

د کووید-19 پرمهال بنوونځي ته په خوندي ډول بیرته ستیدل



بنوونځي ته بیرته ستیدو
ننگوني باندي پرلاسي کیدو
کي د والدينو د مرستي لپاره
وسایل، لاربنووني او تازه
معلومات

د خبرليک خپرول 2

بنوونځي کله بیرته پرانیستل کیدی شي؟

SCPH به په اوه کاري ورځو کي بنوونځي خبر کړي چي آيا اسناد يي تاييد شوي دي که کوم بدلون ته اړتيا لري.

مينځني بنوونځي او ليسي (7-12 ټولگي) چي مخکي د مخامخ حضورې بنوونې لپاره ندي پرانیستل شوي د سکريمانټو کاونټي سور رديف 2 ته د ورتگ وروسته ورځ کولی شي چي پرانیستل شي، چي اوسمهال د دې شرط پرله پسي د دوه اونيو لپاره په 100,000 نفرو کي د 7 نفرو نه کم د کيسونو تنظيم شوي کچه دي.

د کيس تنظيم شوي کچه

کله چي د مجاز فعاليتونو لپاره د درشل په اړه پريکړي کړو، موږ اړ يو د [خوندي اقتصاد لپاره د کاليفورنيا نقشې](#) ويب پاڼه کي بنودل شوي د کيس تنظيم شوي کچه (ACR) وکاروو، نه د SCPH بشپورده هغه، کوم چي لنډه موده کاروي. SCPH عموماً د سه شنبې په ورځو کي د غرمي شاوخوا د ACR معلومات تازه کوي.

د بنوونځي د سايت ليدني

لکه څنگه چي بنوونځي په پام کي نيسي چي څنگه د مخامخ حضورې زده کړي او فعاليتونو لپاره په خوندي ډول بیرته پرانیستل شي د سکريمانټو کاونټي عامه روغتيا د [بنوونځي د سايت ليدني](#) مهالویش کوي چي د زده کونکو، بنوونکو، او د کارمندانو محافظت او د کووید-19 خپریدو کمولو کي مرستي لپاره د مخنيوي ستراتيژيو کي د بنوونځيو سره مرسته وکړي. روت لو يا مينه او زموږ د بنوونځي نرس ټيم اوسمهال د ټولو بنوونځيو سايتونو ليدو لپاره موجود دي.

د سکريمانټو کاونټي اوس د نفوس 25/100,000 څخه کم د کرونا د کيس تنظيم شوي کچه لري، چي له مخي يي سکريمانټو کاونټي د لومړني بیرته پرانیستلو پروسې لپاره په شرايطو برابرې وي. که څه هم کاونټي لاهم په ارغواني رديف کي ده، د K-6 ټولگيو بنوونځي د مخامخ حضورې بنوونې لپاره بیرته پرانیستل کیدی شي که چيري هغوی د کووید-19 خونديتوب پلان (CSP) بشپړ کړي او د خپل ويب سايت کورپاڼه کي يي وڅروي او CSP خپل د ځايي روغتيا افسر او د ايلت د ټولو ټيمونو لپاره خوندي بنوونځيو ته يي ورکړي او هيڅ بيژندل شوي تشي شتون ونلري.

د CDPH په کاليفورنيا کي د K-12 بنوونځيو لپاره د کووید-19 د مخامخ حضورې بنوونې بیرته پرانیستلو کاري چوکاټ او د عامي روغتيا لاربنود مطابق، هغه لومړني بنوونځي (K-6) چي مخکي د مخامخ حضورې بنوونې لپاره ندي پرانیستل شوي يوازي [وروسته](#) لډي کولی شي بیرته پرانیستل شي چي په لاربنود کي ورکړل شوي شرايط پوره کړي. هغه بنوونځي چي غواړي د مخامخ حضورې بنوونې لپاره لومړني بنوونځي پرانیزي بايد دا بشپړ کړي اسناد وسپاري:

1. د کووید-19 د خونديتوب پلان؛
2. د Cal/OSHA د مخنيوي پلان؛ او
3. [د کووید-19 د بنوونځي لاربنود چيک لسټ](#)

د بياکتني لپاره د سکريمانټو کاونټي عامي روغتيا (SCPH) او د کاليفورنيا د عامي روغتيا وزارت (CDPH) ته.



