

د کویډ – 19 پرمهال په خوندي ډول بیرته ښوونځي ته ستنیدل



د ښوونځي کورنیو ته پیغام

د ښوونځیو د نرس ټیم

د ښوونځي محترم کورنیو،

د سکریمانټو کاونټي عامي روغتیا د دي وبا بحران پرمهال د ښوونځیو سره د مرستي لپاره د نرسانو یا رنځورپالانو یو ټیم جوړ کړی دی. د ښوونځي د نرس ټیم سوپروایزر د کویډ – 19 مثبت زده کونکي، د فاکولتي یا کارمندانو د غړي معلوماتو بیاکتنې لپاره هڅو په لړ کې د ښوونځي د کویډ – 19 POC (د اړیکي مرجع) ملاتړ لپاره موجود دی او د هغوی سره کار کوي چې مشخص کړي څوک د خطر سره ممکن مخ شوی یې او په تعقیب یې قرنطین یا جلا کیدو ته اړتیا لري. د ښوونځي د نرس ټیم همدارنگه په ښوونځیو کې د کویډ – 19 مثبت پیښي تعقیبوي او د ناروغی خپریدل نظارت کوي. د پیښي یا د قضیې پلټنه د دي ټیم لومړنی مسؤلیت دی، چې پدې کې د اړیکو په اړه معلومات راټولول، د جلا کیدو او قرنطین لارښوونې ورکول شامل دي، او همدارنگه د جلا کیدو یا قرنطین په موده کې سرچینو ته اړتیا لرونکي کورنیو سره اړیکه نیول. د ښوونځي نرس ټیم موجود دی چې د غوښتنې له مخې د ښوونځیو نه لیدنه وکړي، او د بیاځل پرانیستل کیدو پروسې پرمهال ښوونځیو ته مرسته، لارښود او سپارښتنې وړاندې کړي.

دا سټریس لرونکی وخت دی. ستاسې په څیر، مور ماشومان لرو او والدین یو، مور د ښوونځي د کارمندانو او ماشومانو د روغتیا او خونديتوب په فکر کې یو، او مور د سکریمانټو کاونټي ټولني برخه یو.

مور دا خبرپاڼه تاسې سره د یوې وسیلې په توګه شریکوو ترڅو ستاسې کورنی د ښوونځیو لپاره د سکریمانټو کاونټي د عامي روغتیا کویډ – 19 لارښود سره تجهیز کړو. مور هیله لرو دا معلومات ستاسې کورنی لپاره مخامخ حضورې زده کړو، او د لیرې لارې زده کړو امکاناتو په اړه د عاقلانه پریکړو کولو کې ګټور یې.

په تیرو میاشتو کې، د سکریمانټو کاونټي د عامي روغتیا د ښوونځیو ټیم غړي د ښوونځیو چارواکو سره ویني، د ښوونځي د ساحو لیدني کوي، د لارښود اسناد چمتو کوي، د ښوونځي د لغو پروسې مرور کوي، د ښوونځي د اړیکي تعقیبولو/د کیس د پلټني پروسې کوري او ډیر نور. مور تاسې ته بلنه در کوي چې تاسې پخپله دا مواد وګورئ. البته، لارښوونې ممکن بدل شي کله چې مور د کویډ – 19 په اړه نور معلومات لاسته راوړو.

- د سکریمانټو کاونټي د ښوونځیو ټیم

ښوونځي ته بیرته ستنیدو
نګوونې پوره کولو لپاره
والدین سره د مرستي لپاره
وسایل، لارښوونې او تازه
معلومات

خبرپاڼې ګڼه 1



پدې ګڼه کې

- 2 د بیرته پرانیستلو پلان
- 2 د عامه روغتیا اړیکه
- 2 قرنطین/تجربید
- 3 ټیسټ کیدل
- 3 ګټور لارښوونې

د ښوونځي د بېرته پرانیستلو پلانونه

والدین اکثر زموږ نه د ښوونځي د بېرته پرانیستلو په اړه پوښتنې کوي. آیا د ښوونځي بېرته پرانیستل زما ماشوم لپاره خوندي او امن دي؟ زما ښوونځی زما د ماشوم خونديتوب لپاره څه کوي؟ زه څنگه پوه شم چې آیا زما د ماشوم ښوونځی چمتو دی؟ ښوونځي ته بېرته د مخامخ حضورې زده کړو لپاره د ماشوم لیرلو پریکړه اسانه او ساده نده او هره کورنۍ اړ ده چې عاقلانه پریکړه وکړي. د پیل کولو ښه ځای ستاسې د ښوونځي د بېرته پرانیستل کیدو پلان دی. ښوونځي ته د زده کونکو بېرته رابللو نه مخکې، ښوونځي باید د ښوونځیو خوندي بېرته پرانیستلو لپاره لیکلی پلان جوړ کړي. پدې پلان کې باید په تفصیل سره بیا شوي وي، چې څنگه ښوونځی د ښوونځي ټولنه کې د کووید - 19 خپریدو خطر کمولو لپاره پلان لري او باید آنلاین وڅرول شي ترڅو کورنۍ او کارمندان ورته په اسانۍ لاسرسی ولري. لږترلږه، دا باید دغه لاندې موارد او برخې په گوته کړي:

