زه کله کولی شم جلاوالي پرېږدم؟

لارښو

هغه کسان چې د کوویډ-19 معاينې پايله يې مثبته وي	وړاندېز شوی عمل

که چيرې ستاسو د کوويډ معاينې پايله مثبته وي، تاسو بايد د واکسين کولو وضعيت يا د علايمو نشتوالي په پام کې نيولو پرته له نورو جلا شئ.
 	
د دې وړاندېز شوي عمل نه مراعتول ممکن نورو ته د کوويډ-19 خپرېدو احتمال ډېر کړي.
	• <u>لږترلږه د 5 ورځو لپاره په کور کې پاتې شئ.</u>
	• **جلا والی 5 ورځې وروسته پای ته رسيدلی شي که چيرې:**
	  • **علايم شتون ونلري، يا معتدل او ښه کيږي؛ او**
	  • **تاسو د 24 ساعتونو پورې له تبې څخه خلاص ياست (د تبې کمولو درملو له استماعل څخه پرته).**
	• که چيرې تبه شتون ولري، نو تر هغه چې تبه لږ تر لږه د 24 ساعتونو لپاره ختمه شوې نه وي جلا والي ته دوام ورکړئ (د تبې کمولو درملو له استعمال پرته، لکه ټيلينول/ايبوپروفين).
	• که چيرې نور علايم له منځه نه ځي، نو تر هغه پورې د ځان ګوښه والي ته ادامه ورکړئ ترڅو علايم ښه کېږي يا تر 10 ورځې وروسته پورې دوام ورکړئ.
	• په ټوليزه توګه د 10 ورځو پورې د نورو خلکو شاوخوا کې ښه مناسب ماسک وچوئ، په ځانګړې توګه د کور دننه ترتيباتو کې (لاندې د ماسک اچولو لارښود وګورئ).
	• د شديدې کوويډ-19 ناروغۍ د مخنيوي لپاره درمل شتون لري. د مهربانۍ له مخې دې پټې ته مراجعه وکړئ: https://covid-19.acgov.org/treatment.page

هغه خلک چې د شديد کوويډ-19 خپرېدو د لوړ خطر سره مخ ځايونو کې ژوند، کار يا له هغو څخه ليدنه کوي، يا زيان منونکي کسان ورسره وي (بيلګه: روغتيايي پاملرنې او بيړنې خدمتونه، زندانونه، د بې کوره خلکو سرپناه ځايونه) بايد د مرکز اضافي اړتياوې يا لارښوونې په پام کې ونيسي.	

<u>يادښت:</u>

پورته لارښوونې د CDC او CDPH (د کليفورنيا د عامې روغتيا رياست (California Department of Public Health)) لخوا وروستي وړانديزونه منعکسوي. دوی تاسو ته د اختيار په توګه شتون لري، که څه هم د خپريدو خطر ممکن له 5 ورځو څخه وروسته شتون ولري. د 10 ورځو لپاره له نورو خلکو څخه جلا کيدل ترټولو خوندي انتخاب دی.

<u>د ماسک اغوستلو لارښوونه:</u>

ستاسو د ناروغۍ له پيل کيدو څخه وروسته د 10 ورځو پورې د نورو خلکو خوندي ساتلو لپاره د ښه مناسب ماسک اغوستل اړين دي. د جلاوالي پای ته رسيدو وروسته، خلک کولی شي د 24 ساعتونو په وقفو د دوه ترتيبي منفي ازموينو (د انټيجن ازموينه غوره ده) راتلو سره د 10 ورځو څخه ډېر ژر خپل ماسک لرې کړي. يادښت: دا به يوازې په عامو خلکو اغيزه وکړي خو په CalOSHA مقرراتو کې د اوسنۍ ژبې له امله پوښل شويو کارمندانو باندې نشي پلي کيدی. داچې د ماسکونو څخه څنګه ډېر محافظت ترلاسه کړئ، په اړه يې نور معلومات پدې پته زده کړئ https://www.bit.ly/3TayrUV