پدي گڼه کي

- 2 د ماشومانو لپاره ماسک
- 2 په ماشومانو کي عفونيت
- 3 د بنوونځي د سپورت تازه معلومات
- 3 د واکسين په اړه

د ماشومانو لپاره ماسک

په ماشومانو کې د کووید-19 عفونیت

د امریکا متحده آیالاتو کې په ماشومانو کې د کیسونو شمیر او کچه مخ په ډیریدو ده په هر صورت د پراخه ټیسټونو د نه شتون او د لویانو او هغوی چې شدید ناروغی لري د هغو لپاره د ټیسټونو لومړیتوب له امله په ماشومانو کې د کووید-19 عفونیت واقعي کچه معلومه نده. د کووید-19 له امله د لویانو په پرتله د ماشومانو په روغتون کې د بستر کېدو کچه خورا ټیټه ده، چې څرګندوي د لویانو په پرتله ماشومان د کووید-19 څخه لږه شدید ناروغی لري.

پټه دوره یی د ماشومانو او لویانو لپاره شاوخوا ورته بریښی، چې د 6 ورځو په اوسط سره 2-14 ورځی ده. په کووید-19 اخته شوي ماشومان ممکن د کووید-19 ډیرې علامې ولري، یوازې یو څو علامې (لکه یوازې پورتنی تنفسي علامې یا د معدې او کولمو یا نس علامې) ولري، یا هیڅ علامې ونلري. د CDC مطابق په ماشومانو کې ډیری عام علامې توخی او/یا تبه دي. شواهد ښیي چې د ماشومانو تر نیمایي پورې پدې ناروغی اخته کېدو کې کومې علامې ندي ښکاره شوي (2020 Clin Infect Dis). په ماشومانو کې د کووید-19 نښې او علامې د نورو عفوني او غیر عفوني ناروغیو سره ورته دي، پشمول د زکام، د ستوني درد، او حساسیتونه. د ځانګړي علامو نه شتون او د علامو نه درلودو د پام وړ تناسب په ماشومانو کې SARS-CoV-2 د تشخیص لپاره د علامو له مخې کېدونکي معاینې د ننګونې سره مخ کوي.

ډیری ښوونځي د عامې روغتیا چارواکو سره نږدې کار کوي چې زده کونکي، ښوونکي، یا کارمندان د څار، تشخیص، معاینې موخو لپاره یا د ناروغی خپریدو او عامې روغتیا مشورې په لږ کې ټیسټ کړي.

ماشومان ټیسټ کړئ

هر هغه څوک چې په کاونټي کې اوسیدي چې عمر یی 2 کلونه او ډیر وي کولی شي په سکریمانټو کاونټي کې په ټولنه کې د ټیسټ 13 سابتونو کې ټیسټ شي. د ټیسټ کولو موقعیتونه [دلته](#) ومومئ

د دې وبا نږدې یو کال کیږي، لاهم ډیر داسی څه دي چې تراوسه پیژندل شوي ندي. مور پدې پوهیږو چې په ښوونځیو کې د کووید-19 لامل کېدونکي ویروس د لیرد مخنیوي کې بریالیتوب په ټولنه کې د لیرد کنټرول لپاره زموږ د غوره **کړنو ترڅنګ** د اقداماتو په پام کې نیولو پورې تړلی ښکاري لکه په سم ډول او په پراخه کچه د ماسک اغوستل (او نور اقدامات). د کالیفورنیا د عامې روغتیا وزارت د 2 کلونو نه ډیر عمر لرونکي ټولو زده کونکو او د ښوونځي کارمندانو څخه غواړي چې د طبی استثنا پرته په ښوونځي کې د مخ پوښ واغوندي. لدې چې د سکریمانټو کاونټي سیمې ډیر ښوونځي د بیرته پرانیستل کېدو په لوري کار کوي، مور غواړو تاسې وهڅوو چې خپل ماشوم د داسې ښوونیز کال لپاره چمتو کړئ چې د مخکینیو کلونو څخه به توپیر ولري. والدین کولی شي په کور کې د ماسک اغوستل تمرین کړي او د خپلو ماشومانو لپاره د سم ماسک اغوستلو بیلګه وروښی. سم ماسک اغوستل، لکه څنګه چې لاندې ښودل شوي دي د ناسم ماسک اغوستلو پرتله د کووید-19 لامل کېدونکي ویروس مخنیوي کې ډیر اغیزناک ښودل شوی دی.

