FAQs (ډېری پوښتل شوې پوښتنې)

څومره وخت باید په قرنطین کې پاتې شم؟

قرنطین څه شی دی؟

قرنطین هغه څوک له نورو څخه لرې ساتي چې ممکن د SARS-CoV-2 سره مخ شوي وي، هغه ویروس چې کووید-19 (COVID-19) لامل کېږي، له نورو څخه لرې کوي.

قرنطین لازمي دی	• غیر واکسین شوی	• د هغه چا سره له نږدې تماس وروسته چې کووید-19 لري لږ تر لږه د 5 ورځو لپاره په کور کې پاتې شئ. • که چېرې تاسو بې نښې پاتې شئ، کولی شئ له 5 ورځو وروسته قرنطین پای ته ورسوئ. ➢ په 5مه ورځ یا له هغې وروسته، مخکې له دې چې تاسو د قرنطین پای ته ورسېږئ د کووید-19 ازموینه ترسره کړئ ➢ که ازموینه مو مثبته وي، ګوښه کېدنې اړوند لارښوونې تعقیب کړئ ➢ که د ازموینې توان و نه لرئ یا د ازموینې لپاره غوره نه شئ، نو بهتره ده چې 10 ورځې قرنطین وکړئ. • د نورو شاوخوا 10 ورځو لپاره په ځانګړې توګه د کور دننه او د لوړ خطر لرونکو خلکو سره د تماس پر مهال ښه جوړ او ښه برابر ماسک واغوندئ، (د ماسک اغوستلو په اړه د لا زیاتو معلوماتو لپاره لاندنۍ برخه وګورئ). • که د ناروغۍ نښې نښانې لرئ، موقتاً ځان جلا او په کور کې پاتې شئ او د امکان په صورت کې ازموینه ترسره کړئ. که تاسو ازموینه شوې وي او ستاسو ازموینه مثبته وي، له نورو څخه د بېلوالي لارښوونې تعقیب کړئ.
نه قرنطین	• په بشپړ ډول واکسین شوی • په تېرو 90 ورځو کې د کووید-19 مخکینۍ ککړتیا	• په پنځمه ورځ ازموینه وکړئ. ➢ که ازموینه مو مثبته وي، ګوښه کېدنې اړوند لارښوونې تعقیب کړئ. ➢ استثنی: تاسو اړتیا نه لرئ چې د کووید-19 له ککړتیا وروسته تر 90 ورځو پورې ازموینه ترسره کړئ. • د 10 ورځو لپاره د نورو شاوخوا ماسک په ځانګړې توګه د کور دننه واغوندئ (د اضافي معلوماتو لپاره لاندې د ماسک څخه د استفادې لارښود وګورئ). • که د ناروغۍ نښې نښانې لرئ، موقتاً ځان جلا او په کور کې پاتې شئ او د امکان په صورت کې ازموینه ترسره کړئ. که تاسو ازموینه شوې وي او ستاسو ازموینه مثبته وي، له نورو څخه د بېلوالي لارښوونې تعقیب کړئ. • هغه کسان چې د شدید کووید-19 د خطر لپاره په لوړ خطر کې دي او هغه خلک چې په داسې ځایونو کې اوسېږي یا کار کوي (د بېلګې په توګه: د پالنې مرکزونه، جیلونه، بې کوره خلکو سرپناوې) کېدای شي له ځانګړو لارښوونو څخه ګټه پورته کړي او په ډېر ځانګړي ډول له هغو ځایونو څخه د اضافي لارښوونو تعقیب وکړي.

یادونه (4/18/22):

د الامیډا (Alameda) کاونټي د عامې روغتیا اداره د CDC لارښوونو ته پابنده ده چې د ایالتي او د عامې روغتیا اړوند ځانګړي حالات هم په پام کې نیسي. د الامیډا (Alameda) کاونټي د عامې روغتیا اداره د ټولو کلیفورنیا او ایالتونو لارښوونې تعقیبوي چې د کووید-19 د لېږد د خطر کمولو لپاره د 5 ورځو په تېرېدو سره قرنطین پای ته رسیږي. د 10 ورځو لپاره له نورو څخه لرې پاتې کېدل تر ټولو غوره انتخاب دی.

د عمومي لاسرسي واکسینونو لپاره د شرایطو په اړه د معلوماتو لپاره، مهرباني وکړئ له دې پاڼې لیدنه وکړئ: www.bit.ly/Vx-Eligible

د ماسک د استفادې لارښوونه:

ښه برابر ماسک د ناروغۍ د خپرېدو د مخنیوي لپاره تر 10 ورځو وروسته هم ګټور دی.

د ماسک د غوره کارولو په اړه د لا زیاتو معلوماتو لپاره، مهرباني وکړئ دې لینک ته مراجعه وکړئ:
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: 4/18/2022