

د 2021 کال د سپټمبر میاشتې 17 نېټه

## ځواب: د COVID-19 (کووید-19) د مخنیوي خبرتیاوې

درنو زده کوونکو، کورنیو او کار کوونکو،

دا ډېر د خوښۍ ځای دی چې زده کوونکي، ښوونکي او کار کوونکي بیرته خپلو ټولګیو ته ځي. ستاسو د ښوونځي مشرتابه ځانګي ته د خلکو د بیرته را ګرځېدو په موخه د آسانتیاوو د برابرولو په برخه کې ډېر زیار ایستلی دی. اوسمهال د سنوهمیش (Snohomish) په ښارګوټي د COVID (کووید) د خپرېدلو کچه لوړه ده. له دې کبله مور غواړو له تاسو سره یو شمېر اړینې خبرتیاوې شریکي کړو.

### د ګوښه کېدو او قرنطین لارښوونې تعقیب کړئ

مور پوهېږو چې دا ډېره سخته او د اندېښنې وړ خبر ده چې تاسو او یا ستاسو زده کوونکي په COVID-19 (کووید-19) باندې اخته شوي یاستئ او یا مو په دې ویروس باندې د اخته کس سره نږدې اړیکه لرلې وي. دا هم ډېر سربداله کوونکي حالت دی چې تاسو بیلابیل او یا متناقض معلومات اورئ. د قرنطین په صورت کې د سنوهمیش (Snohomish) ښارګوټي ټولو ښوونځیو او د ماشومانو د ساتنې مرکزونو لپاره لارښوونې په لاندې ډول دي.

- **د COVID-19 (کووید-19) د تاییدې شوي پیښې له امله ځان جلا کول**
  - هغه کسان چې د COVID-19 (کووید-19) د آزمایشنت پایله یې مثبتې وي باید لږ تر لږه د 10 ورځو لپاره په کور کې ځان ګوښه کړي او د کورنۍ له نورو غړو څخه ځان لرې وساتي. زده کوونکي او کارکوونکي ښايي د لاندې مواردو وروسته د ځان جلا کول پایته ورسوي:
    - د نښو نښانو له څرګندېدو 10 ورځې تېرې شوي وي او یا د نښو نښانو له څرګندېدو پرته د مثبتې پایلې په نېټه
    - نښې نښانې کمې شوي وي
    - له 24 ساعتونو راپدېخوا له درملو پرته تبه له منځه تللي وي
- **د هغو کسانو لپاره د قرنطین سپارښتنه نه کېږي چې له مبتلا شخص سره یې نږدې اړیکه درلودلې وي او واکسین یې په بشپړ ډول ترلاسه کړی وي**

که چېرې یو زده کوونکي او یا کارکوونکي له مبتلا شخص سره له نږدې اړیکو خبر شي، تر هغې چې روغ وي او نښې نښانې نه وي څرګندې شوي، قرنطین کېدو ته اړتیا نه شته. دوی باید د وروستي ځل اړیکې وروسته د 3-5 ورځو په لړ کې آزمایشنت ترسره کړي. که چېرې د COVID (کووید) نښې نښانې زیاتې شوي، دوی باید ښوونځي ته خبر ورکړي، په کور کې پاتې شي او ژر تر ژره آزمایشنت ترسره کړي.
- **د زده کوونکو / کارمندانو لپاره قرنطین په بشپړ ډول نه واکسین شوي**

نږدې اړیکې چې په بشپړ ډول واکسین شوي ندي باید د 14 ورځو لپاره قرنطین شي، پرته لدې چې ستاسو ښوونځي ترمیم شوي قرنطین وړاندیز وکړي. دوی باید په مثالي ډول اوس او د وروستي افشا کېدو 5-7 ورځې وروسته بیا ازمول شي. که چېرې د دوه ازموینو ترسره کول ممکن نه وي، نو د توضیح کولو وروسته یو 5-7 ورځې ترسره کړئ. **غیر واکسین شوي زده کوونکي او کارمندان باید د بشپړ 14 ورځو لپاره په کور کې پاتې شي، حتی که پایلې یې منفي وي یا که ستاسو ښوونځي ترمیم شوي قرنطین وړاندیز وکړي.**

په یاد ولرئ چې د قرنطین موده ممکن اوږده وي که تایید شوي قضیه د کورنۍ غړی وي.

