

## که چیرې په کوید ۱۹ اخته یا هم مشکوک یاست، څه باید وکړئ.

که چیرې تاسې د کوید ۱۹ ناروغ سره تر اړیکې وروسته ناروغ او یا هم په ځان شکمن یاست، لاندې مراحل او لارښوونې تعقیب کړئ ترڅو له دې لارې په کور او ټولنه کې نورو خلکو ته د وایروس د انتقال مخه ونیسئ.

### د کوید ۱۹ ناروغی نښې

د کوید ۱۹ ناروغی تر ټولو عامې نښې له نفس تنګې، تېبې او ټوخي څخه عبارت دي. په نورو علایمو کې زکام، د بدن د غړو درد، سردرد، د ستوني درد، او د خوند یا بوی له منځه تلل شامل وي. که چیرې تاسې د کوید ۱۹ ناروغ سره تر تماس نیولو وروسته، پورتنۍ نښې په ځان کې وینئ، ممکن په کوید ۱۹ ناروغی اخته شوي یاست. له خپل ډاکتر سره اړیکه ونیسئ او د معایناتو کولو په اړه ځینې مشوره واخلئ. که چیرې په کوید ۱۹ ناروغی اخته او یا هم په ځان شکمن یاست خو معاینات مو نه دي ترسره کړي، لاندې لارښوونې تعقیب کړئ. کیدای شي تاسې سره د عامه روغتیا په اړه مصاحبه ترسره شي.

### کور کې پاتې شئ، مګر که تاسو درملنی ته ځئ

د خپل کور څخه بهر فعالیتونه محدود کړئ، کچیری تاسې روغتیايي درملنی ته ځئ نو د کار، ښوونځی، یا عامه ځایونو ته له ورتګ څخه ډډه وکړئ. عامه ترانسپورت، سورلی شریکولو او ټکسي نیولو څخه ډډه وکړئ.

### خپل ځان له نورو خلکو او کورنیو څارویو څخه په کور کې جلا کړئ

**خلک:** هر څومره چې امکان لري، له نورو خلکو څخه لرې په یوه ځانګړي خونه (کوټه) کې پاتې شئ. د موجودیت په صورت کې جلا حمام وکاروئ.

**څاروي:** د ناروغی په وخت کې د کور له څارویو څخه له تماس نیولو ډډه وکړئ. د امکان په صورت کې د کورنی بل غړی د څارویو ساتنې لپاره وګمارئ. که تاسې د څارویو یواځیني ساتونکي یاست، نو له څارویو سره تر اړیکې نیولو مخکې او وروسته خپل لاسونه وویځئ او د امکان په صورت کې ماسک وکاروئ. د لازياتو معلوماتو لپاره د کوید ۱۹ معلوماتي لینک ته مراجعه وکړئ.

### د خپل معالج ډاکتر له کتلو څخه مخکې هغه ته زنگ ووهئ

مخکې له دې چې ډاکتر ته لار شئ، ډاکتر ته زنگ ووهئ او ورته ووايست چې تاسې د COVID-19 ناروغی لری او یا یې شاید ولری. په دې کړنې سره تاسې د روغتیايي درملني دفتر سره مرسته کوئ ترڅو اړین تدابیر ونیسئ او نور خلک په کوید ۱۹ د اخته کېدو له خطر څخه وژغوري.

### خپل مخ په ټوټه ایز ماسک سره وپوښئ

کله چې د نورو خلکو شاوخوا کې یاست (یوه کوټه یا یو موټر کې)، یا هم د څارویو ترڅنګ، او مخکې له دې چې د روغتیايي درملني مرکز ته ننوځئ، د امکان په صورت کې، خپل مخ په ټوټه ایز ماسک سره وپوښئ. که د ځینو مجبوریتونو (ساه تنګې) له امله نشئ کولای خپل مخ په ټوټه ایز ماسک سره وپوښئ، نو نور خلک باید له تاسې سره په یوه کوټه کې و نه اوسي او ستاسې کوټې ته تر ننوتلو مخکې باید ټوټه ایز ماسک وکاروي.

### خپل ټوخی او پرنجی وپوښئ

کله چې ټوخی یا پرنجی کوئ، خپله خوله د کاغذي دستمال پوسيله پټه کړئ، کارول شوی کاغذي دستمال په کثافت دانې کې واچوئ؛ او سملاسي خپل لاسونه لکه څرنگه چې لاندې تشریح شوي، وویځئ.

### څو څو ځلي خپل لاسونه پاک کړئ

To request this document in another format, call 1-800-525-0127. Deaf or hard of hearing customers, please call 711

(Washington Relay) or email [civil.rights@doh.wa.gov](mailto:civil.rights@doh.wa.gov).