ALAMEDA COUNTY HEALTH CARE SERVICES AGENCY
PUBLIC HEALTH DEPARTMENT

کولين چاولا – د اداري رئيس کيمي واټکينز-ټارټ - رئيس نيکولاس ماس، MD - د روغتيا مامور

اړيکه

د عامې روغتيا څانګه:
(510) 267-8000 اصلي تليفوني کرښه

د کوويډ-19 معلومات:
(510) 268-2101

www.acphd.org

کوویډ-19

د نږدې کسانو لپاره لارښود

ایا تاسو یو نږدې کس یاست؟

تاسو هغه وخت یو نږدې کس یاست که چیرې تاسو په کور کې دننه هوا په 24 ساعتونو کې د 15 دقیقو یا ډېر وخت لپاره د هغه چاسره‌شریک کړئ څوک چې په کوویډ-19 ناروغۍ اخته وي.

د نورو خلکو د ساتنې لپاره اقدامات	که چیرې تاسو د کوویډ-19 سره مخ شوي یاست (نږدې تماس)

• له مخامخ کیدو 3 څخه تر 5 ورځې وروسته د کوویډ-19 معاینه وکړئ.
• د 10 ورځو پورې د نورو خلکو شاوخوا ښه مناسب ماسک واچوئ، په ځانګړي توګه په کور کې.
• د 10 ورځو پورې د علایمو لپاره ځان په ځیر سره وڅارئ.
  ◦ که چیرې په تاسو کې نښې نښانې ولیدل شي، نو ترهغه په کور کې او له نورو څخه لیرې پاتې شئ ترڅو تاسو د کوویډ-19 معاینه ترسره کړئ. که چیرې ستاسو لومړۍ معاینه منفي وي، نو له 24 څخه تر 48 ساعتونو پورې انتظار وکړئ او یوه بله معاینه ترسره کړئ ځکه چې په کوویډ-19 د اخته کسانو د معاینې پایله سمدلاسه مثبته پایله نه ورکوي.
  ◦ که چیرې ستاسو د کوویډ-19 معاینې پایله مثبت وي، نو د جلاوالي لارښوونې تعقیب کړئ: https://bit.ly/AC-C19
• هغه خلک چې د شدید کوویډ-19 خپریدو د لوړ خطر سره مخ ځایونو کې ژوند، کار یا له هغو څخه لیدنه کوي، یا زیان منونکي کسان ورسره وي (بیلګه: روغتیایي پاملرنې او بیړنۍ خدمتونه، زندانونه، د بې کوره خلکو سرپناه ځایونه) باید د مرکز اضافي ارتیاوې یا لارښوونې په پام کې ونیسي.
	که چیرې تاسو د هغه چا سره مخ شوي یاست چې په کوویډ-19 اخته وي، نو تاسو قرنطین کیدو ته اړتیا **نه** لرئ. خو که چیرې په تاسو کې د ناروغۍ نښې نښانې رامنځته شي، نو سمدلاسه جلا والی اختیار او د کوویډ-19 معاینه ترسره کړئ!
	
	مخامخ کیدل پدې معنا دي چې د 24 ساعتونو په دوران کې په مجموعي ډول د 15 دقیقو لپاره په ناروغۍ د اخته کس سره د کور په دننه هوا کې اوسیدل. (بیلګه: په 3 بیلا بیلو وختونو کې، د 5 دقیقو پورې مخامخ کیدنه د 15 دقیقو مخامخ کېدنې سره برابره ده.)
	
	که چیرې تاسو په کوویډ-19 اخته یاست، نو د تونخې، ستونې درد، اسهال، ستړیا، یا د سر درد په ځیر علایمو احساسولو څخه 2 ورځې مخکې تاسو کولی شئ چې نورو خلکو ته ویروس ولیږدوئ (یا ستاسو د معاینې له مثبتې پایلې ترلاسه کولو څخه 2 ورځې مخکې، که چیرې تاسو هیڅکله ناروغي نه احساسوئ).

