

په خوندي ډول بنوونځي ته ستیدو لپاره د کورنیو سره د مرستې لپاره وسایل، لارښوونې او تازه معلومات

خبرپاڼه گڼه 5

د COVID-19 پرمهال په خوندي ډول

بیرته بنوونځي ته ستیدل



د خوندي

بنوونځیو د والدین

پاڼه

د کالیفورنیا د عامه روغتیا وزارت (CDPH) د ټولو لپاره د CA خوندي بنوونځیو کې موقعیت لرونکي، د والدین پاڼه د دې ښوونیز کال په پیل کې په لاره اچول شوي. د خوندي بنوونځیو د والدین پاڼه د مخنیوي اقداماتو په اړه معلومات وړاندې کوي چې بنوونځي یې د زده کونکو، کارمندانو او لیدونکو د روغتیا او سالمیت د محافظت هڅې په لړ کې په ټولګي او په کمپس کې د COVID-19 خپریدو مخنیوي لپاره کاروي. د والدین پاڼه کې ورکړل شوي مواردو کې د والدین یو ټولګیت شامل دی چې پدې کې په ټول ایالت کې په بنوونځیو کې پلي کېدونکي د COVID-19 خونديتوب اقداماتو په اړه ویدیوګانې او معلومات ورکړل شوي دي.

موضوعات مختلف دي چې څنګه د COVID-19 واکسین کار کوي د زده کونکو لپاره د حضورې زده کړو اهمیت او څه باید وکړئ که ستاسې ماشوم د COVID-19 سره مخ شي. په ویب پاڼه کې موجود نورو معلوماتو کې د ماشومانو لپاره واکسین، په بنوونځیو کې د COVID-19 ټیسټ، د بنوونځي د روغتیا پیټل ویدیوګانې، د K-12 تازه شوی لارښود، د K-12 تازه شوي مکرر پوښتل کېدونکي پوښتنې، په خوندي ډول د بنوونځیو بیرته پرانیستلو ترشا ساینس او په بنوونځیو او زده کونکو پانګونه شامل دي. په اخر کې، پاڼې د ماشومانو او بنوونځیو خوندي ساتلو لپاره د خونديتوب او په پورونه څرګندوي: د COVID-19 واکسین، ماسک، تهویه، د لاسونو مینځل، کله چې ناروغ بې په کور پاتې کېدل، ټیسټ کول او د اړیکې تعقیبول. د ویب پاڼې لیدلو لپاره، دلته ورشئ

<https://schools.covid19.ca.gov/pages/parent-page>

د ماشومانو لپاره د

واکسین

د سکریمانټو کاونټي چمتو ده چې د کووید واکسین په لاره واچوي کله چې د 5-11 کلن ماشومانو لپاره تایید شي. د 5 تر 11 کلونو پورې عمر لرونکي ماشومان به ژر وکولی شي د خپل ډاکټر دفتر، درملتونو یا نورو د واکسین ځایي کلینیکونو کې د COVID-19 واکسین وکړي.

د 5 تر 11 کلونو پورې عمر لرونکي ماشومانو لپاره د COVID-19 واکسین لکه د ټولو نورو COVID-19 او غیر COVID-19 واکسینونو په څیر د خورا ورته څو مرحلو ټیسټ او تایید پروسې سره مخ دي - پشمول د هغو چې په منظم ډول د ماشومتوب واکسین لپاره یې سپارښتنه کېږي.

د 12-17 کلونو عمر لرونکي میلیونونه تنګي ځوانان په خوندي ډول واکسین شوي، او مور پوهیږو چې واکسین کار کوي. په مکمل ډول واکسین شوي افراد د COVID-19 سره په روغتون کې د بستر کېدو 10 ځله کم احتمال لري او د لوړې درجې خونديتوب لري، پشمول د ډیپلټا بڼې پر وړاندې هم. هیڅ داسې شواهد نشته چې کوم واکسین، پشمول د COVID-19 واکسین د ښځینه یا نارینه د زرخیزې ستونزو لامل کېدی شي. د پیدیاټریک COVID-19 کیس پایلې جدي کېدی شي او ممکن میاشتي دوام وکړي.

