

کووید-19: د فزیکي واټن، قرنطین او انزوا تر منځ څه توپیر دی؟

انزوا	قرنطین	فزیکي واټن	
هغه کسان چې اوس د وایرس له امله ناروغ وي.	هغه کسان چې اوس مهال د وایرس نښې نښانې ونلري خو له وایرس سره مخ شوي وي.	هغه کسان چې د وایرس سره مخ شوي نه وي یا هم د وایرس سره د مخ کېدو په اړه خبر نه وي. دا یو احتیاطي تدبیر دی چې د وایرس د خپریدو په مخنیوي کې مرسته کوي.	د چا لپاره دی؟
دا د وایرس د مخنیوي یوه وفاقوي تگلاره ده او د دې لپاره کارول کېږي چې په وایرس اخته ناروغان له روغو کسانو څخه جلا کرل شي.	کسانو د څارنې لپاره کارول کېږي چې د یوې مودې راهیسې له وایرس سره مخ شوي وي تر څو دا معلومه کړي چې ایا دغه کسان خو به په ناروغي اخته شوي نه وي.	له کور څخه بهر په عامه ځایونو کې ترسره کېږي لکه په پلورنځیو او کاري چاپیریال کې.	دا څه دي؟
که چیرې طبي پاملرنې ته اړتیا نه وي نو په کور کې ترسره کېږي. که چیرې طبي پاملرنې ته اړتیا وي نو په روغتون کې ترسره کېږي.	په کورني چاپیریال کې ترسره کېږي.		چیرې عملي کېږي؟
په هغه صورت کې چې ستاسو د معایناتو پایله مثبتې وي یا نښې نښانې ولری خو لا مو هم معاینات نه وي ترسره کړي.	په هغه صورت کې چې تاسو له وایرس سره مخ شوي یاست.	هر وخت تر څو چې د شمالي ډکوتا ND د روغتیا د پیاوړتیا لخوا نورې لارښوونې کېږي.	څه وخت یې ترسره کړم؟
لږ تر لږه 5 ورځې که چیرې په یو شخص کې نښې نښانې نه وي، یا که یې نښې نښانې مخ پر ښه کېدو وي او شخص د 24 ساعتونو لپاره په پنځمه ورځ له درملو پرته تبه و نلري. د انزوا یا جلا کېدو له دغې مودې څخه وروسته هم باید له خلکو سره د یو ځای کېدو پر مهال پنځه ورځې ښه مناسب ماسک واغوستل شي.	<ul style="list-style-type: none"> که تاسو په بشپړ ډول واکسین نه وي کړی یا ستاسو د mRNA له دوهم ډوز څخه تر شپږو میاشتو ډیر وخت تیر شوی وي (یا ستاسو د جانسن اینډ جانسن J&J له واکسین څخه تر 2 میاشتو زیات وخت تیر شوی وي) او لا مو هم تقویتی ډوز نه وي لگولی: <ul style="list-style-type: none"> د ناروغيو د کنټرول او مخنیوي مراکز CDC د 5 ورځو لپاره د قرنطین او وریسې د اضافي 5 ورځو لپاره په جدي ډول د ماسک کارولو وړاندیز کوي. که چیرې د 5 ورځو قرنطین ممکن نه وي، نو دا اړینه ده چې له خطر سره مخ شوی کس د علایمو د رابنکاره کېدو له مهاله تر 10 ورځو پورې هر وخت د نورو کسانو سره د مخامخ کېدو پر مهال یو مناسب ماسک وکاروي. که تاسو تقویتی ډوز تر لاسه کړی وي، په تیرو 90 ورځو کې مخکینی عفونت ولری، پر ویروس د اخته کېدو د خطر د پوښنې لپاره مو ماسک کارولی وي، یا ستاسو د mRNA لومړنۍ لړۍ څخه 6 میاشتې تېرې شوي وي (یا د جانسن اینډ جانسن J&J له ډوز څخه 2 میاشتې تېرې شوي وي): <ul style="list-style-type: none"> تاسو اړتیا نلری چې د خطر د رابنکاره کېدو وروسته قرنطین شئ مگر د خطر د رابنکاره کېدو وروسته باید په عمومي ځایونو کې د 10 ورځو لپاره ماسک واغونډئ. 	<p>هر وخت تر څو چې د شمالي ډکوتا ND د روغتیا د پیاوړتیا لخوا نورې لارښوونې کېږي.</p> <p>په بشپړ ډول واکسین شوي اشخاص کېدای شي چې</p> <ul style="list-style-type: none"> د نورو بشپړ واکسین شويو اشخاصو سره له ماسک یا فزیکي واټن پرته لیدنه وکړي. د (ماشومانو په شمول) د یوې کورنۍ د غیر واکسین شویو هغو کسانو سره په کور دننه د ماسک یا فزیکي فاصلې پرته لیدنه وکړي چې د کووید-19 ناروغي سره د مخامخ کېدلو جدي خطر یې لري وي. له ماسک اغوستلو پرته په بیروني فعالیتونو او ساتیرۍ کې برخه واخلي، پرته له هغه ځایونو چې هلته ګڼه ګڼه او د خلکو ازدحام ډېر وي. د دې سپارښتنو د بشپړ لیست لپاره، دلته کلک وکړئ. 	د څومره وخت لپاره دی؟
<ul style="list-style-type: none"> له بېرنيو حالاتو پرته له خپل کور څخه بهر مه وځئ. که تاسو د نورو سره په ګډ کور کې ژوند کوئ، د خپل ځان لپاره د "ناروغ" په خونه کې پاتې شئ او که 	<ul style="list-style-type: none"> په کور کې پاتې شئ او له نورو سره له نږدې تماس څخه ډډه وکړئ. 	<ul style="list-style-type: none"> د خلکو د ګڼې ګڼې په ځایونو کې له ګڼون څخه ډډه وکړئ. له نورو کسانو څخه 6 فوټه واټن وساتئ. 	دا زما د ورځني ژوند لپاره څه معنی لري؟

