

Би хэзээ тусгаарлахаа зогсоож болох вэ?



Зөвлөмж

КОВИД-19 халдварын шинжилгээний хариу эерэг гарсан хүмүүс (тусгаарлах)

Зөвлөсөн арга хэмжээ

Хэрэв таны КОВИД халдварын шинжилгээний хариу эерэг гарсан бол вакцинжуулалтын статус эсвэл шинж тэмдэг илрээгүй эсэхээс үл хамааран тусгаарлах шаардлагатай.

- Хамгийн багадаа 5 хоног гэртээ байгаарай.
- Шинж тэмдэг байхгүй эсвэл арилж буй бөгөөд шинжилгээний (эсрэг төрөгчийн шинжилгээ байвал сайн) хариу сөрөг байвал 5 дахь хоногийн дараа тусгаарлахаа зогсоож болно.
- Шинжилгээ өгөх боломжгүй эсвэл шинжилгээ өгөхгүй гэж шийдвэл 10 дахь хоног дуустал тусгаарлах нь зүйтэй.
- Хэрэв халуурч байвал халуураагүй (Таиленол/ибупрофен зэрэг халуун бууруулах эм хэрэглэхгүйгээр) доод тал нь 24 цаг өнгөртөл тусгаарлах хэрэгтэй.
- Хэрэв бусад шинж тэмдэг арилахгүй бол шинж тэмдэг арилтал эсвэл 10 дахь хоног өнгөртөл үргэлжлүүлэн тусгаарлана уу.
- Бусдын эргэн тойронд, ялангуяа өрөө тасалгаанд нийт 10 хоногийн турш сайн таарсан амны хаалт зүүгээрэй (нэмэлт мэдээллийг доорх амны хаалт зүүх зааварчилгаанаас үзнэ үү).

Тайлбар:

Дээрх удирдамжид ӨХТ, КНЭМГ (Калифорнийн Нийгмийн Эрүүл Мэндийн Газар)-ын хамгийн сүүлийн үеийн зөвлөмжийг тусгасан. 5 хоног өнгөрсний дараа халдвар дамжих эрсдэлтэй байж болох ч эдгээрийг та ашиглаж болно. 10 хоногийн турш бусдаас тусгаарлах нь хамгийн аюулгүй сонголт хэвээр байна.

Амны хаалт зүүх заавар:

Таны халдвар эхэлсний дараа 10 хоног өнгөртөл бусдыг хамгаалахын тулд сайн таарсан маск зүүх нь маш чухал. Амны хаалтыг хэрхэн хамгийн үр дүнтэй хэрэглэх талаар мэдээлэл авахыг хүсвэл энэ холбоосыг үзнэ үү.

<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

Шинэчлэв: 2022.01.14



Хорио цээрийн дэглэм гэж юу вэ?

Хорио цээрийн дэглэмийн үед КОВИД-19 халдварыг үүсгэгч SARS-CoV-2 вирус халдсан байж болох хүнийг бусдаас хол байлгадаг.