- د اړیکو پیژندنل او تعقیبول ښوونځي باید په ساحه کې د اړیکو تعقیبولو او د پېښې یا قضیې راپور ورکولو او پلټنو په برخه کې د سکریمانټو کاونټي د عامې روغتیا کارمندانو سره د اړیکې او ارتباط لپاره کارمندان وټاکي.
- **فزیکي وائین ساتل** - د زده کونکو او کارمندانو نه تمه کېږي چې په ښوونځي کې د نورو نه لږترلږه 6 فټ فزیکي وائین وساتي، په ځانګړي توګه درسي جوړښتونو (لکه ټولګیو) کې.
- **د کارمندانو روزنه او د کورنۍ تعلیم** - کورنۍ باید د کووید - 19 په اړه کارمندانو ته روزنه ورکړي او د دې په اړه کورنیو ته باید هم معلومات ورکړي.
- **د کارمندانو او زده کونکو ټیسټ کول** - کارمندان باید په دوره ای ډول د کووید - 19 لپاره معاینه شي (شاوخوا هر 2 میاشتو کې یوځل). کارمندان باید د زده کونکو او کورنیو لپاره د ټیسټ موجود سرچینو او وسایلو سره آشنا یې.
- **د لیرې لارې زده کړې ته اړولو لپاره ماشي** - ښوونځي باید هغه موارد او ماشي وپېژني کوم چې د یوې ډلې یا ټولګي یا د ټول ښوونځي د بندیدو لامل کېږي.

والدین باید د هغوی د ښوونځي د بېرته پرانیستل کیدو پلان وګوري. که چېرې پلان نامکمل یا ناکافي وپېښي یا که چېرې ښوونځي لکه څنگه چې لیکل شوی هغسې خپل پلان نه تعقیبوي، نو مور تاسې ته سپارښتنه کوي چې د ښوونځي ادارې سره اړیکه ونیسئ او خپلې اندیښنې ورسره شریکې کړئ.

آیا تاسې کومې پوښتنې یا اندیښنې لرئ؟

که تاسې د سکریمانټو کاونټي عامې روغتیا لپاره کومه پوښتنه لرئ یا غواړئ خپلې اندیښنې عامې روغتیا ته وسپارئ مهرباني وکړئ د COVID19 بریښنالیک بکس وکاروئ: COVID19@saccounty.net دې بریښنالیک ته په منظم ډول ځوابونه ورکول کېږي او کله چې پوښتنې یا اندیښنې په لیکلي ډول وسپارل شي نو مور کولی شو دغه معلومات د ښوونځیو ټیمونو سره شریک کړو ترڅو تاسې ته چټک او صحیح ځواب درکړو.

د ښوونځي د تلیفون لیکه باید په اختصاصي ډول د ښوونځي د کارمندانو لخوا د پېښو او د اړیکو د راپور ورکولو یا د قرنطین، جلا کیدو او د ښوونځي د تړل کیدو په اړه د وخت له مخې حساس وضاحت او معلوماتو ترلاسه کولو لپاره وکارول شي.

- **پاکول او عفونیت ختمول** - ښوونځي باید د پاکولو او نظافت سخت پروګرام ولري.
- **ډله کول** - زده کونکي باید څنگه چې د عملي کولو وړ یې په لږترلږه ترکیب کې پایښت لرونکي ډلو کې وساتل شي.
- **ننوتل، وتل، او په ښوونځي کې دننه تګ او راتګ** - ښوونځي باید د ګڼې ګونې یا راتولیدو د مخنیوي لپاره پلانونه ولري کله چې زده کونکي او کارمندان ښوونځي ته راځي، د ښوونځي نه ځي، یا د ټولګیو ترمنځ تګ او راتګ کوي.
- **د مخ پوښل** - د مخ پوښل باید د **CDPH لارښود** سره په مطابقت کې اړین یې، چې دغه لارښود د 2 کلن نه تر دوهم ټولګي پورې د مخ پوښلو په کلکه سپارښتنه کوي او د 3م ټولګیو او دې نه پورته زده کونکو لپاره د مخ پوښل اړین کوي. ټول لویان باید د مخ پوښونه یا ماسک واغوندي البته د ځانګړي استثنا سره.
- **د زده کونکو او کارمندانو لپاره روغتیايي معاینات** - زده کونکي او کارمندان باید د ښوونځي انګړ او ودانۍ ته ننوتلو نه مخکې د کووید - 19 علامو لپاره معاینه شي.

