

تاسو د کووید-19 له ناروغ سره له نږدې تماس نیولی دی، نو اوس باید څه وکړئ؟

دا لارښود د هغو کسانو لپاره دی چې په کووید-19 د اخته شخص سره یې نږدې اړیکې نیولي وي. دا د هغه چا په اړه دی چې د 24 ساعتونو په موده کې یې په مجموعي توګه د 15 دقیقو یا له دې څخه د ډیر وخت لپاره د 6 فوټو په اندازه د داسې چا سره په تماس کې شوی وي چې د هغه ناروغي ساري ګڼل کېږي (په بدن کې د نښو له معلومېدو څخه 48 ساعته مخکې؛ په هغو حالاتو کې چې علامې نه وي ښکاره شوي د معایناتو له نښې څخه 48 ساعته مخکې).

د څارنې دوره

د خپل قرنطین دورې پر مهال په کور کې پاتې شئ او یا بل ورته ځای کې. د ګڼې ګونې له ځایونو او عامه فعالیتونو څخه ډډه وکړئ او ټولنیز واټن مراعات کړئ. دا په دې مانا ده چې تاسو باید د څارنې په دې موده کې د عامه ځایونو څخه لرې پاتې شئ له هغو ځایونو څخه چې هلته د نورو کسانو سره نږدې اړیکه نیول کېږي (د بېلګې په توګه، د پېر او پلور مرکزونه، د سینما تیاترونه، لوبغالي)، کار ځایونه، ښوونځي او نور عمومي ځایونه، همدا راز د عامه ترانسپورت له کارولو څخه ډډه وکړئ (لکه، بس موټر، میټرو، ټکسي، مشترک وسایل) تر څو چې دولت یا د روغتیا د سیمه ایزې ادارې لخوا تایید کېږي تر هغه وخته باید دا لارښوونې تعقیب کړئ. د هغه چا لپاره چې په ناروغي د اخته کس سره یې له نږدې تماس نیولی وي قرنطین لازمي دی، البته که په ناروغي اخته کس او له نږدې تماس لرونکي شخص دواړو د تماس پر مهال په دوامداره او سم ډول ماسک اغوستي وي؛ په دې صورت کې قرنطین لازمي نه دی.

- که تاسو واکسین شوي نه یاست، د ناروغيو د کنټرول او مخنیوي اداره CDC ستاسو لپاره د پنځو ورځو د قرنطین او وروسته بیا د اضافي پنځو ورځو لپاره په جدي ډول د ماسک کارولو توصیه کوي. که دا کس له 2 کلونو څخه کم عمر ولري، نو ماسک اغوستل اړین نه دي.
- که تاسو واکسین شوي یاست او mRNA د دوهم دوز اخیستلو څخه مو تر شپږو میاشتو ډېر وخت تېر شوی وي، یا د جانسن اینډ جانسن J&J له واکسین څخه مو تر دوو میاشتو ډېر وخت تېر شوی وي او تراوسه مو تقویتی دوز نه وي ترلاسه کړی، نو په دې صورت کې د ناروغيو د کنټرول او مخنیوي اداره (CDC) د پنځو ورځو د قرنطین او وروسته د اضافي پنځو ورځو لپاره په جدي ډول د ماسک کارولو توصیه کوي. که چېرې د پنځو ورځو د قرنطین ممکن نه وي، نو دا اړینه ده چې په وایرس اخته شوی شخص د 10 ورځو لپاره په ټولیزو ځایونو او د نورو خلکو سره د تماس پر مهال په منظم ډول هر وخت یو ښه مناسب ماسک واغوندي.

هغه کسان چې خپل د واکسین تقویتی دوز یې ترلاسه کړی وي، په تیرو 90 ورځو کې یې وایرس لرلی وي، یا یې په 6 میاشتو کې د خپل mRNA لومړنی لړی بشپړه کړي وي یا یې د دوو میاشتو په جریان کې د جانسن اینډ جانسن J&J دوز ترلاسه کړی وي، دا اشخاص د خطر د مخنیوي لپاره قرنطین ته اړتیا نه لري، مګر باید د 10 ورځو لپاره ماسک واغوندي. د ټولو هغو کسانو لپاره چې د خطر سره مخ وي، د ښو اقداماتو په ترڅ کې د SARS-CoV-2 معاینات هم شامل دي چې د خطر سره د مخ کېدو وروسته په پنځمه ورځ ترسره کېږي. په کومو اشخاصو کې چې نښې نښانې ولیدل شي، دوی باید سملاسي قرنطین شي تر څو ددوی منفي ټیسټ دا تاییدوي چې دا نښې نښانې له کووید-19 سره اړیکه نه لري.

*مهرباني وکړئ دا یاد ولرئ، که تاسو د کورنۍ له غړو څخه یو غړی یاست، ستاسو د قرنطین موده به وروسته له هغه پیل شي چې ستاسو قضیه له انزوا څخه ووځي.