یادښت پداسې حال کې چې تاسو قرنطین ته اړتیا نلرئ، نو په شدید کوویډ-19 ناروغۍ د اخته کېدو له لوړ خطر سره مخ خلکو سره د 10 ورځو پورې نږدې نه پاتې کېدل په پام کې ونیسئ لکه: بوډاګان، د مزمنو ناروغیو لرونکي خلک، دداسې ناروغیو لرونکي خلک چې د هغوی معافیتي سیستم کمزوری کوي، او هغه خلک چې واکسین شوي ندي. نور معلومات/سرچینې پدې پته وموړئ https://bit.ly/AC-C19

د واکسینونو یا د بوسټر ډوزونو ورتیا په اړه د معلوماتو لپاره مهرباني وکړئ دې پټې ته مراجعه وکړئ: www.bit.ly/Vx-Eligible

د ماسک اغوستلو لارښود:

په ناروغۍ له اخته کسانو سره د مخامخ کیدو وروسته د 10 ورځو پورې ښه مناسب ماسک اغوستل د نورو خلکو د خوندي ساتلو لپاره اړین دي. داچې ماسکونه څنګه په اغېزمنه توګه استعمالولی شئ، په اړه یې د 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

اریکه

د عامې روغتیا څانګه:
(510) 8000-267 اصلي تلیفوني کرښه

د کوویډ-19 معلومات:
(510) 2101-268

www.acphd.org

کولین چاولا – د اداري رئیس
کیمي واټکینز-ټارټ - رئیس
نیکولاس ماس، MD - د روغتیا مامور

د الميډا ولسوالۍ سرچينې

مالي سرچينې

اړيکه	معلومات:	اداره
510-259 2200 **بريښناليک:** HoEmLodgP@acgov.org https://www.alamedacountysocialser -vice s.org/our-services/Shelter-and Housing/Other-Support/HELP	د الميډا ناحيې (Alameda County) اوسيدونکو ته له بې کوره کېدو څخه د مخنيوي او دايمي کور ته د ليږد لپاره د يو وخت بېړنۍ مرسته چمتو کوي.	**HELP (مرسته او د بېړنۍ استوګنې پروګرام)**
510-263-2420 https://www.alamedacountysocialser vice s.org/contact-us/online-self-services- virtual-kiosk	عمومي مرسته (GA)، له کډوالو سره د نغدو پيسو مرسته (RCA)، د کډوالو لپاره د نغدو پيسو مرستي پروګرام (CAPI) هغو کسانو ته مرستي او ملاتړ چمتو کوي چې ورړ وي.	**د الميډا ناحيې ټولنيز خدمتونه SSA Alameda County Social) (Services SSA**
510-272-3700 www.cceb.org	د اوکلينډ اوسيدونکو لپاره د کرايې مرسته	**کاتوليک خيريه موسسه Catholic) (Charities East Bay**
3700-272-510 https://www.alamedacountysocialser -vice s.org/our-services/Shelter-and -Housing/Other-Support/season-of sharing	د کورنيو لپاره د کرايې او زيرمو مرستې	**د شريکولو فصل**
https://ofwemergencyfund.org/help	د ساعت پراساس کارګرانو ته نغدي ډالۍ مهرباني وکړئ په ياد ولرئ: موږ په فعاله توګه د دې بيړني تمويل لپاره پيسې راټولوو او کارګرانو ته به لندمهاله نغدي ډالۍ ورکوو کله چې پيسې شتون ولري.	**د يوې کرايې معاش بيړنۍ تمويل**
211 ته زنګ ووهئ /http://211alamedacounty.org	په الميډا ناحيې کې د سرپناه، انتقالي کور، او نورو بيړنيو کورونو ته د لاسرسي په اړه معلومات	**د کور سرچينې**
1-800-933-9677 د PG&E تخفيف (د پاملرنې پروګرام)	يو ځل د لګښتونو په ورکړه کې مرسته، د تاديې ترتيب او تمديد (د رسونې پروګرام)	**PG&E**
1-866-403-2683 https://www.ebmud.com/customers/bi lli ng-questions/financial-assistance	د اوبو د بل په ادائنه کې مرسته	**د EBMUD له پيرودونکو سره د مرستې پروګرام**
510-881-0300 توسعه. 216 او توسعه.226 /https://www.spectrumcs.org	د انرژۍ د بل په ادائنه کې مرسته (LIHEAP پروګرام)	**د سپيکټرم ټولنيز مرکز Spectrum) (Community Center**
510-582-2182 بريښناليک: info@4c-alameda.org /https://4calameda.org	د ماشوم پاملرنې سرچينې، د داپيرونو کڅوړې ، مالی مرستې	**د الميډا ولسوالۍ 4C**

