

تاسو په کووید-19 اخته شوي یاست، اوس باید څه وکړئ؟

که دا تشخیص شي چې تاسو په کووید-19 اخته شوي یاست، نو مهرباني وکړئ لاندې لارښوونې تعقیب کړئ تر څو ستاسو د کورنۍ او ټولني نورو کسانو ته د ناروغۍ د خپرېدو مخه ونیول شي.

د طبي خدماتو د ترلاسه کولو پرته له کور څخه مه وځئ

هغه کسان چې په لږ اندازه د کووید-19 ناروغي ولري، کولای شي چې د ناروغۍ پر مهال په کور کې له نورو کسانو څخه جلا شي. دا ډېره اړینه ده چې په کور کې د قرنطین پر مهال باید خپلې روغتیا ته ډېره پاملرنه وکړئ تر څو د خطرناکو نښو نښانو د پیدا کېدو پر مهال تاسو ته پاملرنه وشي او د اړتیا په صورت کې مو ژر تر ژره درملنه وشي. د روغتیايي خدماتو د ترلاسه کولو پرته تاسو باید د خپل کور څخه بهر فعالیتونه محدود کړئ. کار، ښوونځي یا عامه سیمو ته مه ځئ. د عامه ترانسپورت له کارولو، د وسایطو له شریکولو یا ټکسي څخه له استفادې ډډه وکړئ. که تاسو یو طبي ملاقات لرئ، د روغتیايي خدماتو چمتو کونکي ته زنگ ووهئ او ورته ووايست چې تاسو په کووید-19 اخته شوي یاست یا ممکن اخته شئ.

که تاسو په بدن کې د ښکته او منځني کچې نښې نښانې ولرئ یا داسې احساس کوئ چې تاسو ممکن د کووید-19 د اختلالاتو له امله د لوړ خطر سره مخ یاست، نو مهرباني وکړئ د خپل روغتیايي خدماتو چمتو کونکي دفتر سره اړیکه ونیسئ تر څو هغوی تاسو ته په دې اړه نور معلومات درکړي او په احتمالي ډول تاسو په کووید-19 د اخته ناروغانو نږدې مرکز ته راجع کړي. که تاسو د کووید-19 لپاره د بدن د معافیتي سیستم یا انټي باډي درملنه ترلاسه کړي وي، نو د کووید-19 واکسین باید لږ تر لږه د 90 ورځو لپاره وځنډول شي تر څو د واکسین د معافیتي غبرگونو له لارې په درملنه کې د مداخلې مخه ونیسې.

په یاد ولرئ: ځینې دا ډول درمل چې ستاسو د تشخیص څخه سمدستي وروسته درکړل شي ډېر ښه اغیز لري، نو مخکې له دې چې ستاسو په بدن کې نښې نښانې ښکاره شي او/یا په روغتون کې بستري شئ، د خپلو معایناتو د مثبتې پایلې د ترلاسه کولو وروسته ژر تر ژره تلیفون وکړئ.

خپل ځان په خپل کور کې له نورو څخه بېل کړئ او روغتیايي کارونه ترسره کړئ

څومره چې ممکنه وي، تاسو باید په یوه ځانگړې خونه کې پاتې شئ او په خپل کور کې له نورو خلکو څخه لرې پاتې شئ. په دې اړه د ناروغیو د کنټرول او مخنیوي اداره CDC مفصل لارښود لري، په دې اړه دلته مراجعه وکړئ [په کورونو او هستوگنځایونو کې د 2019 کورونا وایرس ناروغۍ د خپرېدو مخنیوي](#). په دې لارښود کې د کور د غړو، نږدې شریکانو او روغتیايي خدماتو چمتو کونکو لپاره هم گټور معلومات چمتو شوي، تر څو په داسې یو چاپیریال کې چې هلته روغتیايي پاملرنه نشته څنگه په کووید-19 ناروغۍ د اخته کس د ناروغۍ د خپرېدو مخه ونیسې.

په کور کې د انزوا یا جلا کېدلو پروسه پای ته رسول

هغه کسان چې د کووید-19 د معایناتو پایله یې مثبتې راوڅېزي باید لږ تر لږه د 5 ورځو لپاره له نورو کسانو څخه بېل او جلا شي که چېرې د یو شخص په بدن کې کومې نښې نه وي، یا که یې نښې نښانې مخ پر ښه کېدو وي او دا فرد په پنځمه ورځ د 24 ساعتونو لپاره پرته له کومو دارو درملو تبه ونه لري. د انزوا یا جلا کېدو له دغې مودې څخه وروسته هم باید د خلکو سره د یو ځای کېدو پر مهال پنځه ورځې ښه مناسب ماسک واغوستل شي. که تاسو د خپلې ناروغۍ له پیل څخه د 90 ورځو په اوږدو کې کومې نښې نښانې ونلرئ تاسو ته دا توصیه نه کېږي چې بیا ځلي د کووید-19 معاینات وکړئ؛ ځکه کېدای شي په دغه موده کې د معایناتو پایلې مثبتې پاتې شي. که تاسو بیا ناروغ شئ، د خپلې ناروغۍ په اړه د خپلې روغتیا پالونکي سره مشوره 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.

تاسو باید د کووید-19 واکسین د ترلاسه کولو دمخه تر هغه وخته پورې انتظار وکړئ چې ستاسو انزوا پای ته ورسېږي؛ که تاسو د کووید-19 لپاره د مونوکلونل معافیتي سیستم یا انټي باډي درملنه ترلاسه کړي وي، نو تاسو باید د کووید-19 واکسین د ترلاسه کولو وړاندې 90 ورځې انتظار وکړئ.

د کووید-19 اړوند د لازياتو 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.