



### КОВИД-19 халдварын шинжилгээний хариу эерэг гарсан хүмүүс (тусгаарлах)

### Зөвлөсөн арга хэмжээ

Хэрэв таны КОВИД халдварын шинжилгээний хариу эерэг гарсан бол вакцинжуулалтын статус эсвэл шинж тэмдэг илрээгүй эсэхээс үл хамааран тусгаарлах шаардлагатай.

- Хамгийн багадаа 5 хоног гэртээ байгаарай.
- Шинж тэмдэг байхгүй эсвэл арилж буй бөгөөд шинжилгээний (эсрэг төрөгчийн шинжилгээ байвал сайн) хариу сөрөг байвал 5 дахь хоногийн дараа тусгаарлахаа зогсоож болно.
- Шинжилгээ өгөх боломжгүй эсвэл шинжилгээ өгөхгүй гэж шийдвэл 10 дахь хоног дуустал тусгаарлах нь зүйтэй.
- Хэрэв халуурч байвал халуураагүй (Таилебол/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.
- Та хүнд хэлбэрийн КОВИД өвчнөөр өвчлөх их эрсдэлтэй бөгөөд КОВИД өвчний эмчилгээ хийлгэх шалгуурыг хангах эсэхээ мэдэхийн тулд эмчтэйгээ холбоо барина уу. Та <https://covid-19.acgov.org/antibody-treatment> хаягаас илүү ихийг мэдэх боломжтой

### Тайлбар:

Дээрх удирдамжид ӨХТ, КНЭМГ (Калифорнийн Нийгмийн Эрүүл Мэндийн Газар)-ын хамгийн сүүлийн үеийн зөвлөмжийг тусгасан. 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.

### Амны хаалт зүүх заавар:

Таны халдвар эхэлсний дараа 10 хоног өнгөртөл бусдыг хамгаалахын тулд сайн таарсан маск зүүх нь маш чухал. Та амны хаалт зүүснээр хэрхэн хамгийн сайн хамгаалах талаар нэмэлт мэдээллийг <https://www.cdph.ca.gov/Programs/CID/DCDC/Pages/COVID-19/Get-the-Most-out-of-Masking.aspx> вэбсайтаас авч болно.



**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](http://www.acphd.org)

Шинэчлэв: 2022.03.22



## Та ойрын хавьтал мөн үү?



Хэрэв та COVID-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) болбол

Хэрэв та коронавируст халдвар (COVID-19)-тай хэн нэгэнтэй харьцсан бол хорио цээрийн дэглэм сахих **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 эерэг 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.)

### Бусдыг хамгаалах арга хэмжээ

- 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.

Вакцин эсвэл нэмэлт тун хийлгэх шалгуур хангах тухай мэдээллийг [www.bit.ly/Vx-Eligible](http://www.bit.ly/Vx-Eligible) дээрээс авна уу.

### Амны хаалт зүүх заавар:

Хавьтал болсноос хойш 10 хоногийн турш сайн тохирсон амны хаалт зүүх нь бусдыг хамгаалахад маш чухал.

Амны хаалт хэрхэн хамгийн үр дүнтэй хэрэглэх тухай мэдээллийг энэ холбоосоос авна уу.

<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](http://www.acphd.org) Шинэчлэв:  
2022/07/21