<p>امکان ولري، خپل تشناب د نورو سره مه شريکوي.</p> <ul style="list-style-type: none"> • که تاسو يو کورنی حيوان لرئ او د نورو سره يو خای ژوند کوي، نو خپل کورنی حيوان ته لاس مه وړ وړئ. • خواره، درمل او نورې اړتياوې، د ملگرو يا د کورنی د غرو په مرسته ترلاسه کړئ، يا د تماس پرته د ډيلپوري خدماتو څخه استفاده وکړئ. هڅه وکړئ چې د انزوا يا د جلا کيدو د مودې لپاره خواره ځخيره کړئ. • معياري حفظ الصحة او احتياطي تدابير عملي کړئ لکه د کور توکي د نورو کسانو سره نه شريکول، د لاسونو مينځل او په مکرر ډول د لمس شويو سطحو پاکول. • که د روغتيا پالونکي ستاسو خونه يا تشناب پاکوي، دوی بايد ماسک واغوندي او کله چې تاسو له تشناب څخه کار اخلئ دوی بايد د تشناب د پاکولو لپاره تر ممکنه حده ډېر اوږد انتظار وکړي. • که ستاسو په بدن کې شديدې نښې نښانې رابنکاره شي نو سمدستي د خپل روغتيايي خدماتو د چمتو کونکي شخص سره اړيکه ونيسئ. 	<ul style="list-style-type: none"> • بنوونځي، کار يا کوم بل داسې خای ته مه ځئ چې تاسو هلته نه شئ کولای چې د نورو خلکو څخه 6 فوټه فاصله وساتئ. • د خپلو دوستانو سره د تليفون يا ويډيويي مکالمې له لارې خبرې اترې وکړئ. • خواره، درمل او نورې اړتياوې، د ملگرو يا د کورنی د غرو په مرسته ترلاسه کړئ، يا د تماس پرته د ډيلپوري خدماتو څخه استفاده وکړئ. • معياري حفظ الصحة او احتياطي تدابير عملي کړئ لکه د کور توکي د نورو کسانو سره نه شريکول، د لاسونو مينځل او په مکرر ډول د لمس شويو سطحو پاکول. • د خپلو نښو نښانو څارنه کوي. که تاسو ناروغ شئ او طبي پاملرنې ته اړتيا ولرئ، خپل روغتيا پالونکي ته زنگ ووهئ. • د SARS-CoV-2 معاینه د نښو د راپورته کېدو څخه 5 ورځې وروسته يا د نښو د را مينځته کېدو سمدستي وروسته. 	<ul style="list-style-type: none"> • که تاسو نه شئ کولای چې له نورو خلکو څخه 6 فوټه لرې پاتې شئ، نو يو ماسک وکاروئ. • د خپلو ملگرو يا دوستانو سره د تليفون يا ويډيو چټ له لارې خبرې اترې کوي، په ځانگړې توگه له هغو کسانو سره چې په عمر زاړه وي يا د جدي روغتيايي ستونزو سره مخ وي چې دوی په لوړ خطر کې اچوي. • که امکان ولري، له کور څخه کار وکړئ. • خپل حفظ الصحة ته ښه پاملرنه کوي او د لاس وړکولو يا مخ ښکولولو څخه ډډه وکړئ. • که تاسو ناروغ شئ او طبي پاملرنې ته اړتيا ولرئ، خپل روغتيا پالونکي ته زنگ ووهئ. 	
--	---	---	--