Тусгаарлана	<ul style="list-style-type: none"> Вакцин хийлгээгүй; ЭСВЭЛ Вакцин хийлгэсэн боловч нэмэлт тун хийлгэх боломжтой ч гаа хараахан хийлгээгүй 	<ul style="list-style-type: none"> КОВИД-19 өвчний халдвар авсан хүнтэй хамгийн сүүлд харьцсаны дараа доод тал нь 5 хоног гэртээ байгаарай. Хэрэв танд шинж тэмдэг илрэхгүй, 5 эсвэл түүнээс хойших хоногт шинжилгээ өгөхөд сөрөг хариу гарвал 5 дахь хоногийн дараа хорио цээрийн дэглэмээ дуусгаж болно. <ul style="list-style-type: none"> Хэрэв шинжилгээний хариу эерэг гарвал тусгаарлах зөвлөмжийг дагаж мөрдөнө үү. Шинжилгээ өгөх боломжгүй эсвэл шинжилгээ өгөхгүй гэж шийдвэл 10 дахь хоног дуустал хорио цээрийн дэглэм барих нь зүйтэй. Нийт 10 хоног бусдын дэргэд, ялангуяа өрөө тасалгаанд амны хаалт зүүнэ үү. Хэрэв танд шинж тэмдэг илэрвэл гэртээ байж, боломжтой бол шинжилгээ өгнө үү. Хэрэв та шинжилгээ өгч чадахгүй эсвэл хариу нь эерэг гарвал тусгаарлах зөвлөмжийг дагаж мөрдөөрэй.
Тусгаарлахгүй	<ul style="list-style-type: none"> Нэмэлт тун хийлгэсэн; ЭСВЭЛ Вакцин хийлгэсэн боловч нэмэлт тун хийлгэх шалгуур хараахан хангаагүй 	<ul style="list-style-type: none"> 5 дахь өдөр шинжилгээ өгнө. <ul style="list-style-type: none"> Хэрэв шинжилгээний хариу эерэг гарвал тусгаарлах зөвлөмжийг дагаж мөрд. Бусдын эргэн тойронд, ялангуяа өрөө тасалгаанд 10 хоногийн турш сайн таарсан амны хаалт зүүгээрэй (нэмэлт мэдээллийг доорх амны хаалт зүүх зааварчилгаанаас үзнэ үү). Хэрэв танд шинж тэмдэг илэрвэл гэртээ байж, боломжтой бол шинжилгээ өгнө үү. Хэрэв та шинжилгээ өгч чадахгүй эсвэл хариу нь эерэг гарвал тусгаарлах зөвлөмжийг дагаж мөрдөнө үү.

****Ажлын байрны орчин** (эрүүл мэндийн ажилтанд хамаарахгүй): Вакцин хийлгэсэн, нэмэлт тун хийлгэх боломжтой боловч хараахан хийлгээгүй хүмүүс өвчний шинж тэмдэг илрээгүй бол ажилдаа эргэн орж болно.

- КОВИД-19 халдвартай хүнтэй хамгийн сүүлд харьцсанаас хойш 3-5 хоногийн дотор шинжилгээний хариу **сөрөг** гарна.

Нэмэлт тун хийлгэх боломжтой тодорхойлолтыг энэ холбоосноос үзнэ үү: www.bit.ly/Vx-Eligible

Тайлбар:

Дээрх удирдамжид ӨХТ, КНЭМГ (Калифорнийн Нийгмийн Эрүүл Мэндийн Газар)-ын хамгийн сүүлийн үеийн зөвлөмжийг тусгасан. 5 хоног өнгөрсний дараа халдвар дамжих эрсдэлтэй байж болох ч эдгээрийг та ашиглаж болно. 10 хоногийн турш бусдаас хол тусгаарлах нь хамгийн аюулгүй сонголт хэвээр байна.

Амны хаалт зүүх заавар:

Халдвар авснаас хойш 10 хоног өнгөртөл бусдыг хамгаалахын тулд сайн таарсан маск зүүх нь маш чухал. Амны хаалтыг хэрхэн хамгийн үр дүнтэй хэрэглэх талаар мэдээлэл авахыг хүсвэл энэ холбоосыг үзнэ үү.

