



قرنطن څه شی دی؟

قرنطن هغه څوک راغی چې په SARS-CoV-2 (سره مخ شوی وي، هغوی روس چې د COVID-19) (ال مکی پری، لهن ورو څخه لری).

<ul style="list-style-type: none"> په کور کې پیل شوی لږترلږه د 5 ورځو لپاره، د هغه چا سره چې تاسو د وروستۍ ماس وروسته چې کله د COVID-19 (19) لری. قرنطن کې دای شوی د 5 ورځو وروسته پاتې ته ورسېږئ چې په پیل کې یې ډېر لږ شوی وي. ورځې او وروسته موږ به هغه وینو. که از موندنه ثابت وي، د هیل ولای سپارښتنې پیل کېږي. که د از موندنه لری او د از موندنه لپاره غورځول شوی، وروسته د 10 ورځو قرنطن کېږي. دن ورو اوخوا 10 ورځو لپاره ماسک واغونډئ په ځانګړي توګه په کورونو او محلو کې. که تاسو ډېر لری په کور کې پیل شوی او د لمانځنې په صورت کې معلنه کېږئ، که تاسو از موندنه لری کوالی استلاس او از موندنه ثابت وي، لهن ورو څخه د هیل ولای سپارښتنې پیل کېږي. 	<ul style="list-style-type: none"> غیر کلوسین شوی؛ یا کلوسین شوی او د تقویې- وړ ** مګر تر اوسه یې تقویې دوز ترلاس کېږي نه دی 	<p>قرنطن کېدلای</p>
<ul style="list-style-type: none"> په مېنځمه ورځه از موندنه کېږي. که از موندنه ثابت وي، د هیل ولای سپارښتنې پیل کېږي. د 10 ورځو لپاره دن ورو اوخوا ماسک واغونډئ په ځانګړي توګه په کورونو او محلو کې (د ظرافي مېنو هېلو لپاره لهن د ماسک څخه داسې اډالږېږئ). که تاسو ډېر لری په کور کې پیل شوی او د لمانځنې په صورت کې معلنه کېږئ، که تاسو از موندنه لری کوالی استلاس او از موندنه ثابت وي، لهن ورو څخه د هیل ولای سپارښتنې پیل کېږي. 	<ul style="list-style-type: none"> تقویې شوی؛ یا کلوسین شوی، مګر تر لاسه تقویې لپاره ورنه دی 	<p>ن قرنطن</p>

****کار خايتی ب** (د روغې لمانځنې په لږ لږ کېدلې مېلې کېږي): هغه خلک چې کلوسین شوي او تقویې کونکي وړ دي، مګر ال همتقوی شوي ندي کوالی شوی بیټ کارت ه راستون شوي که چېرې ډېر شتون لري او:

- یو همتقوی شخصي کېږي (د 19 از موندنه) COVID-19 (یې د وروستۍ ماسک لاس کېلو څخه وروسته په 3-5 ورځو کې یې ډېر ترالاسه کېږي وي).

م مېلې کېږي تقویې کونکي وړتغویږن لپاره دالهنک کورئ: www.bit.ly/Vx-Eligible

یادونه:

پوت الږشوونې د CDC او CDPH) تکلف وړی د عامې روغې راست (لخوا وروستي وړلږزون ه ځنګس کوي. دغه وړلږزون متلوت په اختیاري توګه شتون لري، که څه هم دلږد خطر مګر کم ورو 5 ورځو کې شتون دلود. دن ورو څخه د 10 ورځو لپاره قرنطن کېدل ولای ترتیلو خوندي ټخاب دی.



د ماسک د پاتې کولو لارښوونې:

سپتلو د ټکېش زېږلې دو څخه لاس 10 ورځو پورې دن ورو خوندي سپتلو پخاطر دین ه ماسک لاسک اغوستل اړین دي. د ماسک کارولو څرنگوالی په اړه د خورا مشوره مېنو هېلو لپاره، م مېلې کېږي دی لهن کته م راجعه کېږي:

<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