

# که تاسو له داسې چا سره له نږدې څخه اړیکه ولرئ چې په کووېډ-19 اخته وي، څه به کوئ

که چیرته تاسو له داسې چا سره وخت تېر کړی وي چې د هغه د کووېډ-19 د معاینې پایله مثبت وي، نو تاسو باید د خپل ځان او نورو د خونديتوب لپاره ځینې اقدامات ترسره کړئ.

## د نږدې اړیکې معنا څه ده؟

له نږدې څخه اړیکه لرل په دې مانا دي چې په کووېډ-19 باندې له اخته کس سره د هغوی د عفونت په دوره کې په 24 ساعتونو کې د 15 دقیقو یا ډېرې مودې لپاره د 6 فوټه په اندازه نږدې واوسېږئ.

کېدای شي تاسو دوه ورځې د نښو نښانو له پیل څخه مخکې تر رغېدو پورې د وېروس لېږدوونکي اوسئ. د هغو خلکو لپاره چې نښې نښانې نلري، تاسو ښايي له مثبتې پایلې څخه دوه ورځې وړاندې د وېروس لېږدوونکي یاست.

## د نږدې اړیکې بېلگې

د نږدې اړیکو بېلگې	د نږدې اړیکو بېلگې
تاسو په خوراکه پلورنځي کې د هغوی خزانه دار و است.	تاسو په یوه کور کې اوسېږئ.
تاسو په رستوران کې د هغوی خادم و است.	تاسو صمیمي ملګري یاست.
تاسو په پلورنځي کې له هغه شخص څخه په لیکه کې مخکې ولاړ و است.	تاسو له هغوی سره په یوه موټر کې سپاره شوي وئ.
تاسو یو همکار یاست چې د یوې لنډې پوښتنې د پوښتلو لپاره له هغه ځای تېر شوی.	د شپې دودۍ مو یو ځای سره خوړلي وه.

نږدې اړیکه پر دې معنا نه ده چې تاسو د یوې لنډې مودې لپاره په یوه سرپټې ځای کې له هغوی سره له 6 فوټه په زیات واټن کې وخت تېر کړی دی، قدم مو وهلی او یا د لږ وخت لپاره په یوه خونه کې پاتې شوي یاست.

که چیرته تاسو نږدې اړیکه لرلي وي یا فکر کوئ چې له داسې شخص سره مو نږدې اړیکه ټینګه کړې ده چې پر کووېډ-19 اخته و، لاندې لارښوونې تعقیب کړئ. دغه لارښود د [روغتیايي پاملرنې پر کارکوونکو نه پلي کېږي](#).

د عامې روغتیايي سپارښتنې	که چیرته تاسو:
<ul style="list-style-type: none"> <li>که په تاسو کې هر کله نښې نښانې څرګندي شوي، نو ازموینه ترسره کړئ.</li> </ul>	د خپل کووېډ-19 له واکسینونو سره <a href="#">اډېپټ</a> یاست

د عامې روغتیايي سپارښتنې	که چیرته تاسو:
<ul style="list-style-type: none"> <li>د انټیجن دوه آزموینې ترسره کړئ خو له 4 ورځو څخه ژر نه او 24 ساعته زمانې واټن (یا ډېر) یې باید تر منځ تېر شي یا</li> </ul>	د خپل کووېډ-19 له واکسینونو سره <a href="#">اډېپټ نه یاست</a> یا واکسین شوي نه یاست

<ul style="list-style-type: none"> <li>• پر 5 مه ورځ يا تر هغې وروسته يو PCR يا LAMP ازمېښت ترسره كړئ</li> </ul> <p>كه په تاسو كې هر كله نښې نښانې څرگندې شوي، نو ازمېښت ترسره كړئ.</p>	
---	--

### د اېډېټ معنا دا ده چې تاسو:

- يو تقویتی ډوز درلود يا
- يا مو په تېرو 5 مياشتو کې د **Pfizer** يا **Moderna** واکسينونو لړۍ بشپړې کړې ده يا
- په تېرو 2 مياشتو کې مو **Johnson & Johnson** واکسين بشپړ کړی وي

### د کووید-19 وړيا ازمېښت ومومئ: [healthvermont.gov/covid-19/testing/where-get-tested](https://healthvermont.gov/covid-19/testing/where-get-tested)

#### اضافي اقدامات

که چېرته تاسو له نږدې څخه اړیکه لرلې وي، نو کولای شئ چې اضافي احتیاطي تدابیر ونیسئ لکه د ماسک اغوستل، چې تاسو او ستاسو په شا و خوا کې شته خلک له کووید-19 څخه ساتي.

