



چه زمانی میتوانم از قرنطینه خارج شوم؟

توصیه‌ها

قواعد توصیه شده	فلهادی که نتیجه آزمایش کووید-19 مثبت است قرنطینه
<ul style="list-style-type: none"> • به مدت حداقل 5 روز در خل بمایید. • در صورتیکه علائم ندرایا در حال بهبود هستند و نتیجه آزمایش تشخیصی بهرجه احتیاتی ژن نفی است بعد از 5 روز میتوایب قرنطینه پیلان دیید. • گرن میتواید آزمایش دیی تصدیگفتیید آزمایش دیی دبغفری نکارطن است تکما 10 روز در قرنطینه بمایید. • در صورتی که وزن بتا زمای یک متب حداقل به مدت 24 ساعت بر طرفشود بدون مصرف دارو های تببیر نمائیلین ولی ایلی پرفن (قرنطینه) بیلد ادام هیلد. • در صورتیکه مسطر علائم روب بمب و درهستند تا زمان بر طرفشدن علائمی تا بعد از 10 روز هم پیلان در قرنطینه بمایید. • برای طنیک بدلی دیی در خطر بالایی بتالاب می ماریشوی یکوی تقرار داری و واجد شرایط درفیت در مان های کووید هیتی با ارنه د فده خدمت پزشکی خود تماس بیگی دیی بشما میتواید در https://covid-19.acgov.org/antibody-treatment اطلاع استیشتتری کس بکویید. 	<p>در صورتیکه نتیجه آزمایش کووید-19 مثبت است بیل بدون توج به وضعیت وکسیرین بلریون خودی ان نلنتن علائم، خود راقرنطینه کویید.</p>

نکته:

نتیجه عمل های فوق جویترین توصیه های CDC و CDPH) ادار بهداشت عمومی کالیفرنیا (رابطه اب مید فدی. آن هلبه عیوانی کگزنه در استی ارش مقرار داده شد فدی باطن حال خطرینقتال ممکن است بعد از 5 روز وجود نلنتن بیلد. جیلن ازی از هگران به مدت 10 روز هم پیلان طیمتترین گزنه هبلت.

را فم ای پوشیدن ماسک:

پوشیدن ماسک ماس ببه مدت 10 روز بعد از شروع آلوگی ش ملبه ویروس برای مغلظت از سال مت هگران ضروری است بشما میتواید در مورد طنیکه چگون میتواید با ماس کبشتترین مغلظت را نلنتن بیلدی در



<https://www.cdph.ca.gov/Programs/CID/DCDC/Pages/COVID-19/Get-the-Most-out-of-Masking.aspx> اطلاع استیشتتری کس بکویید.



**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



آیا شما می‌توانید فرد دارای تماس نزدیکی کبده‌شمار می‌روید؟

در صورتیکه شما طی 24 ساعت تب به مدت 15 دقیقه یا بیشتر برای کفرد مبتال کویید-19 هوای محیط ریسک هکس‌زنی رتفسر کوییدش می‌کفرد دارای تماس نزدیکی محسوب میشوید.



<p>قدمات مغلظت از نگران</p>	<p>در صورتیکه با کویید-19 مواجه نشدید فرد دارای تماس نزدیکی</p>
<ul style="list-style-type: none"> • تا 5 روز بعد از مواجهه از جلش کویید-19 ابدی. • به مدت 10 روز وقتی کنار نگران هستی به ویژه درفضا های سرپوشته ی ک لمس ککی پیشوشی. • به مدت 10 روز خود را از نظر نشتن عالی؛ به قیت نرن نظر قرار دی. • در صورت دچار شدن به عالی؛ متا وقتی که از جلش کویید-19 ابدی در خله و دور از نگران ابدی. گرا از جلش اولش ما فنی شد، 24 تا 48 ساعت صبر کویید و از جلش نگری ابدی نر لبرخی از فلراد مبتال کویید-19 افسورانی چه از جلش شان نثبت میشوید. • گرا از جلش کویید-19 شما نثبت شد، از دستورالعمل جلسازی پیروی کویید: https://bit.ly/AC-C19 • فلر اسکن، ش اغلی باز می‌کننده امکنیکه از نظر سرطی ت شوی کویید-19 ابر خطر هستنی ا دارای جمعیت های آسی بیخبر می‌نشنند (مثال آسایشگاه ها، زندان ها، اینا گاه های فلر ابدی خلمان (بیلد از دستورالعمل هنرفلی طن مرکز پیروی ن کلند. 	<p>در صورت مواجهه با کفرد مبتال کویید-19، در صورت دچار شدن به عالی؛ می‌ماری فوراً خود را جد کویید و از جلش کویید-19 ابدی!</p> <p>مواجهه نشتن به مرنی طن لرتکه طی یک دوره 24 ساعت به مدت مجموعاً 15 ققوه هوای محیط ریسک هکس‌زنی رتفسر (شود). مثال: 3 روهی مغلظف، 5 ققوه ای من اوای لرتبای یک مواجهه 15 ققوه ای.</p> <p>گرا مبتال کویید-19 می‌دی، 2 روز قبل از شروع اسکن گونه عالی؛ می‌نل سفه گلی و درد، لسهال، خستگی، سردرد، یا ضعیف گرا اسکن لرتن داری 2 روز قبل از نیتی چه نثبت از جلش (شما می‌توانید طن وروس راسرطی دی.</p>