همداراز مور له زده کوونکو او د والدينو څخه داسې غوښتنې ترلاسه کوو، ترڅو د دوی په قرنطین کولو باندې له سره غور وکړو ځکه دوی ته د کلینیک او یا روغتيايي خدمتونو د برابر وونکي لخوا ویل شوي چې دوی رخصت دي. په داسې حال کې چې د روغتيايي خدمتونو برابر وونکی د دې واک نه لري چې د بښوونځي او یا عامې روغتيا لخوا د قرنطین لپاره ټاکل شوي مودې ته بدلون ورکړي. که چېرې تاسو د هغه څه په اړه اندېښنه او یا پوښتنه لرئ چې د بښوونځي/ عامې روغتيا او خپل معالج ډاکټر څخه مو اورېدلي وي، په مهرباني سره په قرنطین کې پاتې شئ او د نورو لارښوونو لپاره له خپل بښوونځي سره په اړیکه کې شئ.

### د ناروغی پرمهال په کور کې پاتې شئ

د Snohomish Health District (د سنومیش روغتيايي حوزې) د اړیکو څارونکو په بښوونځي، سپورټي پېښو، کار او یا غونډو پرمهال له نښو نښانو سره یو شمېر پېښې ثبت کړي دي. ځینو تبه درلوده او توخېدل، په داسې حال کې چې نورو گومان کاوه چې هغوی یوازې په الرژیکي یا موسمي ناروغی باندې اخته دي. که چېرې ستاسو او یا ستاسو د زده کوونکي روغتيايي حالت ښه نه وي، د نښو نښانو تر له منځه تلو پورې مهرباني وکړئ په کور کې پاتې شئ.

### آزمیښت ترسره کړئ

له بده مرغه مور هم د یو شمېر والدينو او ملگرو په اړه راپورونه ترلاسه کړي چې خلک هڅوي چې آزمیښت ترسره نه کړي ترڅو د قرنطین او گوښه کېدو له مرحلې ځان وژغوري. د کرونا ویروس پر وړاندې د مبارزې په برخه کې آزمیښت، د پېښو جلا کول او د خلکو قرنطین کول ډېر مهم رول لري، مور د دې مواردو له په نظر کې نیولو پرته نه شو کولای د ویروس د لېږد او یا په هغې د خلکو له مبتلا کېدو څخه مخنیوی وکړو.

### کیدای شي د COVID (کوويډ) په نښو نښانو له لاندې نښو نښانو څخه یوه او یا څو شاملې وي:

- د عضلو او یا د ځان درد
- سر دردي
- د ستوني درد
- د پوزې بندیدل او یا والگی
- د ذایقي او بویولو حس له لاسه ورکول
- تبه
- لرزه
- توخی
- په سختی سره ساه اخیستل
- سټریا

که چېرې نښې نښانې مخ په ډېرو شوي، په دې صورت کې که مو واکسین ترلاسه کړي وي او که نه د آزمیښت لپاره د خپل روغتيايي خدمتونو برابر وونکي، کلینک، فارمسټ او یا په انلاین ډول [www.snohd.org/testing](http://www.snohd.org/testing) پټي ته مراجعه وکړئ. هغه کسان چې انټرنټ ته لاسرسی نه لري او یا د ژبې ستونزه لري کولای شي د 425.339.5278 شمېرې له لارې د Health District's (روغتيايي حوزې) د اړیکو له برخې سره د آزمیښت لپاره د مهالویش د ټاکلو په موخه اړیکه ونیسي. د اړیکو برخه له دوشنبې څخه تر جمعي ورځې پورې د سهار له 8:30 څخه د مازدیگر تر 4:30 پورې د لاسرسي وړ ده. اړیکه نیوونکي کولای شي د رسمي عاعتونو او ورځو له پایته رسېدو وروسته یو پیغام پرېږدي ترڅو په رسمي ورځو کې د دوی پیغام ولوستل شي.