که هرکله تاسو ته د ناروغۍ احساس پیدا شو یا مو نښې نښانې څرگندې شوي:

- که خفیفې نښې نښانې لرئ، په کافي اندازه استراحت، په کافي اندازه د مایعاتو په څښلو، او د اړتیا په صورت کې د تېبي د کمولو درملو په خورلو سره د خپلو نښو نښانو درملنه وکړئ.
- که د کووید-19 د آزموینې نتیجه مو مثبت وي، په سملاسي توګه تجرید پیل کړئ. ومومئ چې [که چېرې ستاسو د کووید-19 آزموینه مثبت ثابتېږي څه باید وکړئ](#).
- که چېرې تاسو ته تنفسي ستونزه پیدا کېږي، په سینه کې مو درد یا مداوم فشار رامنځ ته کېږي، گڼګسیت او بی سېکې سره مخ کېږئ، او د شنډو، اووربو، د سترګو شاوخوا سیمه د مخ یا نوکانو په رنگ کې مو بدلون رامنځ ته کېږي، نو په بیرته طبي مرسته تر لاسه کړئ. خپل روغتیاپال یا 9-1-1 شمېرې ته ووايست چې تاسو پر کووید-19 له اخته کس سره له نږدې څخه اړیکه لرلې ده.

## What to do if you are a close contact of someone with COVID-19

If you spent time with someone who tested positive for COVID-19, you may need to take steps to protect yourself and others.

### What is close contact?

Close contact means being within 6 feet, for a total of 15 minutes or more over a 24-hour period, of someone with COVID-19 during their infectious period.

You can be contagious two days before symptoms began and until you are recovered. For people who haven't had symptoms, you may be contagious two days before you have a positive test.

### Examples of close contact

Examples of close contacts	Examples of not close contacts
You live in the same home.	You were their cashier at the grocery store.
You are intimate partners.	You were their server at a restaurant.
You rode in the same car.	You were in front of the person in line at the store.
You had dinner together.	You're a coworker who briefly walked by to ask a question.

Close contact does **not** mean being more than 6 feet away in the same indoor environment for a short period of time, walking by, or briefly being in the same room.

If you are a close contact or think you had close contact with someone who tested positive for COVID-19, following the guidance below. This guidance does not apply to [health care workers](#).

If you:	Public Health Recommendation
Are <a href="#">up-to-date</a> on your COVID-19 vaccines	<ul style="list-style-type: none"> <li>If you develop symptoms at any time, get tested.</li> </ul>

If you:	Public Health Recommendation
Are NOT <a href="#">up-to-date</a> on your COVID-19 vaccines or are not vaccinated	<ul style="list-style-type: none"> <li>No earlier than day 4, take two antigen tests 24 hours apart (or longer) OR</li> <li>On or after day 5 take a PCR or LAMP test</li> </ul> <p>If you develop symptoms at any time, get tested.</p>

**Up-to-Date means you:**

- Had your booster shot OR
- Completed your Pfizer or Moderna vaccine series within the last 5 months OR
- Completed your Johnson & Johnson vaccine within the last 2 months

**Find a free COVID-19 test:** [healthvermont.gov/covid-19/testing/where-get-tested](https://healthvermont.gov/covid-19/testing/where-get-tested)

**Additional precautions**

If you are a close contact, you might choose to take extra precautions such as wearing a mask, which helps protect you and the people around you from getting or spreading COVID-19.

**If at any point you start to feel sick or you develop symptoms:**

- If you have mild illness, treat your symptoms at home by getting plenty of rest, drinking plenty of fluids, and taking fever-reducing medication if needed.
- If you test positive for COVID-19, begin isolation immediately. Find out [what to do if you test positive for COVID-19](#).
- Get medical care immediately if you have trouble breathing, persistent pain or pressure in the chest, new confusion, inability to wake or stay awake, or changes in color on your lips, gums, face, around the eyes, or nails. Tell your health care provider or 9-1-1 that you are a close contact of someone with COVID-19.