Зөвлөмж

Би хэзээ тусгаарлахаа зогсоож болох вэ?

КОВИД-19 халдварын шинжилгээний хариу эерэг гарсан хүмүүс	Зөвлөсөн арга хэмжээ

Хэрэв таны КОВИД халдварын шинжилгээний хариу **эерэг** гарвал вакцинжуулалтын статус эсвэл шинж тэмдэг илрээгүй эсэхээс үл хамааран та тусгаарлах шаардлагатай.
 	
Энэ зөвлөмжийг мөрдөөгүйгээс КОВИД-19 халдварыг бусдад тараах магадлалыг ихэсгэж болно.
	• **<u>Хамгийн багадаа 5 хоног гэртээ байгаарай.</u>**
	• **Дараах тохиолдолд 5 дахь өдрийн дараа тусгаарлахаа зогсоож болно.**
	    • **Шинж тэмдэг илрээгүй, эсвэл хөнгөн, сайжирч байгаа; МӨН**
	    • **Та 24 цагийн турш халуураагүй (халуун бууруулах эм уухгүйгээр)**
	
	• Хэрэв халуурч байвал халуурахгүй (Таиленол/ибупрофен зэрэг халуун бууруулах эм хэрэглэхгүйгээр) доод тал нь 24 цаг өнгөртөл тусгаарлах хэрэгтэй.
	• Хэрэв бусад шинж тэмдэг арилахгүй бол шинж тэмдэг арилтал эсвэл 10 дахь хоног өнгөртөл үргэлжлүүлэн тусгаарлана уу.
	
	• Бусдын эргэн тойронд, ялангуяа өрөө тасалгаанд нийт 10 хоногийн турш сайн таарсан амны хаалт зүүгээрэй. (амны хаалт зүүх доорх зааврыг үзнэ үү).
	• КОВИД-19 халдвараар хүнд өвдөхөөс сэргийлэх эм бэлдмэл бий. https://covid-19.acgov.org/treatment.page вэбсайтыг үзнэ үү.

Хүнд хэлбэрийн КОВИД-19 халдвар 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 бусад шаардлага эсвэл дүрэм журмыг дагах хэрэгтэй.	

<u>Анхаар:</u>

Дээрх удирдамжууд нь CDC болон CDPH (Калифорнийн Нийгмийн Эрүүл Мэндийн Газар)-ын хамгийн сүүлийн үеийн зөвлөмжийг тусгасан болно. 5 хоног өнгөрсний дараа халдвар дамжих эрсдэлтэй байж болох ч эдгээрийг та ашиглаж болно. 10 хоногийн турш бусдаас тусгаарлах нь хамгийн аюулгүй сонголт хэвээр байна.

<u>Амны хаалт зүүх заавар:</u>

Таны халдвар эхэлсний дараа 10 хоног өнгөртөл бусдыг хамгаалахын тулд сайн таарсан маск зүүх нь маш чухал. Тусгаарлахаа зогсоосны дараа иргэд 24 цагийн зайтай, хоёр удаа дараалан шинжилгээний сөрөг хариу (антиген шинжилгээ байх нь зүйтэй) гарвал 10 дахь өдрөөс өмнө амны хаалтаа авч болно. Дараахыг анхаар: Энэ нь зөвхөн олон нийтэд хамаарах боловч CalOSHA журам дахь заалтын улмаас даатгалтай ажилтанд хамааруулж болохгүй. Та амны хаалт зүүснээр хэрхэн хамгийн сайн хамгаалах талаар нэмэлт мэдээллийг https://www.bit.ly/3TayrUV вэбсайтаас авч болно.

ALAMEDA COUNTY HEALTH CARE SERVICES AGENCY
PUBLIC HEALTH DEPARTMENT

Коллийн Чаула - Агентлагийн захирал
Кими Уоткинс-Тарт – Захирал
Николас Мосс, АУД – Эрүүл мэндийн ажилтан

Холбоо барих
Нийгмийн эрүүл мэндийн газар:
(510) 267-8000 Үндсэн дугаар
КОВИД-19 халдварын мэдээлэл:
(510) 268-2101
www.acphd.org

КОВИД 19

Ойрын хавьтал болсон хүмүүст өгөх заавар

Та ойрын хавьтал болсон уу?

Хэрэв та КОВИД-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) болсон бол	Бусдыг хамгаалах арга хэмжээ

Хэрэв та коронавируст халдвар (COVID-19)-тай хэн нэгэнтэй харьцсан бол тусгаарлах **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 зэрэг 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.)
	• 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.

Вакцины тухай эсвэл нэмэлт тунг хийлгэх шалгуур хангах талаар мэдээллийг дараах хаягаар авна уу. www.bit.ly/Vx-Eligible

Амны хаалт зүүх заавар:

Хавьтал болсноос хойш 10 хоногийн турш сайн тохирсон амны хаалт зүүх нь бусдыг хамгаалахад маш чухал. Амны хаалтыг хэрхэн хамгийн үр дүнтэй хэрэглэх талаар мэдээлэл авахыг хүсвэл энэ холбоосыг үзнэ үү.
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

Коллийн Чаула - Агентлагийн захирал
Кими Уоткинс-Тарт – Захирал
Николас Мосс, АУД – Эрүүл мэндийн ажилтан

Холбоо барих
Нийгмийн эрүүл мэндийн газар:
(510) 267-8000 Үндсэн дугаар
КОВИД-19 халдварын мэдээлэл:
(510) 268-2101
www.acphd.org