د پایلې د بیرته ترلاسه کولو تر وخت پورې خلک باید په کور کې پاتې شي او له نورو څخه ځان لرې وساتي. پرته له شکه تاسو حق لرئ چې روغتيايي چوپړتیاوي ترلاسه کړئ خو یوازې په یاد ولرئ چې له راتگ مخکې باید دوی ته خبر ورکړئ ترڅو دوی له وړاندې احتیاطي تدابیر ونیسي.

### واکسین وکړئ

د یو خبرتیا په توگه، د واکسین د ترلاسه کولو په موخه د وخت ټاکلو لپاره یو شمېر لارې چارې د لاسرسي وړ دي. د خپلو لومړنیو روغتيايي خدمتونو له برابر وونکي، سیمه ییز درملتون سره په اړیکه کې شئ او یا د نورو سرچینو لپاره [www.snohd.org/covidvaccine](http://www.snohd.org/covidvaccine) ته مراجعه وکړئ.

د کوچنیانو د واکسین کولو پرمهال په لاندې ډول یو شمېر اړینې لارښوونې شتون لري:

- اوسمهال د 12 کلنو او يا د هغې څخه د لوړ عمر لرونکو کسانو لپاره د COVID-19 (کوويډ-19) د Pfizer-BioNTech يوازينی مجوز واکسين دی. په اوس وخت کې د موډرنا او جانسن او جانسن واکسين يوازي له 18 کلونو څخه د لوړ عمر لرونکو کسانو لپاره جواز لري. مهرباني وکړئ د ملاقات د وخت له ټاکلو وړاندې مشخص کړئ چې په هغه سيمه کې د واکسين کوم ډول موجود دی.
  - له 12-17 کلونو پورې د عمر لرونکو کسانو د واکسين لپاره د هغوی د والدينو او يا سرپرست رضایت شرط دی. د واکسين برابر وونکی بنايي د رضایت د ترلاسه کولو د اسنادو لپاره بيلابيلو څيزونو ته اړتيا ولري، نو مهرباني وکړئ له ورتگ وړاندې ويب سايټ چک کړئ او يا اړيکه ونيسئ ترڅو پوه شئ چې د والدينو د رضایت لپاره کومو څيزونو ته اړتيا ده.
  - مهرباني وکړئ د هغو ماشومانو لپاره مهالویش مه ټاکئ چې په شرايطو برابر نه وي.
- د کوچنیو ماشومانو د واکسين کولو په موخه آزمويڼي روانې دي. تر هغې وخت پورې چې د FDA لخوا د 11 کلونو او يا ځوانانو د واکسين کولو جواز ورکول کېږي، دا ډېره اړينه ده چې يقيني کړو چې ځوانان، کورنۍ او کارکوونکي په دوام داره ډول د عامه روغتيا لخوا د وپروس د مخنيوي ټولې لارې چارې عملي کوي. په دې معنا چې له کور څخه بهر ماسک اغوندي، له غير ضروري غونډو ډډه کوي، له هغو خلکو څخه ځان لرې ساتي چې دوی ورسره ژوند نه کوي، په کور کې بنه فضا برابر ووي او په دوام داره ډول لاسونه وينځي او د مکروب ضد مایع څخه گټه اخلي.

ستاسو او ستاسو د ماشوم له صبر او هلو ځلو څخه په دې سخت وخت کې مننه کوو

په درناوي



کريستوفر سپيټرز، MD (معالج ډاکټر)، MPH  
د روغتيا د برخې مدير