د الميډا ولسوالی سرچينې

د خوراکي توکو سرچينې

اړيکه	معلومات	اداره
510-635-3663 (دوشنبې څخه تر جمعې پورې د سهار له 9 څخه تر مابګر 4 بجو پورې) د خوراکي توکو ځایونه: www.foodnow.net او www.comidaahora.net	د مرستې تليفوني کرښه به تاسو په هماغه ورځ چې تاسو زنګ ووهئ د خوراکي توکو يا ګرمو خوړو لپاره سرچينې سره ونښلوي. د Cal Fresh غوښتنلیک مرسته	د الميډا ناحيې د خوراکي توکو بانک (Alameda County Food Bank)
https://covid-19.acgov.org/covid19-assets/docs/food-housing-finance/food- access-resource-list-2021.06.21.pdf	په لیست کې د لينک له لارې په شوونځي کې خواړه او د پيرلو ځانګړو ساعتونو په شمول د خوراکي توکو سرچينې	خوراکي توکو توزیع خدمتونه
د اضافي تغذيې مرستي پروګرام (SNAP) https://benefitscal.com/ 3663-272-510	CalFresh د اضافي تغذيې مرستي پروګرام (SNAP) دی چې کورنيو ته د صحي خوراکي توکو د پيرلو لپاره مرسته چمتو کوي.	Calfresh

د روغتيا بيمې او د درملو سرچينې

اړيکه	اداره/معلومات
1-800-422-9495 https://benefitscal.com/ https://www.alamedacountysocialservices.org/index.page	د روغتیایي بیمې په نوم لیکنه کې مرسته (Medi-CAL او نور پروګرامونه)
https://www.alamedahealthconsortium.org/health-center/; http://www.alamedahealthsystem.org/locations/	خپل ځان ته نږدې يو ډاکټر يا روغتيايي کلينيک وموئ
http://www.bach.health د ګټو نوم لیکنه: 510-252-6808 د ملاقات وخت نیول: 510-770-8040	د خليج سيمې ټولنيز روغتيايي مرکز (BACH)

عاطفي ملاتړ/سلا مشوره کول:

اړيکه	اداره
له دوشنبې څخه تر جمعې پورې له 8:30 څخه تر مازيګر 5:00 بجو پورې 1-800-491-9099	د الميډا ناحيې د چلند روغتيايي خدمتونو ته لاسرسی
1-800-273-8255	د الميډا ناحيې د بحران د ملاتړ خدمتونه (24 ساعته)
1-800-273-8255	د کورنۍ لارو چارو مرستې ټليفوني کرښه (24 ساعته)

ALAMEDA COUNTY HEALTH CARE SERVICES AGENCY
PUBLIC HEALTH DEPARTMENT
کولين چاولا – د اداري رئيس کيمي واټکينز-ټارټ –
رئيس نيکولاس ماس، MD – د روغتيا مامور

اړيکه
د عامې روغتيا څانګه:
(510) 8000-267 اصلي تليفوني کرښه

د کوویډ-19 معلومات:
(510) 2101-268

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