د صحیح معلوماتو تر لاسه کول مهم دي او د واکسین اړوند عام افسانو او آوازو مخنیوي کې مرسته کولی شي. که تاسې کومې پوښتنې یا اندیښنې لرئ خپل د ماشومانو ډاکټر سره وغږیږئ.

د نورو معلوماتو لپاره دلته ورشئ:

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-nCoV/vaccines/recommendations/adolescents.html>



پدې گڼه کې

- 2 قرنطین اصلاح شده
- 2 د هالوین خونديتوب
- 3 د رواني روغتیا ملاتړ کول
- 4 د کووید - 19 ټیسټ
- 4 د زکام یا فلو واکسین معلومات

د هالوین د خونديتوب اقدامات

د 2021 هالوین رارسیدلی دی! لاندې د خوندي هالوین څخه د خوند اخیستلو لپاره د لارښوونو او طریقو یو لست ورکړل شوی دی.

- د لاس نظافت وکړئ. خپل لاسونه اکثر و مینځئ او که اوبه او صابون موجود نه وي، نو د لاسونو سنیتایزر وکاروئ.
- بهر په آزاده فضا کې د فعالیتونو نه خوند واخلي او دننه سرپټ ځایونو کې راټولیدو نه ډډه وکړئ.
- که د روغتیا احساس نه کوئ په کور پاتې شئ.
- خپل لباس کې یوه ټوټه یا د مخ جراحي ماسک شامل کړئ.
- شیرني د دالان او د لارې سر نه ورکړئ او د خپل کور دننه څخه یې مه ورکړئ.

پوښتنې؟

- د سکریمانټو کاونټي د COVID هاتلین سره په 875-2400 (916) اړیکه نیولی شئ. دا دوشنبه – جمعه د سهار 8 تر ماز یگر 5 بجو پورې پرانیستی وي. که رضاکار موجود نه وي، نو مهرباني وکړئ پیغام پریردئ او هرڅومره ژر چې ممکن وي کوم څوک به بیرته تاسې ته تلفون وکړي.
- که تاسې بریښنالیک ته ترجیح ورکوئ، د کووید – 19 اړوند عمومي پوښتنې COVID19@saccounty.net ته ولیږئ.
- که تاسې د COVID-19 واکسین اړوند پوښتنې لری، COVID19vaccine@saccounty.net ته بریښنالیک ولیږئ.

د کووید – 19 واکسین ملاقاتونه

په <https://myturn.ca.gov/> کې اخیستلی شئ که تاسې ملاقات اخیستلو کې مرستی ته اړتیا لری، 211 یا (916) 529-4519 ته تلفون وکړئ.

اصلاح شوی قرنطین څه شی دی؟

د اصلاح شوي قرنطین سپارښتنې د نا واکسین شوي زده کونکو لپاره دي څوک چې دننه په ټولګي کې یا د ښوونځي جوړښت کې د مثبت پېښې سره مخ شوي وي او نږدې اړیکي ګڼل کېږي (د 24 ساعتونو موده کې په 6-0 فټ کې د 15 دقیقو نه ډیر) **کله چې دواړه اړخونو ماسک اغوستی وي**، زده کونکی د اصلاح شوي 10 ورځو قرنطین سره مخ کېږي او د حضورې زده کړو لپاره ښوونځي ته راتګ ته دوام ورکوي که چیرې هغوی:

- علایم ونلري؛
- لکه څنګه چې اړین دي په مناسب ډول ماسک اغوستلو ته دوام ورکړي؛
- د 10 – ورځني قرنطین پرمهال په اونی کې لږترلږه دوه ځله ټیسټ وکړي؛ او
- په ښوونځي کې د ټولو نصاب نه بهر فعالیتونو لپاره قرنطین ته دوام ورکړي، پشمول د سپورت، او د ټولني جوړښت کې دننه فعالیتونو.
- اصلاح شوی قرنطین 7 ورځې وروسته پای ته رسېدی شي که چیرې د ټیسټ لپاره بیلګه د وروستی ځل مخ کېدو نېټې په 5 مه ورځ یا وروسته اخیستل شوي وي او د ټیسټ پایله منفي وي.