د قرنطین د مودې د محاسبې لپاره دغه ویب پاڼې ته مراجعه وکړئ health.nd.gov/covidcalculator. په بشپړ ډول واکسین شوي کسان کولای شي چې د نورو بشپړ واکسین شویو اشخاصو سره د ماسک اغوستلو یا فزیکي واټن ساتلو پرته په بندو خونو یا بندو ځایونو کې لیدنه وکړي. د ناروغيو د کنټرول او مخنیوي مرکزونو (CDC) څخه د لارښوونو سپارښتنو لپاره [دلته](#) کلیک وکړئ.

د North Dakota لخوا د هغو اشخاصو لپاره چې غواړي د کووید-19 معاینات وکړي په وریا ډول عمومي معاینات ترسره کېږي. د وریا معایناتو په اړه د تازه معلوماتو لپاره [دلته](#) کلیک وکړئ.

که تاسو ناروغ شئ او په دې موده کې د کووید-19 لپاره معاینه شئ او د معایناتو پایله مو مثبتې وي، نو NDDoH به ستاسو سره د کووید-19 د تایید شوي ناروغ په توګه ستاسو د روغتیايي څارنې پر دوام کار وکړي.

ستاسو په کورنۍ کې هغه کسان چې د تماس له لارې یې اړیکه نیولي وي باید قرنطین نه شي، البته په هغه صورت کې باید قرنطین شي چې دا جوته شي چې دوی د یو داسې شخص سره مستقیم تماس نیولی چې هغه شخص د کرونا وایرس مثبتې پېښه لري.

تاسو د کووید-19 له ناروغ سره له نږدې تماس نیولی دی، نو اوس باید څه وکړئ؟

د اوږدمهاله پاملرنې په مرکزونو او د ټولیز ژوندانه په نورو تاسیساتو کې مېشت کسان او د روغتیايي پاملرنې کارکوونکي اشخاص باید **دلته** او **دلته** د NDDoH لارښوونې تعقیب کړي.

د کووید-19 نښې نښانې

د نوي کورونا وایرس تر ټولو عامې نښې تبه او ټوخی، تنفسي ستونزه، د خوند/بوی حواس له لاسه ورکول، د ستوني درد، د بدن درد، سر درد، ساره، اسهال او زړه بدې/خوگرځې دي. دا نښې نښانې د ډیرو نورو ناروغيو له امله هم را منځته کېدای شي. که ستاسو په بدن کې تبه یا کومه بله نښه را مینځته شي، نو دا په دې معنی نه ده چې گڼې تاسو کووید-19 لری، مګر تاسو باید سملاسي د کووید-19 ازموینې لپاره خپل د روغتیايي خدماتو د چمتو کوونکي سره اړیکه ونیسئ.

خپل فشار او نښې نښانې چیک کړئ

دا ډېره مهمه ده چې تاسو باید هره ورځ خپل روغتیايي حالت وڅارئ تر څو ستاسو پاملرنه وشي او د ناروغۍ پر مهال مو ژر تر ژره درملنه وشي. د کرونا وایرس د نورو ډولونو د موندنو پر اساس، په کووید-19 ناروغي ستاسو د اخته کېدلو او ستاسو په بدن کې د نښو د رامنځ ته کېدو تر منځ 14 ورځې موده تر ټولو اوږد وخت دی.

- خپل فشار وګورئ (لکه څنګه چې د ترمامیټر په لارښوونو کې ښودل شوي دي) **په ورځ کې 2 ځلي:**
 - **یو ځل سهار او بیا ماينام** (که مو هیر شول، نو هر وخت چې مو په یاد شول سمدستي خپل فشار وګورئ)
- همداراز کله چې مو په بدن کې تبه پيدا شي یا د تبي احساس کوئ، خپل فشار چیک کړئ.
- هره ورځ د لاندې ذکر شویو نښو نښانو سره یو ځای، په ورځ کې دوه ځلي خپل د فشار درجه ولیکئ.

که تاسو (100.4°F یا لوړه اندازه) تبه لری، یا هم ټوخی، ساه لنډي، یا نورې نښې لکه د خوند / بوی احساس له لاسه ورکول، ساره، د ستوني درد، د بدن درد، سر درد، اسهال، یا زړه بدې/خوگرځې ولری، تاسو باید د کووید-19 معاینات وکړئ.

که زه د څارنې په دې موده کې ناروغ شم څه باید وکړم؟

که دا اړینه وي چې تاسو باید د تلیفون کولو څخه مخکې روغتون ته لار شی، سمدستي کارمندانو ته خبر ورکړئ چې تاسو د کووید-19 له امله پالنې او څارنې ته اړتیا لری. د کووید-19 اړوند د لا زیاتو پوښتنو لپاره، د NDDoH د عامې روغتیا ادارې ته له دوشنبې څخه تر جمعي د سهار له 8 څخه تر 5 بجو پر 1-866-207-2880 شمیره زنگ ووهئ،

د کووید-19 اړوند د لا زیاتو پوښتنو لپاره، د NDDoH د عامې روغتیا ادارې ته له دوشنبې څخه تر جمعي د سهار له 8 څخه تر 5 بجو پر 1-866-207-2880 شمیره زنگ ووهئ.