<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

Шинэчлэв:
2022.01.14



Санхүүгийн мэдээлэл

Байгууллага	Мэдээлэл:	Холбоо барих
КА мужид Ковид-19-тэй холбогдуулан олгох түрээсийн хөнгөлөлт	Орлогын шалгуур хангасан өрхүүдэд хугацаа хэтэрсэн болон ирээдүйн түрээсийн болон ахуйн үйлчилгээний төлбөрийг тус тус төлөхөд тусална.	1-833-430-2122 https://housing.ca.gov/covid_rr/program_overview.html#renter
Аламеда каунтигийн түрээсийн тусламжийн хөтөлбөр	Орлогын шалгуур хангасан өрхүүдэд хэтэрсэн болон ирээдүйн түрээсийн болон ахуйн үйлчилгээний төлбөрийг 15 сар хүртэл тус тус төлөхөд тусална.	https://www.ac-housingsecure.org/
HELP (Тусламж, яаралтай байрны тусламжийн хөтөлбөр)	Орон гэргүй болохоос сэргийлэх, байнгын орон сууцтай болоход нь зориулан Аламеда каунтигийн оршин суугчид НЭГУДАА яаралтай тусламж үзүүлдэг.	510-259 2200 э-мэйл: HoEmLodgP@acgov.org Өргөдөл гаргахын тулд онлайн өргөдөл бөглөнө үү.
Аламеда каунтигийн Халамжийн үйлчилгээний агентлаг	Ерөнхий тусламж (ЕТ), Дүрвэгсдийн мөнгөн тусламж (ДМТ), Цагаачдын мөнгөн тусламжийн хөтөлбөр (ЦМТХ) шалгуур хангасан хүмүүст тусламж, дэмжлэг үзүүлнэ.	510-263-2420 https://www.alamedasocialservices.org/public/services/financial_assistance/cash_assistance_program_for_immigrants.cfm
Catholic Charities East Bay	Оукландын оршин суугчдад зориулсан түрээсийн тусламж	510-768-3100; 510-860-4985 www.cceb.org
Season of Sharing	Өрхөд зориулсан түрээс, хадгаламжийн тусламж	510-272-3700; https://seasonofsharing.org/
Цалингийн яаралтай тусламжийн сан	Цагийн ажилчдад зориулсан бэлэн мөнгөний бэлэг	https://ofwemergencyfund.org/help
The Unity Council	EDD, CalFresh тусламж, ахуйн үйлчилгээний болон орон сууцны тусламж, ажилд зуучлах үйлчилгээ. (Англи, испани, мам хэл)	510-535-6101 Э-мэйл: admin@unitycouncil.org ; www.unitycouncil.org/career-center
Centro Legal de la Raza	Аламеда каунтигийн оршин суугчдад үзүүлэх яаралтай түрээсийн тусламж, бусад дэмжлэг.	https://www.centrolegal.org/ 510-437-1554
Street Level Health Project	КА мужид Ковид-19-ийн улмаас түрээсийн тусламж авах өргөдөл гаргахад тусална. Хэл: Англи, испани, мам (мая)	510-306-4835; http://streetlevelhealthproject.org/
Housing Resources	Аламеда каунтид хоргодох байр, түр орон сууц, бусад яаралтай тусламжийн орон сууц олох тухай мэдээлэл	211 руу залгана үү; http://211alamedacounty.org/
PG&E	Нэг удаагийн төлбөрийн тусламж, төлбөрийн зохицуулалт, сунгалт (Reach хөтөлбөр)	1-800-933-9677 PG&E хөнгөлөлт (Care хөтөлбөр)
EBMUD Хэрэглэгчдэд туслах хөтөлбөр	Усны төлбөрийн тусламж	1-866-403-2683
Spectrum олон нийтийн төв	Цахилгаан эрчим хүчний төлбөрийн тусламж (LINEAP хөтөлбөр)	510-881-0300 д.ү. 216, д.ү.226 https://www.spectrumcs.org/



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: www.foodnow.net , www.comidaahora.net
Хүнс түгээх үйлчилгээ	Жагсаалтад буй холбоос ашиглан сургуулийн хоол, худалдах тусгай цаг, хүнсний тусламжийн байгууллагуудыг олно.	https://covid-19.acgov.org/covid19-assets/docs/food-housing-finance/food-access-resource-list-2021.06.21.pdf
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) https://www.mybenefitscalwin.org/

Эрүүл мэндийн даатгалын мэдээлэл

Байгууллага/Мэдээлэл	Холбоо барих
Эрүүл мэндийн даатгалын тусламж (Medi-CAL, бусад хөтөлбөр)	1-800-422-9495 https://www.mybenefitscalwin.org/ ; http://alamedasocialservices.org/public/index.cfm ;
Та өөрт ойр байгаа эмч эсвэл эмнэлгийг олох	510 297-0230 https://www.alamedahealthconsortium.org/health-center/ http://www.alamedahealthsystem.org/locations/

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 https://www.crisissupport.org/
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;
www.acphd.org

Ver: 9-15-2021