په کورکې د خپل کووېډ-19 د ازمېښت په پایله
باندې پوهېدل

April 14, 2022 2:58 PM PASHTO

که زما د ازمېښت پایله مثبته وي، نو معنا یې څه ده؟

تاسو په خپل بدن کې ویروس لرئ او کېدی شي نورو ته یې انتقال کړئ، حتی که تاسو نښې نښانې هم ونلرئ. که تاسو واکسین شوي یاست یا واکسین شوي نه یاست، تاسو باید:

1. د طبي پاملرنې په استثنی، له کوره و نه وځئ. لږ تر لږه د 5 ورځو له پاره خپل ځان د کورنی له نورو غړیو څخه جلا کړئ. له 5 ورځو وروسته، تاسو کولای شئ له کوره ووځئ که چېرې تاسو:

- په تېرو 24 ساعتونو کې د تبې کمولو له درملو خوړلو پرته تبه نه وي لرلې او یوازې سرسري نښې نښانې ولرئ چې د بهبود په حال کې وي، او.
- کولای شئ د 5 نورو ورځو لپاره د نورو په شاوخوا کې د ماسک اچولو ته دوام ورکړئ. که تاسو نشئ کولای ماسک واچوئ، د 5 نورو ورځو لپاره ځان تجرید کړئ.
- دغه لارښود د ډېرو خلکو لپاره د تطبیق وړ دی. که تاسو د لوړې کچې خطر لرونکي ځای کې کار کوئ، لکه په روغتیایي مرکز کې، تاسو بنایي د اوږدې مودې تجرید ته اړتیا ولرئ. خپل ګمارونکی وپوښتئ.

2. هر څومره ژر چې کېږي خپل د روغتیایي پاملرنې چمتو کوونکي ته زنګ ووهئ. کېدی شي ستاسو عمر او/یا روغتیایي وضعیت ته په کتو سره ستاسو لپاره درملنه موجوده وي، او د کووېډ19- ځینې درملنې باید د نښو نښانو له څرګندېدو وروسته په 5 ورځو کې پیل شي. که تاسو د روغتیایي پاملرنې چمتو کوونکی نه لرئ، د هغه د موندنې د مرستې لپاره 211 ته زنګ ووهئ.

3. هغو کسانو چې له تاسو سره نږدې اړیکې لرلې هغوی او د کورنۍ غړیو ته مو وواياست چې ستاسو د ازمېښت پایله مثبته ده. وخت مهم دی! هغوی کولای شي د کووېډ19- د خپراوي د کچې د کمولو لپاره اقدامات ترسره کړي، لکه د نورو کسانو په شاوخوا کې د ماسک اچول یا ازمېښت ترسره کول. هغوی کولای شي د خپلې ولسوالۍ د عامې روغتیا په ویب پاڼه کې نور معلومات ومومي یا 211 شمېرې ته زنګ ووهي.

- که تاسو نښې نښانې لرلې وي یا یې لرئ: له هغو خلکو سره اړیکه ونیسئ چې د نښو نښانو له څرګندېدو 2 ورځې مخکې مو له نږدې څخه اړیکه ورسره لرلې وي.
- که تاسو نښې نښانې نلرلې یا یې نلرئ: له هغو خلکو سره اړیکه ونیسئ چې ستاسو د کووېډ19- معاینې له ترسره کولو وړاندې له 2 ورځو را هیسې ورسره نږدې اړیکې لرلې.

د ازمېښت د مثبتې پایلې په اړه څه ډول راپور ورکړم؟

که ستاسو دنده داسې وي چې له نورو خلکو سره پکې ناسته ولاړه لرئ، نو تاسو باید خپل ګمارونکي ته وواياست تر څو د کووېډ19- د خپرېدو په محدودولو کې مرسته وکړئ. که داسې نه وي، تاسو اړتیا نلرئ چې په کور کې د ترسره شوي ازمېښت د پایلې په اړه بل چا ته راپور کړئ.

که تاسو کومه پوښتنه لرئ یا مرستې ته اړتیا لرئ او غواړئ د خپلې ازموینې د مثبتې پایلې په اړه د روغتیا له وزارت سره خبرې وکړئ، نو کولای شئ د Multnomah ایالت عامې روغتیا ته په 503-988-3406 شمېره زنګ ووهئ یا diseasereport@multco.us ته ایمېل واستوئ. هغوی کولای شي له تاسو سره ستاسو ګمارونکي یا د نږدې اړیکو کسانو ته په ویلو، د سرچینو په موندلو یا کور کې پاتې کېدلو او نورو پوښتنو د لرلو په صورت کې مرسته وکړي.

د تجرید او قرنطین په هکله اضافي معلومات د اوریګن د روغتیا اداري د کووېډ د ازمېښت د مثبتې پایلې له ویب پاڼې https:// govstatus.egov.com/or-oha-covid-19-positive-tes یا د هغوی د قضیو د ملاتړ له کرښې سره په 866-917-8881 شمېره د اړیکې نیولو له لارې ترلاسه کولای شئ.

که زما پایله منفي وي څه به وشي؟

که تاسو د ناروغۍ احساس کوئ باید په کور کې او له نورو څخه لرې پاتې شئ تر هغې چې ستاسو نښې نښانې بهبود ومومي، حتی که ستاسو د ازمیښت پایله منفي وي.

که تاسو په کوویډ-19 باندې له اخته کسانو سره نږدې اړیکه لرلې وي، تاسو د ویروس له خطر سره مخ شوي یاست او لا هم کولای شئ نور وربانديې اخته کړئ. په استثنی د دې چې تاسو د لوړې کچې خطر لرونکي ځای کې ژوند یا کار کوئ، لکه د روغتیاپالنې مرکز یا په ګروپي ډول د ژوند کولو ځینې ځایونه، نو تاسو قرنطین ته اړتیا نه لرئ.

- وروستی ځل له خطر سره له مخکېدو راهیسې د 10 ورځو لپاره خپلو نښو نښانو ته متوجه اوسئ. پر دې غور وکړئ چې تاسو به چېرته او د چا په شاوخوا کې یاست. تاسو کولای شئ د دې 10 ورځو لپاره د حضوري اړیکو په محدودولو یا د خلکو په شاوخوا کې د ماسک په اچولو سره، د کوویډ-19 له جدي خطر سره د مخ خلکو خوندي ساتلو ته دوام ورکړئ.
- که تاسو په کور کې ازمیښت ترسره کړې وي، نو کولای شئ د خپلې روغتیاپالنې د چمتو کوونکي په ویله د کوویډ-19 د بل ازمیښت هڅه وکړئ یا 2-1 ورځې وروسته په کور کې بل ازمیښت ترسره کړئ.

د کوویډ-19 په نښو نښانو کې لاندې موارد شامل دي:

- تبه یا لړزه
- ټوخی
- ساه لنډي یا تنفسي ستونزه
- ستړیا
- د عضلاتو یا بدن دردونه
- د سر درد
- نوی د ذایقې یا بوی حس له لاسه ورکول
- د ستوني درد
- پوزه بندیدل یا بهیدل
- خوا ګرځېدنه یا کانګې
- اسهال

که تاسو دغه شدیدې نښې نښانې لرئ له 911 سره اړیکه ونیسئ:

- تنفسي ستونزې
- پر سینه یا خېټه درد یا فشار
- د مایعاتو د څښلو یا ساتلو وړتیا نلرل
- له خوبه په پاڅېدو کې ګنګستیا او ناتواني
- د شونډو یا مخ سپیره یا شنه کېدل