



چاته: په الهم داسی مکی ټولګارګم ارونګی

له طفه د: Nicholas J. Moss, MD, MPH، روغی لې افسر

موضوع: دن اروغی د اړینق ضریو اون پردی اړیکو د نلن خصل ولپار کاري الړین ودونکوت هپام وړی

دالامی هلی می د عامې روغی لړیلت (ACPHD) ژمن دی چې د هر مغه چا روغی او خوړنی وټبضمی نکرې شوک چېپ هالامی هلی می مکی ژون دی کارکوي. مور نکار خای د خوړنی وټولپاره د ولت او چل یی ش ای طوس رسم د مخ د سل کینو نکرو لو لوی، دا ټرالس کول چې مر شوک د هکت و اټر یلید وینلې، دنن ورتنل و منظم مچان انتت سر کول، اوپ کورک یینک یی دو اول ن اروغ وکوا کورکوسره د مریت یپه گدونله اړوند قریک و خوړتلس و پیری وینن تیان کوو.

کوی د-19 ناروغی زموږ هیلن کویپ مپراخ کچ خپر مشوي ده، اوتلس کوی دای شي نل ی کوا کورک یولری چېپ وی ورساخت مشوي وي. زموږ د روغی فلسر د اومرو سر رسم، هغ کسان چېل کوی د-19 سره مخ دي بلوی لاری چېپ کور یینک یی شي او دیوی هغه مودنی پارمله نورو خخا هری یینک یی شي مپت له دی چې یی نل یی ا نکول یی کول و خللت هیپام یی.

په وټه ډول، زموږ د روغی فلسر اړوند اومردی لری لځکوت هلی لاری چېل کوی د-19 سره مخ دي چېپ کورک یینک یی شي اول نورو خخه خای کینن کړی مپت له هغی الخت ه چې دی اړیکو یی مچ ای اړون پور کړی وي.

الن دی لړنکون مبلدی نکارګم ارونګی اړین یی کورک یی نل ی او قورن یی بلوی اوت ه دس ی دلپاره کار ول ش ی کوا کورک یون کویتموپ اړینن کوی یی چې کله هم چېپ کورک یی تر شوپ و مش یی چې کوی د-19 اړون یی هغه دولت سر رکوی یی تر شو چل وم کړی چې طای وک اړکون کوی یی لیکار خای تسبی ته رلیتون ش ی اوک من نوپ هلن دیوی بیپل وک یی هن دل شوي الوین وون یی لوی هقی بکړی.

- د عامو لځکولپاره نکورک یی دو اړین یی خللت او نوین طین اړون دالړین وون یی هلن دیوی دبیلان کوی هرنل یی شی: <https://covid-19.acgov.org/isolation-quarantine>

• ی اړون: چن ییکار لځون ه اړیکو یی ش ای طای الوین وون یی لری چې د هغوی نکار د ډولپاره اړیکو یی دیپ ل کویپته وک ه، بنوون خی، طبي بللنی اوو، دس مون بللنی او یی (نوپه دتوگ کارګم لرون کویبلدی د روغی ا فلسر له اومرو خخه نور چل ومات و غواری چېلن دیض می مشوي دي.

- تاس وکول یی شی د خان نکورک کولو او قورن طین دواړولپاره زموږ د روغی ا فلسر اړون ډلی تسبی نکړی: <https://bit.ly/AC-HOO>

- کار لځون ه مبلدی د Cal/OSHA له اړین وون ای طوس رس فایع یی توکړی او هغ تقوی بکړی کوم چېپ هلن دیپر شوک یی هرنل یی شی:

<https://www.dir.ca.gov/dosh/coronavirus/>

**ACPHD د لځکولپار کارت هدی ته رلیتق دوپه موخ مصفی ه لکون ه نه وکوي او دکباترل ویا روغی لې خدمتو د چټوکوونکو د ی اړونوپه اړه هم مشورین ه وکوي بکچری نکوی د-19 اړون متسر رکوی یی تر شو مچل وم کړی چې ای لوی شوک مچگی له مچگی د کوی د-19 پ ناروغ کیک کپ هیلن دلشوی دین و هغ کول یی شی د 5 ورخو رسو کورک یی دلپای یی ډر دی، او هلنی جن له اړون یی یی لیکار و اخی ستگی یی یی. د PCR/NAAT اړون یی لیک کتوی ا خخه مروس ته د شو اورویو خخه مترم یی لټ وټو پوړی شټ یینک یی یی، خو دان پ هکت کوی چې ویوش خص ال مپن ناروغی خت ه اړی خللت ورتگی وي. هلنی جن د هغی اړون یی ټرالس کولی و اخی هغه مه الپ اړین بگی یی کله چې ویوکس د 11 ورخو خخه خک کوی د خان کورک یی نل یی مپو ډر دی ک هغو شوک کوی د-19 شټ یی ټوین دلش یی نو د 10 ورخو کورک یی نل یی مبلدی بشپړ کړی او د اړون د هیلن و دنه ول ډول مچ ای اړون پور کړی (نن یی نل یی اوتب یی نه ول و دل) (ن ه غوت ه مور دنورو اړون یی پ اړینن ه نه کوو اوکارت هدی ته رسه ستی دلپاره اړون یی ټه لوی ان طری.**

هتاسوله هکاری او م هم رول خخه زین ه چې زموږ هتولنوپه خن دی ستال وکوی یی لوی یی.