د دې لپاره چې اغیزناک وي، ماسکونه باید:

- پزه او خوله دواړه وپوښي
- د مخ اړخونو کې په کراری او هوسا ډول کلک شي
- د غوږونو ول یا غوټو سره کلک شي
- د ټوټې څو پوړونه ولري
- ساه اخیستلو کې د خنډ لامل نشي
- د کارولو وروسته وینځل شي او په توجه سره وچ شي



سرچینه: د امریکا متحده آیالاتو د ناروغیو د کنټرول او مخنیوي مرکزونه

د بنوونځي د سپورت په اړه؟

د کالیفورنیا د عامې روغتیا وزارت **نوی لارښود** صادر کړی، چې د فبروري 26مې نېټې راهیسې نافذ دی او د ځوانانو ټولو تنظیم شوي سپورتونو او ساعتیرۍ باندې پلي کیږي. د مارچ په 5 نېټه پکې تازه معلومات وړاندې شوي و چې:

- د ځوانانو او لویانو سپورت گډون کونکو، روزونکو، او د ملاتړ کارمندانو لپاره ماسک کارول اړین کوي.
- پدې کې مشخص شوي دي چې تیمونه کولی شي بیرته سیالی ته ستانه شي که چېرې د کالج تیمونو لپاره موجود سخت شرایط په پام کې ونیسې، چې پدې کې په هره سیالی کې د سختو ټیسټونو شرایط، د اړیکې تعقیبولو پروتوکولونو تعقیبول، او د روغتیا ځایی ادارو سره همغږي شامل دي.

د ایالت لارښود د سپورت لپاره د خوندي چاپیریال ملاتړ کولو لپاره د ځوانانو او د لویانو د آزادې فضا او سرپټ ځایونو د ساعتیرۍ سپورتي فعالیتونو په اړه لارښوونې وړاندې کوي. دا لارښود په ټولو **تنظیم شوي** د ځوانانو سپورتونو او ساعتیرۍ باندې پلي کیږي – پشمول د بنوونځي – او د ټولني – سپانسر شوي پروگرامونو، او په شخصي ډول تنظیم شوي کلبونه او لیگونه. د ایالت لارښوونې په اړه نورو تفصیلاتو لپاره دې ویب سایټ ته ورشئ:

<https://www.cdph.ca.gov/Programs/CID/DCDC/Pages/COVID-19/outdoor-indoor-recreational-sports.aspx>

د کومو عمرونو لپاره د کووید-19 واکسین

مجاز دي؟

فایزر واکسین د 16 کلونو او دې نه پورته عمر لرونکو لپاره مجاز دي. مودرنا او د جانسن او جانسن واکسین اوسمهال د 18 کلونو او دې نه پورته عمر لرونکو لپاره مجاز دي. شرکتونو د کم عمر لرونکي ماشومانو لپاره کلینیکي څیړنې پیل کړي دي.

لدي چې فایزر واکسین واردمخه د 16

کلونو او دې نه پورته عمر لرونکو لپاره

مجاز دي، د دې عمر تنکي ځوانان به کله

وکولی شي چې واکسین ترلاسه کړي یا

واکسین شي؟

په یاد وساتئ، عموماً ځوانان او ماشومان د کووید-19 څخه د شدید ناروغی لور خطر سره مخ ندي. له همدې امله، حتی هغه تنکي ځوانان چې د فایزر کووید-19 واکسین ترلاسه کولو لپاره مناسب عمر هم لري د احتمال له مخې د دې واکسین ترلاسه کولو اخري گروپ یا ډله کې به وي. یو څو استثنا شتون لري: د 16 کلونو او ډیر عمر لرونکي افراد چې د لور خطر روغتیایي مشکلات لري ژر د واکسین کیدو فرصت لري، همدارنگه د 16 کلونو او ډیر عمر لرونکي افراد چې لازمي کارکونکي دي.

نوي جانسن او جانسن واکسین

د جانسن او جانسن واکسین اوسمهال د 18 کلونو او دې نه پورته عمر لرونکو لپاره مجاز دي. دا هغه واکسین دی چې وایرل ویکټر واکسین ورته ویل کیږي. د دې واکسین جوړولو لپاره، جانسن او جانسن ټیم بی ضرره آدینو ویروس – وایرل ویکټر راخیستی – او د دې د ژنتیک لارښوونو کوچنی برخه یې د SARS-CoV-2 سپایک پروټین لپاره د کرونا ویروس ژنونو سره بدل کړي ده.

د آدینو ویروس ویکټر واکسین خوندي دی ځکه چې آدینو ویروس انساني حجرو کې تکثیر نشي کولی یا د ناروغی لامل نشي کیدی، او د SARS-CoV-2 سپایک پروټین د کرونا ویروس پاتې برخې پرته د کووید-19 لامل نشي کیدی.