Аламеда дүүрэгт тусламж авах мэдээлэл

Санхүүгийн мэдээлэл

Байгууллага	Мэдээлэл:	Холбоо барих
HELP (Тусламж, байрны тусламжийн яаралтай хөтөлбөр)	Орон гэргүй болохоос сэргийлэх, байнгын орон сууцтай болоход нь зориулан Аламеда дүүргийн оршин суугчид НЭГ УДАА яаралтай тусламж үзүүлдэг.	510-259 2200 **Э-мэйл:** HoEmLodgP@acgov.org https://www.alamedacountysocialservices.org/our-services/Shelter-and-Housing/Other-Support/HELP
Аламеда дүүргийн Халамжийн үйлчилгээний агентлаг	Ерөнхий тусламж (ЕТ), Дүрвэгсдийн мөнгөн тусламж (ДМТ), Цагаачдын мөнгөн тусламжийн хөтөлбөр (ЦМТХ) шалгуур хангасан хүмүүст тусламж, дэмжлэг үзүүлнэ.	510-263-2420 https://www.alamedacountysocialservices.org/contact-us/online-self-services-virtual-kiosk
Catholic Charities East Bay	Оукландын оршин суугчдад зориулсан түрээсийн тусламж	510-768-3100; 510-860-4985 www.cceb.org
Season of Sharing	Өрхөд зориулсан түрээс, хадгаламжийн тусламж	510-272-3700 https://www.alamedacountysocialservices.org/our-services/Shelter-and-Housing/Other-Support/season-of-sharing
Цалингийн яаралтай тусламжийн сан	Цагийн ажилчдад зориулсан бэлэн мөнгөний бэлэг **Дараахыг анхаарна уу: Бид онцгой байдлын санд хөрөнгө идэвхтэй төвлөрүүлж байгаа бөгөөд санхүүгийн эх үүсвэртэй болохоор ажилтнуудад түр хугацаанд бэлэн мөнгө олгоно.**	https://ofwemergencyfund.org/help
Housing Resources	Аламеда дүүрэгт хоргодох байр, түр орон сууц, бусад яаралтай тусламжийн орон сууц олох тухай мэдээлэл	211 дугаарт залгана уу. http://211alamedacounty.org/
PG&E	Нэг удаагийн төлбөрийн тусламж, төлбөрийн зохицуулалт, сунгалт (Reach хөтөлбөр)	1-800-933-9677 PG&E хөнгөлөлт (Care хөтөлбөр)
EBMUD Хэрэглэгчдэд туслах хөтөлбөр	Усны төлбөрийн тусламж	1-866-403-2683 https://www.ebmud.com/customers/billing-questions/financial-assistance
Spectrum олон нийтийн төв	Цахилгаан эрчим хүчний төлбөрийн тусламж (LIHEAP хөтөлбөр)	510-881-0300 дот.216, дот.226 https://www.spectrumcs.org/
Аламеда дүүргийн 4 C	Хүүхэд асрах байгууллага, живх, санхүүгийн тусламж	510-582-2182 **Э-мэйл:** info@4c-alameda.org https://4calameda.org/

Аламеда дүүрэгт тусламж авах мэдээлэл

Хүнсний тусламж

Байгууллага	Мэдээлэл	Холбоо барих
Аламеда дүүргийн хүнсний төв	Лавлах утас таныг залгасан өдөр хүнсний бүтээгдэхүүн олгодог эсвэл халуун хоолоор үйлчилдэг байгууллагатай холбож өгнө. Cal Fresh өргөдлийн тусламж.	510-635-3663 (Даваа-Баасан гараг 9:00-16:00) Хүнсний тусламж: www.foodnow.net, www.comidaahora.net
Хүнс түгээх үйлчилгээ Үйлчилгээ	Жагсаалтад буй холбоос ашиглан сургуулийн хоол, худалдах тусгай цаг, хүнсний тусламжийн байгууллагуудыг олно.	https://covid-19.acgov.org/covid19-assets/docs/food-housing-finance/food- access-resource-list-2021.06.21.pdf
Calfresh	CalFresh бол айл өрхөд шим тэжээлтэй хүнс худалдан авахад нь тусалдаг Нэмэлт хоол тэжээлийн тусламжийн хөтөлбөр (НХТТХ) юм.	Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP) https://www.mybenefitscalwin.org/ 510-272-3663

Эрүүл мэндийн даатгал, эм бэлдмэл

Байгууллага/Мэдээлэл	Холбоо барих
Эрүүл мэндийн даатгалд авахад туслах (Medi-CAL, бусад хөтөлбөр)	1-800-422-9495 https://www.mybenefitscalwin.org/ https://www.alamedacountysocialservices.org/index.page
Та өөрт ойр буй эмч эсвэл эмнэлэг олох	https://www.alamedahealthconsortium.org/health-center/; http://www.alamedahealthsystem.org/locations/
Bay Area Community Health (BACH)	http://www.bach.health Бүртгүүлэх: 510-252-6808 Цаг авах: 510-770-8040

Сэтгэл санааны дэмжлэг/зөвлөгөө:

Байгууллага	Холбоо барих
Аламеда дүүргийн зан байдлын эрүүл мэндийн үйлчилгээ	8:30-5:00 Даваа-Баасан 1-800-491-9099
Аламеда дүүргийн хямралын үед туслах үйлчилгээ (24 цаг)	1-800-273-8255
Family Paths Helpline (24 цаг)	1-800-829-3777

ALAMEDA COUNTY HEALTH CARE SERVICES AGENCY
PUBLIC HEALTH DEPARTMENT

Коллийн Чаула – Агентлагийн захирал
Кими Уоткинс-Тарт – Захирал
Николас Мосс, АУД – Эрүүл мэндийн ажилтан

Холбоо барих
Нийгмийн эрүүл мэндийн газар:
(510) 267-8000 Үндсэн дугаар
КОВИД-19 халдварын мэдээлэл:
(510) 268-2101
Э-мэйл: ncov@acgov.org
www.acphd.org