

که چیرې تاسو په کووید-19 باندې له اخته کس سره نږدې اړیکه ولرئ څه باید وکړئ

12 اکتوبر 2021

که تاسو ته خبر در کړل شوی وي چې په کووید-19 باندې له اخته کس سره مو نږدې تماس لرلی دی:

ځان منزوي کړئ

- تاسو باید د وروستي تماس له نېټې څخه چې پکې د شخص د معایناتو نتیجه مثبت وه، د 10 ورځو لپاره ځان منزوي کړئ. د عامې روغتیا اداره به تاسو ته د انزوا د ختمولو په اړه خبر درکړي.
- که تاسو علایم نه لرئ او په بشپړه توګه واکسین شوي* یې او یا مو په دې وروستیو کې د کووید-19 عفونت** تیر کړی وي، تا منزوي کیدو ته اړتیا نلرئ، مګر دا چې د عامه روغتیا ادارې درته ددې لارښوونه کړې وي. **تاسو لا هم باید لاندې لارښوونې تعقیب کړئ.**



هره ورځ د کووید-19 علایمو څارنه وکړئ:

د کووید-19 له علایمو څخه هره ورځ څارنه وکړئ، حتی که چیرې تاسو په بشپړه توګه واکسین شوي* هم وئ او یا مو په دې وروستیو کې د کووید-19 عفونت** تیر کړی وي. د لاندې څخه کومې یوې علامې ته پاملرنه وکړئ:



ستوماتي، د عضلاتو او مفصلونو درد (18+ کلن)



زړه بدې، کانګې، اسهال (>18 کلن)



د بوی یا ذایقي د حس کمیدل یا له منځه تلل



د ساه اخیستنې ستونزه



توخی



له 37.8° سانتي ګریډ درجې څخه پورته تبه او/یا لرزه



د اشتها کمیدل یا له منځه تلل



د سترګو سوروالی



د سردرد



د نس درد



بهیدونکي او بنده پوزه



د ستوني درد

ستاسو بدن کې د علایمو راڅرګندیدلو په صورت کې:

سملاسي د PCR معاینه وکړئ.

- د کووید-19 د PCR معایناتو د ترسره کولو لپاره د ارزونې په مرکز کې ملاقات تنظیم کړئ.
- که د علایمو د پیل دمخه ستاسو د PCR معایناتو پایله منفي شوه، خپله معاینه بیا وکړئ.

If you are fully vaccinated* or had a recent COVID-19 infection**, you should stay home and self-isolate right away while you wait for your test result.



ستاسو د کورنۍ غړي باید ځانونه قرنطین کړي:

- تر هغې چې ستاسو د معایناتو پایله منفي راشي، ستاسو د کورنۍ ټول غړي باید خپل ځانونه قرنطین کړي، مګر دا چې په بشپړ ډول واکسین شوي وي* یا په دې وروستیو کې په کووید-19 باندې** اخته شوي وي.

خپل کارفرما ته خبر ورکړئ یا عامې روغتیا ته په 416-338-7600 شمېره زنگ ووهئ.

خپل معاینات وکړئ اګر که علایم هم نه لرئ

- حتی که علایم هم نه لرئ، باید دوه د PCR معاینې ترسره کړئ: یوه څومره ژر چې امکان ولري او بله معمولاً یوه اونۍ وروسته. د عامه روغتیا اداره به له تاسو سره پدې اړه چې کله باید معاینات وکړئ ډېر معلومات شریک کړي.

کله چې تاسو ځان منزوي کوئ، د کورنۍ غړي مو باید:

- په عامه ځایونو کې ماسک واغوندئ او د نورو خلکو حفاظت وکړئ.
- له ډیر عمر لرونکو کسانو سره چې روغتیايي ستونزې لري، تماس محدود کړئ.
- له ګڼه ګونې ځان لیرې وساتئ.
- له نورو څخه دوه متره واټن رعایت کړئ.



*په بشپړه توګه واکسین شوي شخص هغه شخص دی چې 14 ورځې یا ډیره موده مخکې یې د کووید-19 د واکسین دویم ډوز یا د اونټاریو د عامې روغتیا ادارې د سپارښتنې په اساس یې د واکسین ډوز اخیستی وي. **په دې وروستیو کې د کووید-19 د عفونت تیرول په دې معنی دی چې د شخص د کووید-19 د معایناتو نتیجه په تیرو 90 ورځو کې مثبت وه او د عامې روغتیا ادارې ورته د تګ راتګ اجازه ورکړې وه.