د قرنطین سپارښتنې لپاره د: نا واکسین شوي نږدې اړیکي **چا چې ماسک نه اغوست یا د هغوی لپاره چې په داخلي سرپټ جوړښت کې د خطر سره مخ کېدو پرمهال په وپروس اخته فرد ماسک نه اغوست:**

دا زده کونکي به کور کې قرنطین کوي او کولی شي قرنطین پای ته ورسوي

- د ټیسټ کولو پرته د وروستی ځل مخ کېدو څخه 10 ورځې وروسته؛ یا
- 7 ورځې وروسته پای ته رسولی شي که چیرې د ټیسټ لپاره بیلګه د وروستی ځل مخ کېدو نېټې په 5 مه ورځ یا وروسته اخیستل شوي وي او د ټیسټ پایله منفي وي.

که چیرې ستاسې کورنۍ کې کوم څوک د کووید – 19 لپاره مثبت ټیسټ شوی وي

که چیرې د کووید – 19 ټیسټ مثبت راشي او تاسې فکر کوئ چې تاسې نشئ کولی د خوړو مرستی (خوراکي توکي یا چمتو شوي خواړه) پرته په خوندي ډول ځان جلا یا تجربید کړئ، د سکریمانټو کاونټي د سرچینې همغږي کونکي لري چې تاسې ستاسې د اړتیا وړ سرچینو سره نښلوي. مهرباني وکړئ د مرستی یا اړیکي لپاره خپل د ټیسټ سایټ کې د کارمندانو نه پوښتنه وکړئ:

SacCollab@shfcenter.org

نورې سرچینې
د SCPH ښوونځیو ویب
پاڼه کې موندلې شئ.

د تجرید موده کې د COVID-19 موجود سرچینې دي:

- د دوه اونيو لپاره چمتو خواړه • خوراکي توکي
- د خوړو کڅوړي • د رواني روغتیا د ملاتړ خدمتونه
- د روغتیا بیمه/د کال فریش داخله

زموږ ټولنه کې د رواني روغتيا ملاتړ کول



- زموږ ټولنه کې د رواني ناروغۍ اړوند د پيغور کمولو لپاره لارو چارو په اړه نورو معلوماتو لپاره StopStigmaSacramento.org ته ورشي، پشمول د:

- **بحث پيل کونکو** کارول کله چې هغو خلکو ته نږدې کيږي څوک چې ممکن د درد سره مخ وي.
- پدې اړه معلومات "رواني ناروغۍ: دا تل هغه څه ندي چې تاسې فکر کوئ" پروژې د **پيغور بندولو وياندانو دفتر**، پشمول د راتلونکي برنامه کې د غږيدو لپاره د يوه وياند د گډون يا بلني څرنگوالي په اړه معلومات.
- د پيغور بندولو وياندانو دفتر غږي الان کاندي د **بلاک پوسټ** د ملي رغيډو مياشت اړوند او د رواني ناروغۍ سره د هغه تيره کړي تجربه ولولئ.
- د رواني روغتيا ښه کولو او د انعطاف وړتيا د ډيرو لارو لپاره **د رواني روغتيا په اړه ملي ټلوالې** او **د امريکا رواني روغتيا کې زموږ د ملگرو څخه اتلاين سرچينې وگورئ.**

وېا زموږ د ټولني ډبري غږو رواني روغتيا باندې د پام وړ اغيزه درلودلې – هغه که د ټولنيز تجريد پايله وه، د وېا پرمهال د خونديتوب او روغتيا لپاره انديښنې، د دندې مصونيت نه لرل يا په ټول هيواد کې د سيستماتيک تبعيض پورې تړلې د پام وړ پيښې او بحثونه.

