د اړیکي تعقیبول: که تاسي د کوویډ – 19 لرونکي کوم چا ته نږدې وئ نو د څه تمه یا توقع کیدی شي

که تاسي کوم داسي کس سره نږدې اړیکه کې پاتي شوي یاست چې کوویډ – 19 لري، نو تاسي ته به د اړیکي تعقیبونکي لخوا تلیفون وشي چې ستاسي د ځایی یا قومي عامي روغتیا اداري سره کار کوي. د اړیکي تعقیبونکی د هغه خلکو سره په اړیکه کې کیږي څوک چې د کوویډ – 19 خطر سره مخ شوي وي ترڅو ورته لارښوونه او ملاتړ برابر کړي. تلیفون ته ځواب ورکول د دې ویروس خپریدو کمولو کې مرسته کوي.

له تاسي به وغوښتل شي چې قرنطین شئ.

- قرنطین پدې معني چې د 14 ورځو لپاره په کور پاتي شئ وروسته لدې چې د کوویډ – 19 لرونکي کوم کس ته نږدې وئ، حتی که د ناروغی احساس هم نه کوئ. په یاد ولرئ، تاسي د علایمو درلودو پرته هم ویروس خپرولی شئ.
- د اړیکي تعقیبونکي به ستاسي د قرنطین په جریان کې هره ورځ تاسي ته تلیفون کوي یا پیغام به درته لیږي ترڅو پوهه شي چې تاسي څنګه یاست.
- که تاسي د ناروغی احساس کول پیل کړئ، نو هغوی به تاسي ته وایی چې د کوویډ – 19 معاینه وکړئ. هغوی به تاسي نه د دې پوښتنه هم وکړي چې د قرنطین پیل کولو نه مخکې مو د چا سره لیدلي دي.
- د 14 ورځو قرنطین د کوویډ – 19 د خپریدو د مخنیوي لپاره تر ټولو خوندي لار ده. که تاسي علایم نه لرئ، نو د 10 ورځو وروسته د کرونا د ټیسټ پرته قرنطین ماتولی شئ، یا د اوو ورځو ورسته که چیرته ستاسي د انټیجن یا پي سی ار ټیسټ نتیجه منفي راشي، داسي چې ټیسټ د قرنطین له ماتولو څخه 48 ساعته دمخه ترسره شوي وی.
- که تاسي د خپل قرنطین موده راکمول غواړئ نو کمه اندازه چانس شته چې له قرنطین وروسته هم تاسي ادا ناورغي نورو ته انتقال کړئ، نو ډیره اړینه ده چې د قرنطین وروسته هم خپل علایم په ورځني ډول وڅارئ.
- که چیرته علایم ښکاره شي، نو تاسي باید د نورو سره د اړیکي نیولو ډډه وکړئ او خپل روغتیاپال سره اړیکه ټینګه کړئ ترڅو تاسي ته د ټیسټ ترتیبات برابر کړي.

د کوویډ – 19 علام:

- توخی
- د ستوني درد
- تبه
- ستړیا
- سر درد
- اسهال
- د عضلاتو او بدن درد
- ساه لنډی یا ساه اخیستلو کي مشکل
- زړه بدوالی یا استفراغ
- بنده یا روانه پوزه
- نوی د خوند یا بوی احساس له لاسه ورکول

د اړیکي تعقیبونکي به تاسي سره د دې لاندې مواردو د څرنګوالي په اړه معلومات شریک کړي:

- د ویروس د خپریدو مخنیوی
- د خپل ځان او د خپلي کورنی پاملرنه
- تاسي ته نیژدې آسانتیاوو سره وصل کیدل

اوریګون، تلیفون ته ځواب ورکول.

OHA 2359C PASHTO
(12/23/2020)

اسنادو ته لاسرسی: د هغه افرادو لپاره چې معیوبیت لري یا هغه افراد چې د انګلسي پرته په کومه بله ژبه غږیږي، د هغوی لپاره OHA کولی شي معلومات په بدیلو بڼو وړاندې کړي لکه نورو ژبو ته ژباړه، غټ چاپ، یا بریل. د روغتیا معلوماتو مرکز سره په 1-971-673-2411، 711 TTY یا په COVID19.LanguageAccess@dhsoha.state.or.us اړیکه ونیسئ.