# Аламеда каунтид тусламж авах мэдээлэл

## Туслах байгууллага



### Санхүүгийн мэдээлэл

Байгууллага	Мэдээлэл:	Холбоо барих
<b>КА мужид Ковид-19-тэй холбогдуулан олгох түрээсийн хөнгөлөлт</b>	Орлогын шалгуур хангасан өрхүүдэд хугацаа хэтэрсэн болон ирээдүйн түрээсийн болон ахуйн үйлчилгээний төлбөрийг тус тус төлөхөд тусална.	1-833-430-2122 <a href="https://housing.ca.gov/covid_rr/program_overview.html#renter">https://housing.ca.gov/covid_rr/program_overview.html#renter</a>
<b>Аламеда каунтигийн түрээсийн тусламжийн хөтөлбөр</b>	Орлогын шалгуур хангасан өрхүүдэд хэтэрсэн болон ирээдүйн түрээсийн болон ахуйн үйлчилгээний төлбөрийг 15 сар хүртэл тус тус төлөхөд тусална.	<a href="https://www.ac-housingsecure.org/">https://www.ac-housingsecure.org/</a>
<b>HELP (Тусламж, яаралтай байрны тусламжийн хөтөлбөр)</b>	Орон гэргүй болохоос сэргийлэх, байнгын орон сууцтай болоход нь зориулан Аламеда каунтигийн оршин суугчид НЭГ УДАА яаралтай тусламж үзүүлдэг.	510-259 2200 э-мэйл: <a href="mailto:HoEmLodgP@acgov.org">HoEmLodgP@acgov.org</a> Өргөдөл гаргахын тулд <a href="#">онлайн өргөдөл</a> бөглөнө үү.
<b>Аламеда каунтигийн Халамжийн үйлчилгээний агентлаг</b>	Ерөнхий тусламж (ЕТ), Дүрвэгсдийн мөнгөн тусламж (ДМТ), Цагаачдын мөнгөн тусламжийн хөтөлбөр (ЦМТХ) шалгуур хангасан хүмүүст тусламж, дэмжлэг үзүүлнэ.	510-263-2420 <a href="https://www.alamedasocialservices.org/public/services/financial_assistance/cash_assistance_program_for_immigrants.cfm">https://www.alamedasocialservices.org/public/services/financial_assistance/cash_assistance_program_for_immigrants.cfm</a>
<b>Catholic Charities East Bay</b>	Оукландын оршин суугчдад зориулсан түрээсийн тусламж	510-768-3100; 510-860-4985 <a href="http://www.cceb.org">www.cceb.org</a>
<b>Season of Sharing</b>	Өрхөд зориулсан түрээс, хадгаламжийн тусламж	510-272-3700; <a href="https://www.alamedacountysocialservices.org/our-services/Shelter-and-Housing/Other-Support/season-of-sharing">https://www.alamedacountysocialservices.org/our-services/Shelter-and-Housing/Other-Support/season-of-sharing</a>
<b>Цалингийн яаралтай тусламжийн сан</b>	Цагийн ажилчдад зориулсан бэлэн мөнгөний бэлэг	<a href="https://ofwemergencyfund.org/help">https://ofwemergencyfund.org/help</a>
<b>The Unity Council</b>	EDD, CalFresh тусламж, ахуйн үйлчилгээний болон орон сууцны тусламж, ажилд зуучлах үйлчилгээ. (Англи, испани, мам хэл)	510-535-6101 Э-мэйл: <a href="mailto:admin@unitycouncil.org">admin@unitycouncil.org</a> ; <a href="http://www.unitycouncil.org/career-center">www.unitycouncil.org/career-center</a>
<b>Centro Legal de la Raza</b>	Аламеда каунтигийн оршин суугчдад үзүүлэх яаралтай түрээсийн тусламж, бусад дэмжлэг.	<a href="https://www.centrolegal.org/">https://www.centrolegal.org/</a> 510-437-1554
<b>Street Level Health Project</b>	КА мужид Ковид-19-ийн улмаас түрээсийн тусламж авах өргөдөл гаргахад тусална. Хэл: Англи, испани, мам (мая)	510-306-4835; <a href="http://streetlevelhealthproject.org/">http://streetlevelhealthproject.org/</a>
<b>Housing Resources</b>	Аламеда каунтид хоргодох байр, түр орон сууц, бусад яаралтай тусламжийн орон сууц олох тухай мэдээлэл	211 руу залгана уу; <a href="http://211alamedacounty.org/">http://211alamedacounty.org/</a>
<b>PG&amp;E</b>	Нэг удаагийн төлбөрийн тусламж, төлбөрийн зохицуулалт, сунгалт (Reach хөтөлбөр)	1-800-933-9677 PG&E хөнгөлөлт (Care хөтөлбөр)
<b>EBMUD Хэрэглэгчдэд туслах хөтөлбөр</b>	Усны төлбөрийн тусламж	1-866-403-2683
<b>Spectrum олон нийтийн төв</b>	Цахилгаан эрчим хүчний	510-881-0300 д.ү. 216, д.ү.226

# Аламеда каунтид тусламж авах мэдээлэл

Туслах байгууллага



## Хүнсний тусламж

Байгууллага	Мэдээлэл	Холбоо барих
Аламеда каунтигийн 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: <a href="http://www.foodnow.net">www.foodnow.net</a> , <a href="http://www.comidaahora.net">www.comidaahora.net</a>
Хүнс түгээх үйлчилгээ	Жагсаалтад буй холбоос ашиглан сургуулийн хоол, худалдах тусгай цаг, хүнсний тусламжийн байгууллагуудыг олно.	<a href="https://covid-19.acgov.org/covid19-assets/docs/food-housing-finance/food-access-resource-list-2021.06.21.pdf">https://covid-19.acgov.org/covid19-assets/docs/food-housing-finance/food-access-resource-list-2021.06.21.pdf</a>
CalFresh	CalFresh бол айл өрхөд шим тэжээлтэй хүнс худалдан авахад нь тусалдаг Нэмэлт хоол тэжээлийн тусламжийн хөтөлбөр (НХТТХ) юм.	1-800-422-9495 Нэмэлт хоол тэжээлийн тусламжийн хөтөлбөр (НХТТХ) <a href="https://www.mybenefitscalwin.org/">https://www.mybenefitscalwin.org/</a>

## Эрүүл мэндийн даатгалын мэдээлэл

Байгууллага/Мэдээлэл	Холбоо барих
Эрүүл мэндийн даатгалын тусламж (Medi-CAL, бусад хөтөлбөр)	1-800-422-9495 <a href="https://www.mybenefitscalwin.org/">https://www.mybenefitscalwin.org/</a> ; <a href="http://alamedasocialservices.org/public/index.cfm">http://alamedasocialservices.org/public/index.cfm</a> ;
Та өөрт ойр байгаа эмч эсвэл эмнэлгийг олох	510 297-0230 <a href="https://www.alamedahealthconsortium.org/health-center/">https://www.alamedahealthconsortium.org/health-center/</a> <a href="http://www.alamedahealthsystem.org/locations/">http://www.alamedahealthsystem.org/locations/</a>

## Сэтгэл санааны дэмжлэг/зөвлөгөө:

Байгууллага	Холбоо барих
Аламеда каунтигийн зан байдлын эрүүл мэндийн үйлчилгээ	1-800-491-9099 8:30-5:00 Д-Б
Аламеда каунтигийн хямралд туслах үйлчилгээ (24 цаг)	1-800-273-8255
Family Paths Helpline (24 цаг)	1-800-829-3777

Коллин Чавла – Агентлагийн захирал  
Кими Уоткинс-Тарт – Захирал  
Николас Мосс, АУД Эрүүл мэндийн газрын захирал

Холбоо барих  
Нийгмийн эрүүл мэндийн газар:  
(510) 267-8000 Үндсэн дугаар

КОВИД-19 халдварын мэдээлэл:  
(510) 268-2101

Э-мэйл: [n.cov@acgov.org](mailto:n.cov@acgov.org);  
[www.acphd.org](http://www.acphd.org)