په هر صورت، دې سټريټس زيرونکي مواردو د رواني روغتيا په اړه د ډيرو بحثونو او پوهاوي او زموږ او د نورو خلکو د رواني روغتيا ملاتړ کولو اهميت پايله هم درلودلې ده. دا مني، **"رواني ناروغۍ: دا تل هغه څه ندي چې تاسې فکر کوئ" پروژې** د سکريمانټو کاونټي اوسيدونکو ته ور په ياد کړي دي چې د دې بحثونو دوام خورا مهم او حياتي دي، په ځانگړي توگه مور برنامه په لاره واچولې پشمول **د ځان وژني مخنيوي او پوهاوي مياشت (سپټمبر)**، **د ملي رغيډو مياشت (سپټمبر)** او **د رواني ناروغۍ د پوهاوي اونۍ (د 2021 اکتوبر 9-3)**.

رواني ناروغۍ هر چا ته د عمر، مليت يا جنس په پام کې نيولو پرته پيښې شي. په هر صورت، د رواني ناروغيو او د هغو د علاجو – پشمول د ځان وژني خيال په تړاو ناسم درک او پيغور د مرستې او درملنې ترلاسه کولو څخه د ډبري خلکو مخنيوي ته دوام ورکوي.

لکه څنگه چې مور دې مني کې د رواني روغتيا او رواني ناروغۍ په اړه دا رعايتونه وکړل، دا خورا مهم دي چې مور ټول د رواني ناروغۍ په اړه خپلو ځانونو او د نورو خلکو پوهاوي ته دوام ورکړو.

د تعليم او وسايو لرل چې ملگرو او خپلوانو ته پکې رسيدنه او ملاتړ وشي نه يوازې هغوی سره د هغوی رواني روغتيا ښه مديريت کولو کې مرسته کولی شي بلکه ژوند هم ژغورلی شي.

دلته ځينې لارې دي چې تاسې کولی شئ د پيغور

کمولو او ژوند ژغورلو لپاره پکې دخپل کيدی شئ:

- د **ښو پيژندلو** کمپاين په سپړلو سره په هغه چا کې چې ممکن احساسې درد تجربه کوي د ښو لټون زده کړئ. دا د خپلو ملگرو او کورنۍ سره شريک کړئ ترڅو هغوی سره د ژوند ژغورلو او د ځان وژني مخنيوي کې د مرستې لپاره وسايو برابر شي.

که تاسې د سټريټس، اضطراب، انديښنې يا زړه تنگی احساس کوئ (787-7678) 916-SUPPORT ته پيغام ليږلو يا زنگ و هلو له لارې ژوندی ملاتړ ترلاسه کړئ. د نورو معلوماتو لپاره دې پاڼې ته ورشي <https://thesourcesacramento.com/>

د ځان وژني مخنيوي او پوهاوي مياشت، د ملي رغيډو مياشت، د رواني ناروغۍ پوهاوي اونۍ يا رواني ناروغۍ په اړه نورو معلوماتو لپاره: دا تل هغه څه ندي چې تاسې فکر کوئ پروژې، مهرباني وکړئ اړيکه ونيسئ: info@stopstigasacramento.org

دا پروگرام د سکريمانټو کاونټي د چلند روغتيا خدمتونو لخوا د رايه ورکونکو لخوا تاييد شوي تجويز 63، رواني روغتيا خدمتونو قانون (MHSA) له لارې تمويل شوی دی.

د کووید - 19 تیسټ

زموږ د COVID-19 ټولني د تیسټ 13 ساینټونو کې اوسمهال وړاندې کیدونکي د PCR تیسټونو سربره د سمدستي پایلو ته اړتیا لرونکي افرادو لپاره د انټي ژن چټک تیسټ انتخابونه (پایلي په 15 دقیقو کې) وراضافه شوي دي. ناروغان کولی شي د انټي ژن مثبت پایلي په تعقیب د PCR تیسټ هم وکړي ترڅو په یوځل ورتگ سره د دقت ډاډ تر لاسه شي (د PCR پایلي په 3 ورځو کې).