نکته: هر چه از مزیس تقرن طن مشوید، امبه مدت 10 روز از فلرادی که در معرض خطر بلتال بنوعش می‌باشی می‌توانید 19 قرار دارند دوری کویید فلراد من فلراد مبتال می‌ماری های مزمن، فلراد مبتال به عارضه های کم با عشتضعی فسوییت ملی فی ل هاشند، و فلرادی که وکسونه نشده اند کسب اطلاعات / مهل عیشت را در <https://bit.ly/AC-C19> پی‌دکویید

جهت کسب اطلاعات بیشتر در مورد وکسونه ای واجد شرطی بودن دو قفلت دوزب و ستر ل فلابه طن سلطت مراجعنه کویید: www.bit.ly/Vx-Eligible

دستورالعمل لبقیاده از ملل ک:

لبقیاده ازی که ملل ککی پبه مدت 10 روز پس ازی که مواجهه برای مغلظت از نگران ضروری لرت. جهت کسب اطلاعات بیشتر در مورد نحوه لبقیاده موشتر از ملل که هال فلابه طن لعتن ک مراجع مکویید:

<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: 7/21/2022



فیداع مال

سازمان	اطلاعات:	تماس
ویداع اجاره در طول کویید-19 CA (CA Covid-19 Rent Relief)	کم ک های طلی برای کم کبه خلو اره ای واجد شرطی طبر لاس در آمبر ایپرداخت اجاره و هون خدماش هری، مبر ایپرداخت تبد می های معوق گشته و هم طنده.	1-833-430-2122 https://housing.ca.gov/covid_rr/program_overview.html#renter
بن نام کم ک در پرداخت اجاره ضطراری آل مدا Alameda County Emergency (کلتی))Rental Assistance Program	به خلو واده ای واج شرطی طبر لاس در آم کم ک می کنت تا 15 ماه اجاره و هون خدماش هری را، مبر ایپرد می های معوق گشته و هم طنده پرداخت کنیند.	https://www.ac-housingsecure.org/
HELP بهن نام کم ک و لیکان ضطراری)	برای لیکاری از بی خلو ملی و لیک البه مرکن طامی کم ک ضطراری ویکبار ه ر ب سگین ان آل مدا کلتی ارئه می ده.	510-259 2200 ط هیل: HoEmLodgP@acgov.org برای ارئه درخولت، ط قهرم درخولت ر ب صورت نالین تک ه لک هید.
خدما ت اجتماعی آل مد کلتی SSA (Alameda County Social Services SSA)	کم ک های عمومی (JGA) و کم ک های ق دیین افگان (RCA) (بن نام کم ک ق دیی برای مه اجران) Cash Assistance Program for Immigrants، (بظلالی که واج شرطی ط هین کم ک و حطت ارئه می کنت).	510-263-2420 https://www.alamedasocialservices.org/public/services/financial_assistance/cash_assistance_program_for_immigrants.cfm
خیری ه های کلتوی ک خلی جش قی (Catholic))Charities East Bay Season of Sharing	کم ک هون اجاره و رنبرای خلو واده ها	510-768-31004985-860-510 ؛ www.cceb.org
صندوق ضطراری سیت مز دبرای ویکبار فیت و One Fare Wage Emergency (آمد))Fund	هط ای ق دیی ک اگر ان س ایعی	510-272-3700 https://www.alamedacountysocialservices.org/our-services/Shelter-and-Housing/Other-Support/season-of-sharing ؛ https://ofwemergencyfund.org/help
شورای وحدت (The Unity Council)	کم ک EDD و CalFresh کم ک های می وطبه خدما ت ش هری و مرکن و خدما ت دیتب طاش خلو. (نمان انگلیسی، لیکر هلی و نمان ام)	(510) 535-6101 ط هیل: admin@unitycouncil.org ؛ www.unitycouncil.org/career-center
Centro Legal de la Raza	کم ک اجاره ای ضطراری یری برای سگین ان آل مد کلتی و سطر فیداع.	https://www.centrolegal.org/ 510-437-1554
پروژس سال م تب سطح ع لیبی (Street Level Health Project)	کم کب فیداع و درخولت س از مان وی خه اجاره در طول کویید-19 نمان ها: لیکر هلی، لیکر هلی و ام (طان)	(510) 306-4835 ؛ http://streetlevelhealthproject.org/
فیداع مرکن (Housing Resources)	اطلال ع لیبی در مورد دیترسی ب مین آگاه ها، مرکن موقت و سطر مرکن های ضطراری در کلتی آل مدا	تماس ریا 211 ؛ http://211alamedacounty.org/
PG&E	کم ک کبار میرای صورت ج اب تری بیپرداخت و ت میده بهن امه دیتبیلی)	1-800-933-9677 تصیف PG&E بهن امه در طیت)
بن نام کم کبه مراجع کینگان EBMUD (EBMUD Customer Assistance Program)	کم ک در پرداخت قیض آب	1-866-403-2683

