



توصی ہشوی کنی	ہغہ ضخاص چی نکوی د-19 پیل ہوی مثبتہ وی
<ul style="list-style-type: none"> • لبرتر لبرہ دینخو 5 ورخولپارہپ کورپیتہی شی. • لزولای خلتہ والی کی دایشی دینخو 5 ورخو وروستہ پایتہ ورسیری کی ہچہ ریٹنشی شتون ولاری الہ ہخہ الری شی اوتش نخصی از مہونہ (antigen) چی جن غور مشوی (نخی وی). • کہ د از مہونہ یوان ولاری الہ از مہونہ غورہ نکری، دا غورہ دہ چی ترلس 10 ورخولپارہ جالشی. • کہ متب شتون ولاری میل ولاییل د دوام ومومیتہ ہغہ چی یتب لبرتر لبرہ د 24 ساعین وپوری لہ ہخہ مللینہ وی بہت لیدی چی یتب کمورکی درمل لکہ دیکھن ول لپرفی زنی انجستی وی). • کہ نوری ریشیلہ ہخہ منخی متر ہغہ چی ریشیلہ ہخہ الری شی یی ترلس و 10 ورخو وروستہ پوری خلتہ والیتہ دوام وکری. • لہ نضل روغی خدی خدمتو چہ وکونکی سرہ ایو کہ ورسیی ترخو موم ہکری چی ٹی لٹلسو د جدی کوہی دن اروغیلہ الہ پلور خطر او نکوی د درلہنی د خدمتولپارہ وری ملت او کہ ہکلی شی پہ دی ارہ نور معلومات پہ https://covid-19.acgov.org/antibody-treatment و ب پانہ کی لاستہ راوری 	<p>ک مسٹلسو نکوی د COVID) از مہونہ مثبتہ وی، نوتلسوبہ د وکسین کلو یا دنش ورتتہ والی وضعی تپ پامکی ریل وپت ہول ولیتہ ایی لری.</p>

یادونہ:

پورتہ الوبس وونی د CDC او CDPH) دکلہ فورہا د عامی روغی ریلت (لخوا وروستی ورنل زونہ ہنکس کوی. دغہ ورنل زونہ تلسوت پہ اییاری یتگ مشتون لری کہ خہ مم دلہر د خطر مکن پتہرو 5 ورخو کی شتون درلود. دلسو 10 ورخولپارہ ملن ورو خخ میل ولایتیلو خون دی لٹخاب دی.

د ملن ک د بلنفا دی الین وونہ:

سٹلسو نلک شری لکی دو خخ ملس 10 ورخوپوری دن ورو خون دی سٹل وپ خاطر دینہ ہاسب ملن ک اغوستل این دی. ہمدارنگ تلس وکلی شی چی لہ ملن ک خخہ د غورہ خون توب ہترالسہ کلو د خرنگوال پیپہ این وور مومامات

