i-leave-isolation-2021.02.08-eng.pdf>
- SARS-CoV-2-т өртсөн эмнэлгийн ажилтнуудыг хорио цээрийн дэглэм сахих тухай КМНЭМГ-ын удирдамж  
<https://www.cdph.ca.gov/Programs/CHCQ/LCP/Pages/AFL-21-08.aspx>
- Хорио цээрийн дэглэм, тусгаарлалт хоёрын ялгааг харуулсан ӨХУСТ-ийн үзүүлэн  
<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/downloads/COVID-19-Quarantine-vs-Isolation.pdf>
- Аламеда каунтигийн ажил олгогчдод зориулсан мэдээлэл  
<https://covid-19.acgov.org/recovery.page>



## Тодорхойлолт

<p><b>Тохиолд ол</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• КОВИД-19 халдвартай болох нь лабораторид батлагдсан хүн</li> <li>• Доод тал нь арав (10) хоногийн турш тусгаарлаж, ажлын байрнаас хол байх ёстой. Тусгаарлагдсан сүүлийн 24 цагийн хугацаанд тэд Tylenol эсвэл халуун бууруулж болох бусад эм хэрэглэхгүйгээр халуунгүй байх ёстой бөгөөд бусад бүх шинж тэмдэг тогтмол сайжрах ёстой. Хэрэв тухайн хүн эдгээр бүх шалгуурыг хангавал түүнийг халдваргүй гэж үзнэ. Хэрэв эдгээр бүх шалгуурыг хангаагүй бол тэрээр шалгуурыг хангатаг тусгаарлах шаардлагатай. Тэд тусгаарлахаа зогсоож, хэвийн амьдралдаа эргэн орж болно. Үүнд ажилдаа буцаж орох багтана.</li> </ul>
<p><b>Хавьтал</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Тохиолдлын гэр бүлийн бүх гишүүн, тохиолдлын асран хамгаалагч эсвэл халдвартай үед (амны хаалттай эсвэл хаалтгүй) тохиолдлоос 6 фийт дотор <math>\geq 15</math> минут байсан бусад хүмүүс.</li> <li>• <u>Хавьтал</u> бол халдвартай үед тохиолдолтой <i>ойр байсан</i> хүн юм. ӨХУСТ амны хаалттай эсвэл хаалтгүйгээр халдвар авсан хүнээс 6 фийт дотор зайд 15 минут эсвэл түүнээс дээш хугацаанд байхыг халдвар авах магадлал гэж үздэг. Өдөрт 15 минут эсвэл түүнээс дээш хугацаа болж нэмэгдэх халдвар авах хуримтлагдсан магадлалыг ойрын хавьтал гэж үзэж болно.</li> </ul>
<p><b>Халдвартай үе</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Халдвартай байх үедээ тухайн тохиолдол бусдад вирус тарааж болох хугацаа.             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Халдвартай үе <b>ЭХЛЭХ</b>: Эхний шинж тэмдэг илрэхээс өмнөх 48 цаг (зөвхөн шинж тэмдэг илэрсэн тохиолдол), ЭСВЭЛ сорьц авах өдрөөс өмнөх 48 цаг (зөвхөн шинж тэмдэггүй тохиолдол).</li> <li>○ Халдвартай үе <b>ДУУСАХ</b>: Хамгийн багадаа 10 хоног, сүүлийн 24 цагийн дотор халуураагүй, бусад шинж тэмдэг сайжирч буй.</li> </ul> </li> </ul>
<p><b>Нууц үе</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Хавьтал халдварт өртөж, шинж тэмдэг илрэх хүртэлх хугацаа (эсвэл шинж тэмдэг илэрч болзошгүй)             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Нууц үе үргэлжлэх хугацаа: Өртсөнөөс хойш 2-14 хоногийн дараа (өртөлт үргэлжилж болно)</li> </ul> </li> </ul>