226 و 216 داخلي 510-881-0300
<https://www.spectrumcs.org/>

کمک مربوط به قبض برق بہرنامہ LIHEAP)

مركز اجتماعى لاس فيگسٹروم (Spectrum
Community Center)



میدان غنای

سازمان	اطلاعات	تماس
بن ک غنی آلامد کنتی (Alameda County Food Bank)	همان روزی که تماس میگیرید، خطر افزایش ما را به میدان مواد غذایی یا غذای گرم متصل میکنید که در درخواست Cal Fresh.	510-635-3663 (دوشنبه - جمعه 9 صبح - 4 بعد از ظهر) کاربراب غذایی (Food Locator): www.comidaahora.net و www.foodnow.net
خدمات توزیع غذا (Food Distribution Services)	فهرست میدان غذایی شامل وعده های غذایی مدرسه و ساعات خرید ویژه از طریق پیوند های موجود و لکنت.	https://covid-19.acgov.org/covid19-assets/docs/food-housing-finance/food-access-resource-list-2021.06.21.pdf
CalFresh	CalFresh یک برنامه کمکتغنی های کامل Supplemental Nutrition Assistance (SNAP, Program) (ملیتک مبه خلواده ها در خرید غذای مغذی کم میکنند).	1-800-422-9495 طرح کم های غذایی کامل (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) https://www.mybenefitscalwin.org/

میدان در ملی و داروی

سازمان/اطلاعات	تماس
کم به ثبت تنه ملی بی مهس ال مهت (Health Insurance Enrollment Assistance) و سلی بیون امه ها (Medi-CAL)	1-800-422-9495 https://www.mybenefitscalwin.org/ http://alamedasocialservices.org/public/index.cfm
بنشن پاترک طلقین وک ب مثلتی نوی کم خود	510 297-0230 https://www.alamedahealthconsortium.org/health-center/ http://www.alamedahealthsystem.org/locations/

پشتیبانی/مشاوره عاطفی:

سازمان	تماس
سلی تریون به ب بچ ب دنش تفویاری آلامد کنتی (Alameda County Behavioral Health ACCESS)	1-800-491-9099 دوشنبه - جمعه 8:30-5:00
خدمت پشتیبانی در مواد بحران آلامد کنتی (Crisis Support Services of Alameda County)	1-800-273-8255
خط تنهن راهنمای سلی ر های عن واگی (Family Paths Helpline)	1-800-829-3777



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
Email: ncov@acgov.org
www.acphd.org