



قرنطون خشیدی دی؟



قرنطین مغه څوک رعلټکوي چې ممکن د SARS-CoV-2 (سره مخ شوي وي، مغه وروس چې نکړۍ-19) COVID-19) (الملکيږي، له نورو څخه ملري.

[illegible]

****کار خايت ټټب**)د روغې پالمېرېس وړلېدلېنې پلېکېږي(: هغه لڅک چې وکسړن شوې او تنقوي کونکې وړ دي، گېرال همقوي شوي ندي کوالې شي بيړتېکارت ته رلېتون شي که چېرې نېنې شتون ولري او:

- **فایزیشن شخصی (د-19 از مونه) COVID-19** (ی د وروستیت استرالس کلیو خخه وروستیه 3-5 ورځ وکښې ښتراله کړی وی.

مہیلا کی کیریئر ترقی کی ورت عرفین ویلہ ارہ دالینک کیوری: www.bit.ly/Vx-Eligible

ی ادون ه:

بپورته اړینو نښو (CDC او CDPH) نکلې وروڼه د عامې روغۍ ایستل (لخوا وروښتې وړل) زونه منع کس کوي. دغه وړلې زون متل وټ په
اخی اړیتګ مشون لري، که څه هم دلې د خطر مکن پټیرو 5 ورځو کې شتون درلود. دنورو څخه د 10 ورځو لپاره قرنطینې لېل والې
توتېلو خوندي انتخاب دی.

د ملک د بلیغیادی الیسیون ه:

سیتلو د فیکشن زپی لکړدو څخه ل 10 ورځو پورې دنورو خوندي سټاډیو څخه اطر د بنه فیلېب مېلک اغوستل اړین دي. د مېلک کارلو څرنگوالی په اړه د خورا مشوره منلو وړتوب لار، مېلې کړی دی اړین کته مراجعہ کړی:

<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

Update: 1/14/2022

How Long Should I Stay in Quarantine?





مالي سرچينې

اړيکه	معلومات:	سازمان
1-833-430-2122 https://housing.ca.gov/covid_rr/progr am_overview.html#reenter	د عايد وړ مستحقو کورنيو سره د مرستې او تمويل بوديجه چې کرايه او نورې اسانتياوې تاديه کوي، دواړه د تېرو او راتلونکي تادياتو لپاره.	د (CA) کوويډ - 19 کرايې آسانتيا
https://www.ac-housingsecure.org/	د عايد وړ مستحقو کورنيو سره مرسته وکړئ چې تر 15 مياشتو پورې کرايه او اسانتياوې تاديه کړي، دواړه د تېرو او راتلونکي تادياتو لپاره.	د الميډا (Alameda) محلي بېړنۍ کرايې مرستې پروگرام
510-259 2200 بېرغونډوالۍ: HoEmLodgP@acgov.org که غواړئ چې نوم ليکنه وکړئ، دغه آنلاين غوښتنليک مکمل کړئ	دالېدا (Alameda) ملجې اوسېدونکو ته د خپلې پېژنې وړ مرستې چټکوي ترڅو هېڅ کورنۍ د دې لاس ته نه ورسي.	HELP مرسته (د مرستې او بېړنۍ استوگنې پروگرام)
510-263-2420 https://www.alamedasocialservices.org/public/services/financial_assistance/cash_assistance_program_for_immigrants.cfm	عمومي مرسته (GA)، د مهاجرينو لپاره د نغدي مرستې پروگرام (RCA)، د غمخسرونو ته مرستې برابرې چې ور دي.	د الميډا محلي ټولنيز خدمتونه (SSA)
510-768-3100; 510-860-4985 www.cceb.org	د اوکلينډ (Oakland) اوسيدونکو لپاره د کرايې مرسته	کاتوليک خيريه ځايونه ختيځ خليج
510-272-3700 https://seasonofsharing.org/	د کورنيو لپاره د کرايې او تاديې مرستې	د شريکولو فصل
https://ofwemergencyfund.org/help	ساعتي کارگرانو ته نغدي ډالۍ	د يوې کرايې اجرت بېړنۍ فنډ
510-535-6101 بېرغونډوالۍ: admin@unitycouncil.org www.unitycouncil.org/career-center	د (EDD) او (CalFresh) مرستې، د کارموندنې او کور جوړونې مرستې، او د دندې اړوند خدمتونه. (انگليسي، هسپانوي او مام ژبه)	د يووالي شورا
https://www.centrolegal.org/ 510-437-1554	د الميډا (Alameda) محلي اوسيدونکو او نورو سرچينو لپاره د بېړنۍ کرايې مرستې.	مرکز حقوقي دي لارضا (Centro Legal de la Raza)
510-306-4835 http://streetlevelhealthproject.org/	د (CA) کوويډ - 19 د کرايې آسانتيا غوښتنليک او سرچينو سره مرسته. ژبې: انگليسي، هسپانوي او مام (ميان)	د سړک په کچه د روغتيا پروژه
211 ته زنگ ووهئ؛ http://211alamedacounty.org/	په الميډا (Alameda) محلي کې سړپناوې، انتقالي مسکن، او نورو بېړنۍ کورونو ته د لاسرسي په اړه معلومات	د مسکن سرچينې
1-800-933-9677 د پي جي اوي (PG&E) تخفيف (د پاملرنې برنامې)	د يو ځل بل مرستې، د تاديې ترتيب او غزول (د رسونې پروگرام)	پي جي اوي (PG&E)
1-866-403-2683	د اوبو بل مرستې	د (EBMUD) پيرودونکي مرستې پروگرام
ex.226 او ex. 216 510-881-0300 https://www.spectrumcs.org/	د انرژي بيل مرسته (LIHEAP پروگرام)	د سپيکټرم (Spectrum) د ټولنې مرکز



