



لی تلسول من اروغلسره دن بردي اړیکو درلودونکی شخص صیبلت؟

تلسول من اروغلسره دن بردي اړیکو درلودونکی شخص گڼل کیږی که تلسوله هغه چا سره په ویش ویک کت کی پیښیږی
څوک چې د 24 ساعتونو په اوږدو کې د 15 دقیقو په ویش ویک کت کې د 19 لري.

| <h3>دن ورو ش شخص و دس بلنې لپاره قدامات</h3> | <h3>کمتلسول نکوهېډ-19 ککړش شخص سره مخ شوي صیبلت (ل من اروغلسره دن بردي اړیکو لری)</h3> |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • له مخامخ کېدو څخه وروسته له 3 څخه تر 5 ورځو پورې نکوهېډ-19 مخکنه ترسره کړی. • دن وروپه اوخوا هیڅکله دوه صورت کې، د 10 نورو ورځو لپاره به نه خپلې ماسک واغونډی. • د 10 ورځو لپاره دن اروغی دنن ورو ش لپاره څان له دن بردي وڅاری. • کمتلسول وکی دن اروغی دنن ورو ش لپاره را څو گڼدې شي پکورکی پیښیږی اوتر مخ ل من ورو څخه لری پیښیږی ترڅو مو چې د نکوهېډ-19 مخکنه ترسره کړی نه وي که ستلسول و مری مخکنه ښی را وغزې، له 24 څخه تر 48 ساعتونو پورې انتظار کړی اوبله مخکنه ترسره کړی ځکه چې ځنېکسان چې له نکوهېډ-19 سره مخ ویس مېتېږی مخکنه نېټه نه غزې. • که نکوهېډ-19 مخکنه مو نېټه وي، د ځانه نگوښ کولو اړوند لاندې الیزون ویتېږی بکړی: https://bit.ly/AC-C19 • هغکسان چې د شوی نکوهېډ-19 د ضری لپاره د لوړ خطر لرونکو ځنې ویا او مخ ویکې چې زیاږېدونکی فوسلری (سجلاکوپ تګه: د پالنی پکورونو، زنده ونو مېکورسین او ویکې اوسېږی کارکوی لپه کورر ډوله دا ډول ځنې ولین مکی پیږی د مغوتلری سټو اړوند لظرفلی الیزون ویتېږی بکړی. | <p>کمتلسوله نلسیکس سره مخ شوي صیبلت چې نکوهېډ-19 لري، تلسول اړی ان ه لری چی دنن ځن شوی په هر حال، کمتلسول کسې د اړوند من اروغی دنن ورو ش لپاره رلیک اوشوي وي، سمدالسه څان له نورو ورو کوش کړی او نکوهېډ-19 مخکنه ترسره کړی!</p> <p>مخامخ کېدل په دې معنی دي چې د 24 ساعتونو په مودو کې د 15 دقیقو لپاره ل من اروغلسره دن بردي اړیکو کت کې پیښیږی. (د بیلگې په توګه: ښیالو، 5 دقیقو په مخامخ کېدو کې د 15 دقیقو په ویش ویک کت کې سره مې او ی دي.)</p> <p>کمتلسول نکوهېډ-19 لری نو کولی شوی وروته د هروس ضریدل 2 ورځې مخکې له دې لپاره چې تلسول دن اروغی کوشی دنن ورو ش لپاره کت وخی، دستین درد، لسه، ستیږی ایا د سر درد اچس کړی یا مو 2 ورځې مخکې از مونه نېټه راظی وي په هغه صورت کې چې تلسول مخکې دن اروغی اچس ان ه ویکړی.)</p> |

یادونې: که څه مه تلسول ورو ش نېټه اړی ان لری، خو د 10 ورځو لپاره د شوی نکوهېډ-19 دن اروغی اړوند لوړ خطر لرونکو شخص و څخه د څان لری سټو و تپام کړی ځکه: زيات عمر لرونکو شخص اص، هغکسان چې اوږدمه له دن اروغی لری، هغکسان چې نلسول دن اروغی لری چې بدن فحاشی سټو تپام کړی موزوی کوی، او هغکسان چې وکسین شوي نه وي. نور مفومات / مرسین دوی سر چن وپه <https://bit.ly/AC-C19> کې پیکړی

د عادي لږ هټی وکسین وښیالو ډور وته د ویتې لپاره د مفوم لپاره، مه پیلې کړی له دې لپاره www.bit.ly/Vx-Eligible



د ملل ک اچولو اړوند الویش وونی:
ل من اروغلسره دن بردي اړیکو وروسته د 10 ورځو لپاره د خپلې ماسک اغوستل دن ورو ش شخص و د خون هټو بلپاره اړوندی. د ملل ک کارولو د څرنگوالي لپاره اړه د مفوم لپاره، مه پیلې کړی د لږ کته مراجع وکړی: <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**

Contact
Colleen Chawla – Agency Director
Kimi Watkins-Tartt – Director
Nicholas Moss, MD – Health Officer
Public Health Department:
(510) 267-8000 Main Line
COVID-19 Information:
(510) 268-2101