د صحي نظافت عادتونه - د لاسونو مینځل باید د ورځې په اوږدو کې په منظم ډول عملي شي او د لاس مینځلو نه لرونکي ځایونو کې باید د لاسونو سینیټایزر کښیودل شي.



د کووید - 19 بیاځل
مخامخ حضورې زده کړې
لومړني تعلیم پرانیستل
کیدو معافیت یا ډډه کولو
پروسی په اړه نورو
معلوماتو لپاره [دلته](#)
ورشئ

تیسټ کیدل

چمتو اوسئ که چیرې ستاسې ماشوم د کوم داسې چا سره نږدې اړیکه کې و څوک چې کووید - 19 لري (لکه په ښوونځي کې په حضورې زده کړه کې). که هغوی د خطر سره مخ شوي وي، په کور کې یې وساتئ او تیسټ یې کړئ. هر هغه څوک چې په کاونټي کې ژوند کوي، 2 کلن یا ډیر عمر ولري په سکریمانټو کاونټي کې د ټولني د تیسټونو 11 مرکزونو کې ځان معاینه کولی شي. د تیسټ کیدو موقعیتونه [دلته](#) ومومئ



د والدین او پاملرنه کونکو لپاره ګټورې لارښوونې

که چیرې کوم څوک چې د ماشوم په کور کې ژوند کوي د کووید - 19 ویروس علامې ولري یا د کووید - 19 خطر سره مخ شوی وي او تیسټ کیري:

- ماشومان باید تر هغه وخت پورې په کور پاتې شي چې د تیسټ پایلې معلومي شي.
- که چیرې په کورنۍ کې کوم څوک د کووید - 19 لپاره معاینه کیري، مګر علامې نلري یا له نږدې خطر سره مخ شوی نه یې (د څار تیسټ):
- ماشومان کولی شي ښوونځي یا د ماشومانو پاملرنې ته لاړشي.

په دواړه حالتونو کې:

- که د تیسټ پایله مثبت وي، ماشومان باید د 14 ورځو لپاره په کور پاتې شي (قرنطین)، چې د هغه ورځې نه حسابیري په کومه چې دوی د مثبت معاینه شوي فرد سره نږدې اړیکه درلودلې وي.

کووید - 19: قرنطین پروړاندې د تجرید

قرنطین هغه څوک د نورو خلکو نه لیرې ساتي څوک چې د کووید - 19 لرونکي کوم فرد سره نږدې اړیکه کې و.

که تاسې د کوم داسې چا سره نږدې اړیکه درلودلې وي چې کووید - 19 لري

- نو ستاسې د وروستی اړیکې نه وروسته تر 14 ورځو پورې په کور پاتې شئ.
- د کووید - 19 علامې وګورئ.
- که ممکن وي، د هغه خلکو نه ځان لیرې وساتئ څوک چې د کووید - 19 له امله د ډیر ناروغیدو لور خطر سره مخ وي.

تجرید هغه څوک د نورو خلکو نه حتی په خپل کور کې د خلکو نه لیرې ساتي څوک چې ناروغ یې یا د علامو پرته د کووید - 19 لپاره مثبت تیسټ شوی یې.

که تاسې ناروغ یې او فکر کوئ یا پوهیرئ چې کووید - 19 لری:

په کور پاتې شئ تر

- ◀ لږترلږه 10 ورځې وروسته د علامو د لومړي ځل راڅرګندیدو نه او
- ◀ لږترلږه 24 ساعتونه پورې د تېي کولو درملو د خورلو پرته د هیڅ تېي نه لرل او
- ◀ د علامو ښه کیدو پورې

که ستاسې د کووید - 19 تیسټ مثبت یې مګر علامې ونلری:

په کور پاتې شئ تر

- ◀ دې چې ستاسې د مثبت معاینې راهیسې 10 ورځې تیرې شي

که تاسې د نورو خلکو سره ژوند کوئ، نو په ځانګړي "خونه کې" یا ځای کې د نورو خلکو یا د کورنیو او اهلي ژویو پشمول د ژویو نه لیرې اوسئ. که موجود وي جلا حمام او تشناب وکاروئ.



نوري سرچینې زموږ د ښوونځيو ويب سايټ پاته کې [دلته](#) موندلې شئ