د خوړو سرچینې

سازمان	معلومات	اړیکه
د الیمیدا (Alameda) محلی د خوړو بانک	د تغذیې مرستې لټونکې مېتلسوپ په هم اغه ورځ چې تیلو زنگ و هی د خوړکېټکوی لگړ مو خواړو سرچینې سره وصل لکړئ. د Cal Fresh (کالفريش غوښتلیک مرسته.	510-635-3663 (دوشنبه - جمعه د سهار له 9 بجو څخه د ماښام تر 4 بجو) د خوړو ځای معلوماتونکي: www.foodnow.net او www.comidaahora.net
د خوړو د ویش خدمتونه	د خوړو سرچینو لیست په شمول د ښوونځي په سطحه خوراک او د ځانګړي پیر ساعتونه په لست کېښودل کېږي د لینکونو له لارې.	https://covid-19.acgov.org/covid19-assets/docs/food-housing-finance/food-access-resource-list-2021.06.21.pdf
کال فريش (Calfresh)	د تغذیې د اضافي مرستې پروګرام (SNAP) دی چې کورنیو ته د غذايي موادو د اخیستلو لپاره مرسته برابروي.	1-800-422-9495 د اضافي تغذیې مرستې پروګرام (SNAP) https://www.mybenefitscalwin.org/

د روغتیايي بی می سرچینې

سازمان/معلومات	اړیکه
د روغتیايي بی می دنوم لټونکې مرستې (Medi-CAL) اونور پروګرامونه	1-800-422-9495 https://www.mybenefitscalwin.org/ http://alamedasocialservices.org/public/index.cfm
تلسوت هن پودي و بکتري روغتیايي کلوټيک و مومئ	510 297-0230 https://www.alamedahealthconsortium.org/health-center/ http://www.alamedahealthsystem.org/locations/

احساساتي ملاتړ/مشوره:

سازمان	اړیکه
د الیمیدا (Alameda) محلی رفتاري روغتیا لاسرسي	1-800-491-9099 له M-F 5:00-8:30 پوری
د الیمیدا (Alameda) محلی د بحران ملاتړ خدمات (24 ساعته)	1-800-309-2131; 20121 ته خوندي متن واستوئ https://www.crisissupport.org/
د کورنۍ لارې تلیفوني مرستې ځای (24 ساعته)	1-800-829-3777



ALAMEDA COUNTY HEALTH CARE SERVICES AGENCY
PUBLIC HEALTH DEPARTMENT

کلون چاول (Colleen Chawla) - د ادارې رئیس
کیمي ولکونز-تارت (Kimi Watkins-Tartt) - رئیس
نیکولاس ماس (Nicholas Moss) MD - روغتیايي هڅول

اړیکه

د عامې روغتیا ریاست:
510) 267-8000 (هرلېکښه

د کولومبیا 19:
510) 268-2101

برېښنالیک: ncov@acgov.org

www.acphd.org