

که چیرې ستاسو د کووید-19 آزموینه مثبته ثابتېږي، څه باید وکړئ

په کووید-19 اخته کسان کولای شي وایروس نورو کسانو ته انتقال کړي. که چیرې ستاسو د کووید-19 آزموینه مثبته ثابتېږي حتی که مو واکسین هم کړي وي یا هیڅ نښې نښانې ونه لرئ، د پایلي د ترلاسه کولو سره سم هر څومره ژر چې کولای شئ ځان له نورو جلا کړئ. ځان جلا کول یعنې له نورو څخه بېل لري په کور کې پاتې کېدل - د هغو کسانو په ګډون چې له تاسو سره یو ځای ژوند کوي - لږ تر لږه د 5 ورځو لپاره.

که ستاسو د کووید-19 د آزمویني پایله مثبت وي

د 5 ورځو لپاره په کور کې پاتې شئ او ځان جلا کړئ.

که چېرته ستاسو نښې نښانې ورکې شوي او پرته له دې چې د تبې د کمولو درمول وخورئ، د تبې له ورکېدو څخه مو 24 ساعته تېر شول، نو کولای شئ له 5 مې ورځې وروسته له کور څخه د باندې ووځئ.

دغه لارښود د [روغتیايي پاملرنې پر کارکونکو](#) نه پلي کېږي.

تاسو ښايي د روغتیا له ریاست څخه تلفوني اړیکه ترلاسه کړئ. که تاسو زموږ تلفوني اړیکه له لاسه وکړه، نو په 802-863-7200 مونږ ته بېرته زنگ ووهئ.

که چېرته تاسو د جلا والي له بشپړولو څخه وروسته لا هم نښې نښانې لرئ، نو کولای شئ چې اضافي احتیاطي تدابیر غوره کړئ، لکه د ماسک اغوستل، [چې تاسو او تاسو ته څېرمه خلک پر کووید-19 له اخته کېدو او خپرېدو څخه ژغورئ](#).

که چیرې ستاسو عمر تر 65 کلونو لوړ وي یا ګواښوونکي ناوره روغتیايي حالت لرئ او خفیف څخه تر میانه علائم لرئ، نو له مثبتې پایلي وروسته په بېره د خپل چمتو کوونکي سره په اړیکه کې شئ او د کووید-19 د درملني په اړه ترې پوښتنه وکړئ. دا درملني په روغتون کې د بستري کېدو چانس کموي.

که چیرې تاسو د روغتیا پالنې له چمتو کوونکي سره د لیدو اړتیا لرئ خو خپله د روغتیا پالنې چمتو کوونکي نه لرئ، نو 1-1-2 ته زنگ ووهئ ترڅو [د فدرال ترټولو نږدې معتبر روغتیايي مرکز یا د وېر مونت کوم وړیا او یا ارجاعي کلینیک](#) ته مو معرفي کړي.

د خپل ځان د آزمویني د پایلو راپور د روغتیا وزارت ته واستوئ

کولای شئ دغه کار د هغه کزینې په غوره کولو سره ترسره کړئ چې په اتومات ډول ستاسو د سیمې د عامې روغتیا څانګې ته ستاسو پایلي چمتو کوي، او یا هم کولای شئ دغه کار د [وېر مونت د کووید-19 ځان آزمویني د پایلو په اړه د راپور ورکونې د فورم](#) په ډکولو سره ترسره کړئ.

خپلو نږدې اړیکو لرونکو کسانو ته خبر ورکړئ:

که چېرته ستاسو د کووید-19 آزمویني پایله مثبته وه، نو اړینه ده چې هغو خلکو ته خبر ورکړئ چې په دې وروستیو کې مو له هغوی سره وخت تېر کړی و، چې ښايي هغوی پر دې وپروس ککړ شوي وي. په دې توګه هغوی کولای شي نښو نښانو ته پام وکړي او د اړتیا په صورت کې خپل ځان معاینه کړي ترڅو د وېروس له نورې خپرېدنې څخه په مخنیوي کې مرسته وکړي.