خپل لاسونه خو څو ځلي د ۲۰ ثانيو لپاره په اوبو او صابون ووينځئ. که چېرې اوبه او صابون نه وي، خپل لاسونه په ضد عفوني کوونکو درملو (sanitizer) چې په خپل ترکیب کې ۶۰٪ فیصده الکل ولري، پاک کړئ. ترهغې خپل لاسونه وسولوی ترڅو ضد عفوني درمل (sanitizer) مو په لاس کې وچ شي. په ناپاکو لاسونو د سترګې، مخ او پوزې له لمس کولو څخه ډډه وکړئ.

### د شخصي کورنيو توکو له شريکولو څخه ډډه وکړئ

د کور له نورو غړو او حیواناتو سره لوبني، د څښاک گيلاسونه، پيالي، د خوړو لوبني، جانپاک، او د خوب ځای مه شريکئ. مخکې له دې چې ياد لوبني د کور د نورو غړو لخوا استعمال شي، بايد لوبني په اوبو او صابون سره ووينځل شي او تر وچېدو وروسته استعمال شي.

### زيات لمس کېدونکي سطحي/شيان هره ورځ پاکي کړئ

زيات لمس کېدونکي سطحي يا شيان عبارت دي له: د مېزونو سرونه، د دروازي دستگير، د تشناب فکسچر، تشنابونه، تېليفونونه، کيبورډ، تابليت تېليفونونه او د تخت شا او خوا ميزونو څخه. همدارنگه، ټول هغه ځايونه چې په وينه، مدفوع يا د بدن په نورو مايعاتو کې شوي وي، پاک کړئ. د ليبل (label) له لارښوونو سره سم د کور د پاکولو سپرې يا لوند کاغذ استعمال کړئ. د پاکوالي د محصولاتو د موثري کارونې په موخه په ليبل (label) کې اړيني لارښوونې شوي. همدارنگه د محصول د کارونې پرمهال د احتياطي تدابيرو لکه دستکشې اغوستلو، او نورو اړينو تدابيرو په اړه لارښوونې ذکر شوي دي چې مراعت کول يې اړين دي.

### خپلي نښې وڅارئ

که چېرې ستاسې روغتيايي حالت په خرابېدو وي (د بېلګې په توګه، ساه نشی اخستلای)، ژر تر ژره درملنه ترلاسه کړئ. مخکې له دې چې درملنه ترلاسه کړئ، د روغتيايي خدماتو کارکوونکو ته زنگ ووهئ او ورته ووايست چې تاسې د COVID-19 ناروغي لری او يا يې ممکن ولری. مخکې له دې چې کلنيک ته ننوځئ، ماسک واغونډئ. په دې کړنې سره تاسې د روغتيايي درملني دفتر سره مرسته کوئ ترڅو اړين تدابير ونيسي او د کلنيک په دفتر يا انتظار خونه کې نور خلک په کويد ۱۹ د اخته کېدو له خطر څخه وژغوري.

ستاسې د روغتيايي حالت د ارزونې لپاره له خپل معالج ډاکټر څخه وغواړئ چې د روغتيا محلي يا ولايتي ادارې سره په اړيکه کې شي

د بېرني حالت په وخت کې، د ۹۱۱ شمېرې ته زنگ ووهئ او ورته ووايياست چې تاسې په COVID-19 ناروغي اخته ياست او يا يې شايد ولری. د روغتيايي پرسونل تر رارسېدو دمخه که امکان لري، ماسک واغونډئ.

### په کور کې د ګوبنه نشيني ختمول:

په کويد ۱۹ اخته يا هم شکمن کسان چې په کور کې د ځاني پاملرنې توصيه ورته شوي، کولای شي کورنی ګوبنه نشيني د لاندې شرايطو په نظر کې نيولو سره ختمه کړي:

- لږ تر لږه ۳ ورځې (۷۲ ساعته) د ښه کېدو څخه تيرې شي پداسې توګه چې تبه پرته له درملو خوړلو څخه له منځه تللي وي او هم په تنفسي علايمو (ټوخي، ساه تنګي) کې ښه والی راغلی وي؛ او،
- لږ تر لږه ۱۰ ورځې د هغې مودې څخه چې لمړی نښې ښکاره شوي وي، تيرې شي.

په کويد ۱۹ اخته تثبیت شوی ناروغ کولی شي کورنی ګوبنه نشيني وروسته د ۱۰ ورځو څخه د هغې ورځې څخه شروع چې د معایناتو لمړنی نتیجه يې مثبت وه، ختمه کړي او د ۱۰ ورځو وروسته هم په کومه ناروغي نه وي اخته شوی.

ستاسې د کورنی نورو غړو، نږدې همکارانو او پاملرنې وګړو لپاره اضافي معلومات په لاندې ويب سايټ کې ځای په ځای شوي دي.

To request this document in another format, call 1-800-525-0127. Deaf or hard of hearing customers, please call 711

(Washington Relay) or email [civil.rights@doh.wa.gov](mailto:civil.rights@doh.wa.gov).

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/hcp/guidance-prevent-spread.html>

To request this document in another format, call 1-800-525-0127. Deaf or hard of hearing customers,  
please call 711  
**(Washington Relay) or email [civil.rights@doh.wa.gov](mailto:civil.rights@doh.wa.gov).**