



Та ойрын хавьтал мөн үү?



Хэрэв та COVID-19 халдвартай хүнтэй 24 цагийн дотор 15 эсвэл түүнээс дээш минут нэг өрөө тасалгаанд байсан бол та ойрын хавьтал болно.

Хэрэв та COVID-19 өвчний хавьтал (Ойрын хавьтал) болбол

Хэрэв та коронавируст халдвар (COVID-19)-тай хэн нэгэнтэй харьцсан бол хорио цээрийн дэглэм сахих **ШААРДЛАГАГҮЙ**. Гэсэн хэдий ч хэрэв танд өвчний шинж тэмдэг илэрвэл нэн даруй тусгаарлаж, COVID-19 өвчний шинжилгээ өгөөрэй!

Хавьтал болох гэж нь 24 цагийн дотор нийт 15 минутын турш нэг өрөөнд хамт байхыг хэлнэ. (Жишээ: 3 өөр цаг мөчид 5 минут хамт байх нь 15 минутын хавьталтай тэнцэнэ.)

Хэрэв та COVID-19 халдвар авсан бол ханиалгах, хоолой өвдөх, гүйлгэх, ядрах эсвэл эерэг толгой өвдөх зэрэг шинж тэмдэг танд илэрч эхлэхээс 2 хоногийн өмнө (эсвэл та огт өвдөөгүй бол таны шинжилгээний хариу эерэг гарахаас 2 хоногийн өмнө) вирусийг тарааж эхлэх боломжтой.)

Бусдыг хамгаалах арга хэмжээ

- Хавьтал болсноос хойш 3-5 хоногийн дараа COVID-19 өвчний шинжилгээ өгнө үү.
- Бусдын эргэн тойронд 10 хоногийн турш, ялангуяа өрөө тасалгаанд сайн тохирсон амны хаалт зүүнэ үү.
- Шинж тэмдэг илрэх эсэхийг 10 хоногийн турш сайтар хянаарай.
 - Хэрэв танд шинж тэмдэг илэрвэл COVID-19 өвчний шинжилгээ өгтлөө гэртээ байж, бусдаас хол байгаарай. Хэрэв таны эхний шинжилгээний хариу сөрөг гарвал 24-48 цаг хүлээгээд дахин шинжилгээ өгнө үү. Учир нь COVID-19 халдвартай зарим хүмүүсийн шинжилгээний хариу тэр даруй эерэг гардаггүй.
 - Хэрэв таны COVID-19 өвчний шинжилгээний хариу эерэг гарвал тусгаарлах зааврыг мөрдөнө үү. <https://bit.ly/AC-C19>
- Хүнд хэлбэрийн коронавируст халдвар (COVID-19) тархах их эрсдэлтэй эсвэл эмзэг бүлгийн хүн амтай (жишээ нь асрамжийн газар, шорон, орон гэргүй хүмүүсийн байр) газар амьдардаг, ажилладаг эсвэл ирж очдог хүмүүс тухайн байгууллагын нэмэлт зааврыг дагах хэрэгтэй.

Анхаар: Та хорио цээрийн дэглэм сахих шаардлагагүй ч өндөр настан, архаг өвчтэй, дархлааг нь сулруулдаг өвчтэй, вакцинд хамрагдаагүй зэрэг хүнд хэлбэрийн COVID-19 өвчнөөр өвчлөх өндөр эрсдэлтэй хүмүүсээс 10 хоногийн турш хол байх талаар бодож үзээрэй. Дэлгэрэнгүй мэдээллийг <https://bit.ly/AC-C19> дээрээс авна уу.

Вакцин эсвэл нэмэлт тун хийлгэх шалгуур хангах тухай мэдээллийг www.bit.ly/Vx-Eligible дээрээс авна уу.

Амны хаалт зүүх заавар:

Хавьтал болсноос хойш 10 хоногийн турш сайн тохирсон амны хаалт зүүх нь бусдыг хамгаалахад маш чухал.

Амны хаалт хэрхэн хамгийн үр дүнтэй хэрэглэх тухай мэдээллийг энэ холбоосоос авна уу.

<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:
2022/07/21