### Санхүүгийн мэдээлэл

Байгууллага	Мэдээлэл:	Холбоо барих
<b>КА мужид Ковид-19-тэй холбогдуулан олгох түрээсийн хөнгөлөлт</b>	Орлогын шалгуур хангасан өрхүүдэд хугацаа хэтэрсэн болон ирээдүйн түрээсийн болон ахуйн үйлчилгээний төлбөрийг тус тус төлөхөд тусална.	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>
<b>Аламеда каунтигийн түрээсийн тусламжийн хөтөлбөр</b>	Орлогын шалгуур хангасан өрхүүдэд хэтэрсэн болон ирээдүйн түрээсийн болон ахуйн үйлчилгээний төлбөрийг 15 сар хүртэл тус тус төлөхөд тусална.	<a href="https://www.ac-housingsecure.org/">https://www.ac-housingsecure.org/</a>
<b>HELP (Тусламж, яаралтай байрны тусламжийн хөтөлбөр)</b>	Орон гэргүй болохоос сэргийлэх, байнгын орон сууцтай болоход нь зориулан Аламеда каунтигийн оршин суугчид НЭГУДАА яаралтай тусламж үзүүлдэг.	510-259 2200 э-мэйл: <a href="mailto:HoEmLodgP@acgov.org">HoEmLodgP@acgov.org</a> Өргөдөл гаргахын тулд <a href="#">онлайн өргөдөл</a> бөглөнө үү.
<b>Аламеда каунтигийн Халамжийн үйлчилгээний агентлаг</b>	Ерөнхий тусламж (ЕТ), Дүрвэгсдийн мөнгөн тусламж (ДМТ), Цагаачдын мөнгөн тусламжийн хөтөлбөр (ЦМТХ) шалгуур хангасан хүмүүст тусламж, дэмжлэг үзүүлнэ.	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>
<b>Catholic Charities East Bay</b>	Оукландын оршин суугчдад зориулсан түрээсийн тусламж	510-768-3100; 510-860-4985 <a href="http://www.cceb.org">www.cceb.org</a>
<b>Season of Sharing</b>	Өрхөд зориулсан түрээс, хадгаламжийн тусламж	510-272-3700; <a href="https://seasonofsharing.org/">https://seasonofsharing.org/</a>
<b>Цалингийн яаралтай тусламжийн сан</b>	Цагийн ажилчдад зориулсан бэлэн мөнгөний бэлэг	<a href="https://ofwemergencyfund.org/help">https://ofwemergencyfund.org/help</a>
<b>The Unity Council</b>	EDD, CalFresh тусламж, ахуйн үйлчилгээний болон орон сууцны тусламж, ажилд зуучлах үйлчилгээ. (Англи, испани, мам хэл)	510-535-6101 Э-мэйл: <a href="mailto:admin@unitycouncil.org">admin@unitycouncil.org</a> ; <a href="http://www.unitycouncil.org/career-center">www.unitycouncil.org/career-center</a>
<b>Centro Legal de la Raza</b>	Аламеда каунтигийн оршин суугчдад үзүүлэх яаралтай түрээсийн тусламж, бусад дэмжлэг.	<a href="https://www.centrolegal.org/">https://www.centrolegal.org/</a> 510-437-1554
<b>Street Level Health Project</b>	КА мужид Ковид-19-ийн улмаас түрээсийн тусламж авах өргөдөл гаргахад тусална. Хэл: Англи, испани, мам (мая)	510-306-4835; <a href="http://streetlevelhealthproject.org/">http://streetlevelhealthproject.org/</a>
<b>Housing Resources</b>	Аламеда каунтид хоргодох байр, түр орон сууц, бусад яаралтай тусламжийн орон сууц олох тухай мэдээлэл	211 руу залгана үү; <a href="http://211alamedacounty.org/">http://211alamedacounty.org/</a>
<b>PG&amp;E</b>	Нэг удаагийн төлбөрийн тусламж, төлбөрийн зохицуулалт, сунгалт (Reach хөтөлбөр)	1-800-933-9677 PG&E хөнгөлөлт (Care хөтөлбөр)
<b>EBMUD Хэрэглэгчдэд туслах хөтөлбөр</b>	Усны төлбөрийн тусламж	1-866-403-2683
<b>Spectrum олон нийтийн төв</b>	Цахилгаан эрчим хүчний төлбөрийн тусламж (LINEAP хөтөлбөр)	510-881-0300 д.ү. 216, д.ү.226 <a href="https://www.spectrumcs.org/">https://www.spectrumcs.org/</a>





Хүнсний тусламж		
Байгууллага	Мэдээлэл	Холбоо барих
Аламеда каунтигийн хүнсний төв	Лавлах утас таныг залгасан өдөр хүнсний бүтээгдэхүүн олгодог эсвэл халуун хоолоор үйлчилдэг байгууллагатай холбож өгнө. Cal Fresh өргөдлийн тусламж.	510-635-3663 (Даваа-Баасан гараг 9:00-16:00) Хүнсний тусламж: <a href="http://www.foodnow.net">www.foodnow.net</a> , <a href="http://www.comidaahora.net">www.comidaahora.net</a>
Хүнс түгээх үйлчилгээ	Жагсаалтад буй холбоос ашиглан сургуулийн хоол, худалдах тусгай цаг, хүнсний тусламжийн байгууллагуудыг олно.	<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 бол айл өрхөд шим тэжээлтэй хүнс худалдан авахад нь тусалдаг Нэмэлт хоол тэжээлийн тусламжийн хөтөлбөр (НХТТХ) юм.	1-800-422-9495 Нэмэлт хоол тэжээлийн тусламжийн хөтөлбөр (НХТТХ) <a href="https://www.mybenefitscalwin.org/">https://www.mybenefitscalwin.org/</a>

### Эрүүл мэндийн даатгалын мэдээлэл

Байгууллага/Мэдээлэл	Холбоо барих
Эрүүл мэндийн даатгалын тусламж (Medi-CAL, бусад хөтөлбөр)	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> ;
Та өөрт ойр байгаа эмч эсвэл эмнэлгийг олох	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>

### Сэтгэл санааны дэмжлэг/зөвлөгөө:

Байгууллага	Холбоо барих
Аламеда каунтигийн зан байдлын эрүүл мэндийн үйлчилгээ	1-800-491-9099 8:30-5:00 Д-Б
Аламеда каунтигийн хямралд туслах үйлчилгээ (24 цаг)	1-800-309-2131; 20121 уруу SAFE гэж мессеж илгээнэ үү <a href="https://www.crisissupport.org/">https://www.crisissupport.org/</a>
Family Paths Helpline (24 цаг)	1-800-829-3777



**ALAMEDA COUNTY HEALTH CARE SERVICES AGENCY  
PUBLIC HEALTH DEPARTMENT**

Коллин Чавла – Агентлагийн захирал

Кими Уоткинс-Тарт – Захирал

Николас Мосс, АУД Эрүүл мэндийн газрын захирал

Холбоо барих  
Нийгмийн эрүүл мэндийн  
газар:  
(510) 267-8000 Үндсэн дугаар

КОВИД-19 халдварын  
мэдээлэл:  
(510) 268-2101

Э-мэйл: [n.cov@acgov.org](mailto:n.cov@acgov.org);  
[www.acphd.org](http://www.acphd.org)

Ver: 9-15-2021