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



**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

داليدا (Alameda) محلې سرچينې

د مرستې ټولوسرچينې



مالي سرچينې

سازمان	معلومات:	اړيکه
د (CA) کوويډ - 19 کراپي آسانتيا	د عايد وړ مستحقو کورنيو سره د مرستې او تمويل بوديجه چې کرايه او نورې اسانتياوې تاديه کوي، دواړه د تير او راتلونکي تاديانو لپاره.	1-833-430-2122 https://housing.ca.gov/covid_rr/progr am_overview.html#reenter
د الميډيا (Alameda) محلې بېرني کراپي مرستې پروگرام	د عايد وړ مستحقو کورنيو سره مرسته وکړئ چې تر 15 مياشتو پورې کرايه او اسانتياوې تاديه کړي، دواړه د تير او راتلونکي تاديانو لپاره.	https://www.ac-housingsecure.org/
HELP مرسته (د مرستې او بېرني استوگنې پروگرام)	داليدا (Alameda) محلې اوسېدونکو ته هوځ لېږنې مرستې چمتو کوي پتر شوې بې کورۍ او نيم کور ته له لږد مخه ورسې.	510-259 2200 بېرني اړيکې: HoEmLodgP@acgov.org که غواړئ چې نوم ليکنه وکړئ، دغه آنلاين غوښتنليک مکمل کړئ
د الميډيا محلې ټولنيز خدمتونه (SSA)	عمومي مرسته (GA)، د مهاجرينو لپاره د نغدي مرستې پروگرام (RCA)، د غمگسټونو مرستې پروگرام (CARI) او نورو مرستو لپاره چې وړ دي.	510-263-2420 https://www.alamedasocialservices.org/public/services/financial_assistance/cas h_assistance_program_for_immigrants.cfm
کاتولیک خپريه ځايونه ختيځ خليج	د اوکلينډ (Oakland) اوسيدونکو لپاره د کراپي مرسته	510-768-3100; 510-860-4985 www.cceb.org
د شريکولو فصل	د کورنيو لپاره د کراپي او تاديې مرستې	510-272-3700 https://www.alamedacountysocialservices.org/our-services/Shelter-and-Housing/Other-Support/season-of-sharing
د يوې کراپي اجرت بېرني فنډ	ساعتي کارگرانو ته نغدي ډالۍ	https://ofwemergencyfund.org/help
د يووالي شورا	د (EDD) او (CalFresh) مرستې، د کارموندني او کور جوړونې مرستې، اود دندې اړوند خدمتونه. (انگليسي، هسپانوي او مام ژبه)	510-535-6101 بېرني اړيکې: admin@unitycouncil.org www.unitycouncil.org/career-center
مرکز حقوقي دي لارضا (Centro Legal de la Raza)	د الميډيا (Alameda) محلې اوسيدونکو او نورو سرچينو لپاره د بېرني کراپي مرستې.	https://www.centrolegal.org/ 510-437-1554
د سړک په کچه د روغتيا پروژه	د (CA) کوويډ - 19 د کراپي آسانتيا غوښتنليک او سرچينو سره مرسته. ژبې: انگليسي، هسپانوي او مام (ميان)	510-306-4835 http://streetlevelhealthproject.org/
د مسکن سرچينې	په الميډيا (Alameda) محلې کې سرپناوې، انتقالي مسکن، او نورو بېرني کورونو ته د لاسرسي په اړه معلومات	211 ته زنگ ووهئ؛ http://211alamedacounty.org/
پي جي او اي (PG&E)	د يو ځل بل مرستې، د تاديې ترتيب او غزول (د رسونې پروگرام)	1-800-933-9677 د پي جي او اي (PG&E) تخفيف (د پاملرنې برنامې)
د (EBMUD) بېرودونکي مرستې پروگرام	د اوبو بل مرستې	1-866-403-2683
د سپيکټرم (Spectrum) د ټولني مرکز	د انرژي بيل مرسته (LIHEAP) پروگرام	ex.226 او ex. 216 510-881-0300 https://www.spectrumcs.org/

د الیڈا (Alameda) د خوروسرچینې

د مرستې ټولوسرچینې



د خوروسرچینې

سازمان	معلومات	اړیکه
د الیڈا (Alameda) محلی د خورو بانک	د تلفونې مرستې ټولوسرچینې د خوروسرچینې سره وصل کړئ. د Cal Fresh (کالفريش) غوښتنلیک مرسته.	510-635-3663 (دوشنبه - جمعه د سهار له 9 بجو څخه د ماښام تر 4 بجو) د خورو ځای معلوماتونکي: www.foodnow.net او www.comidaahora.net
د خورو د ویش خدمتونه	د خوروسرچینو لیست په شمول د ښوونځي په سطحه خوراک او د ځانگړي پیر ساعتونه په لست کې 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 تغذي د اضافي مرستې پروگرام (SNAP) دې چې کورنیو ته د غذايي موادو د اخیستلو لپاره مرسته برابروي.	1-800-422-9495 د اضافي تغذي مرستې پروگرام (SNAP) https://www.mybenefitscalwin.org/

د روغتیايي ښې میسرچینې

سازمان/معلومات	اړیکه
د روغتیايي ښې میسرچینې د نوم لیکنې مرستې (Medi-CAL) اونور پروگرامونه	1-800-422-9495 https://www.mybenefitscalwin.org/ http://alamedasocialservices.org/public/index.cfm
تلسوت هډونې و بکتیری روغتیايي کورنۍ کومو	510 297-0230 https://www.alamedahealthconsortium.org/health-center/ http://www.alamedahealthsystem.org/locations/

احساساتي ملاتړ/مشوره:

سازمان	اړیکه
د الیڈا (Alameda) محلی رفتاري روغتیا لاسرسی	1-800-491-9099 له M-F 5:00-8:30 پورې
د الیڈا (Alameda) محلی د بحران ملاتړ خدمات (24 ساعته)	1-800-273-8255
د کورنۍ لارې تلفوني مرستې ځای (24 ساعته)	1-800-829-3777

اړیکه

د عامې روغتیايي ریولټ:

267-8000 (510) هرلېک ښه

د کورنۍ 19 خدمات:

(510) 268-2101

برېښنالیک: ncov@acgov.org

www.acphd.org

کولین چاول (Colleen Chawla) - د ادارې رئیس

کومی ولکونز-تارت (Kimi Watkins-Tartt) - رئیس

نیکولس ماس (Nicholas Moss) MD - روغتیايي هډون