



تھی هشی کونی	دغه هس خاصهې د کویډ-19 پیل هی ی شته وي
<ul style="list-style-type: none"> • لږترلږه هینځو 5 وروځل پار هپ کورپلته شئ. • لږولای اغنت هوالیکې دای شې هینځو 5 وروځو وروست پاته ورسېږي که چېرې بن شته تون وړلرې یا له منځه لږې شې او شخې صي انوی نه antigen) اغنتی جن غوره شوی (مفې وي. • که د از هونیت وان وړلرې یا انوی نه غوره نکړي، دا غوره ده چې تر لس 10 وروځل پار ه جالشې. • که نته شتون لری مې لوالې بېل د دوام و مومیت ر هغه چې تېبل لږ تر لږه د 24 سرعتون وپورې له منځه لې نه وي بېرته لږ دې چې نته کموزکي درمل کنټرول ولې وپنوی نې اغنتی وي.) • که نورې بنې له منځه شې تر هغه چې بنې له منځه لږې شې ل تر لس و 10 وروځو وروست پورې اغنت هوالی ته دواهر کړئ. • دنور وپمش او خوکې لېس و 10 وروځل پار ه بن ه مناس ب مسک و اغون دئ په اغنتی پتوگه نکوردن نه ماحولکې (د اضرفلې عمل و مډو ل پار هل ندي د مسک سبب انکول و الو بنود کورئ). 	<p>ه س تلس و کویډ COVID) از هون مې ته وي، بن تلس و به د وکلی و کولوی اغنتی و شت و لای رضی عت پ پار ه کویډ و ل و پته لوالی ته بلوی ا لری.</p>

ی ادونه:

پوته الو بن و نې د CDC او CDPH) نکیف و نې ا د عام یورغت هی ا ست (لخوا وروستې وړانوی زون ه من عکس کوي. دغه وان ی زون نقاس و ت پ ختک ی ا ریت و گشت و ن ل رې که څه هم لږ د خطر مکن پسته ی و 5 وروځو ک شته تون درلود. لېس و 10 وروځل پار هل ه ن ورو څخه جی ل ولای و تې ل و څن دین ت خاب دی.

د ماسک د پلټنې الې و ن ه:

هتاس و فدان ک ش نې لکې دو څخه لېس 10 وروځو وپورې دنورو څن دین اتل و پ خاطر دین ه مناس ب ماسک اغنت لاری ن دي. د ماسک کار لې و څن گولای په اړه د خورا وې شته مډ و اتلې پار ه، مډ ب لې کړئ لوی ه ن کته مراجع ه کړئ:



<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