د انټي ژن تیسټ د PCR تیسټ هومره حساس ندي. انټي ژن تیسټ د هوایی سفر لپاره بسنه نه کوي یا که چیرې په کومه غونډه کې د گډون لپاره د PCR تیسټ اړین وي نو هم بسنه نه کوي. په هر صورت، د مثال په توگه دا د هغه خلکو لپاره یو لوی انتخاب دی څوک چې واکسین شوي ندي او باید د بنوونځي ورزش، د کار ځای لپاره منظم تیسټونه وکړي، یا تاسې د ډیرو خلکو ډلي شاوخوا وئ، یا د پیژندل شوي COVID-19 سره مخ شوي اوسئ.

د تیسټ کولو ملاقاتونه د امریکا متحده آیالاتو تابعیت یا د اوسیدو قانوني دریځ درلودو پرته د هر هغه چا لپاره چې 2 کلونه او ډیر عمر ولري شتون لري (د ماشومانو سره باید والدین/سرپرست ملتیا وکړي). ستاسې د مهالویش شوي ملاقات لپاره، د شناخت یا پیژند هر ډول سند چې ستاسې د زیږون نیټه ورباندې وي د ځان سره راوړئ. د تیسټ کولو ټولو ساینټونو کې د مخ ماسکونه/پوښ باید واغوستل شي، ځیني ماسکونه به موجود وي.

د سکریمانټو کاونټي د تیسټ موقعیتونه دلته موندلی شئ:

<https://www.saccounty.net/COVID-Pages/Symptom-19-Screening-MobileTestingSite.aspx>

آیا تاسې کولی شئ په یوه ورتگ کې هم د COVID-19 واکسین او هم د زکام یا فلو واکسین وکړئ؟

هو، تاسې کولی شئ په یوه وخت کې هم د COVID-19 واکسین او هم د زکام یا فلو واکسین وکړئ.

- حتی که څه هم دواړه واکسین په یو وخت کې ورکول کیدی شي، خلک باید د هر واکسین لپاره سپارښتنه شوی مهالویش تعقیب کړي: که تاسې خپل اوسمهال سپارښتنه شوی د COVID-19 واکسین دوز تر لاسه کړی نه وي، هرڅومره ژر چې تاسې کولی شئ د COVID-19 واکسین تر لاسه کړئ، او همدارنگه د اکتوبر تر پای پورې د زکام واکسین وکړئ.
- که تاسې په ورته وخت کې د دواړه واکسینونو د کولو په اړه اندیښني لری، تاسې باید د روغتیا پاملرنې وړاندې کونکي سره وغږیږئ.

د زکام واکسین هر هغه چا ته چې 6 میاشتې او ډیر عمر لري سپارښتنه کيږي، د [څو استثنائو](#) سره. د زکام واکسین به د څلورو ویرسونو پر وړاندې محافظت وکړي چې څیرنه بڼې پدې کال کې به ډیر عام وي.

په سکریمانټو کې زه چیرې د زکام او/یا د COVID-19 واکسین کولی شم؟

- د لویانو او کورنۍ د زکام او/یا COVID-19 واکسین گډ کلینیکونو لست لپاره SacVax.com ته ورشئ.
- ډیری درملتونونه او د طبي خدمت وړاندې کونکي د زکام او/یا COVID-19 واکسین وړاندې کوي.
- تاسې کولی شئ د COVID-19 واکسین لپاره په <https://myturn.ca.gov> کې آنلاین ملاقات واخلي.
- که تاسې ملاقات اخیستلو کې مرستي ته اړتیا لرئ 211 یا 529-4519 (916) ته تلیفون وکړئ.

د COVID-19 واکسین په اړه د کورنیو لپاره د نورو معلوماتو تر لاسه کولو لپاره د امریکا د پېډیاټریک اکاډمی ویب سایټ HealthyChildren.org نه لیدنه وکړئ.