پر دې فکر وکړئ چې د نښو نښانو له پیل څخه دوه ورځې وړاندې مودې راهیسې مو له چا سره وخت تېر کړی او که مو نښې نښانې نلري، نو د آزمویني له ورځې راهیسې مو د چا سره وخت تېر کړی دی. دا خورا اړینه ده چې له هغو کسانو سره اړیکه ټینګه کړئ چې پر کووید-19

د اخته کېدو له لور گواښ سره مخ وي. کولای شئ د نورو لارښوونو لپاره دغه لښک شریک کړئ:
healthvermont.gov/closecontact

په کور کې ځان جلا کړئ:

ډېری کسان چې ناروغي يې جدي نه وي، کېدی شي په کور له ناروغي جوړ شي. د هغو خلکو لپاره چې له خفیفو تر معتدلو علائم لري، د کووېډ-19 لپاره د درملنی اختیارونه شته دی.

- په کور کې پاتې شئ، مگر دا چې جدي طبي پالنې ته اړتیا ولری یا په کور کې مصون نه وئ. که له کور څخه وتو ته اړتیا پیدا کېده، نو ماسک واچوئ.
- د روغتیا پالنې چمتو کونکي سره لیدو او بیړنی ځانګی ته له مراجعي وړاندې، د اړونده چارواکي سره په اړیکه کې شئ او هغوی ته ووايست چې تاسو د کووېډ-19 له امله په قرنطین کې یاست.
- د امکان تر حده، په کور کې په یوه ځانګړي خونه کې پاتې شئ او له جلا تشناب څخه استفاده وکړئ.
- په خپل کور کې همیشه له نورو سره 6 فوټه (یا 2 متره) واټن مراعات کړئ.
- که چېرې تاسو په اطاق کې د نورو خلکو یا کورني څارویو سره ژوند کوئ نو ماسک واچوئ، مگر دا چې تنفسي ستونزې ولری.
- د کورني مشترک وسائل له نورو سره مه شریکوئ.
- سطحي پاکي او ضد عفوني کړئ، د کورني توکي او لاسونه په مکرر ډول پرېمځئ.
- د خپلي وینې د اوکسېجن کچه تر څارني لاندې ونیسئ. هغه اشخاص چې کووېډ-19 يې تشخیص شوی وي، کېدی شي له نفس تنګی وړاندې په وینه کې د ټیټې کچې اوکسېجن ولري. په وینه کې د ټیټ اوکسېجن په اړه پوهېدل کېدی شي تاسو سره مرسته وکړي چې په وخت سره درملنه تر لاسه کړئ. په دې سره کېدی شي ناروغي کم شدت ولري.
- که چېرته تاسو د داسې چا مراقبت کوئ چې د ازموینې پایله يې مثبتې ده، نو ومومئ چې په کور کې پر ناروغ شخص څه ډول پاملرنه وکړئ (CDC).

په څه وخت کې موږ بیړنی طبي پاملرنې ته اړتیا لرو:

که چېرې تاسو ته تنفسي ستونزه پیدا کېږي، په سینه کې مو درد یا مداوم فشار رامنځ ته کېږي، گنګسیت او بي سپکی سره مخ کېږئ، او د شنډو، اووریو، دسترګو شاوخوا سیمه د مخ یا نوکانو په رنگ کې مو بدلون رامنځ ته کېږي، نو په بیرې طبي مرسته تر لاسه کړئ. خپل د روغتیا پالنې چمتو کونکي ته خبر ورکړئ یا د 9-1-1 شمېرې له لارې اړیکه ونیسئ او په کووېډ-19 باندې د اخته کېدو او په کور کې د قرنطین کېدو په اړه هغوی ته راپور ورکړئ.

د زړه ضربان د اندازه کولو د آلې (پلس اکسیميټر) غوښتنه

پلس اکسیميټر یوه کوچنی آله ده چې په گوته باندې ټینګېږي ستاسو د زړه ضربان او د اوکسېجن کچه معلوموي. دا له تاسو سره مرسته کوي تر څو پوه شئ چې څه ډول ناروغ یاست. که چېرته ستاسو یا هغه کس د کووېډ-19 د ازموینې پایله مثبت وي چې عمر يې له 2 کلونو څخه لور وي او تاسو د هغوی مراقبت کوئ، تاسو کولای شئ د دغه آلې غوښتنه وکړئ. چمتو اوسئ تر څو خپل نوم، د زېږون نېټه، فزیکي پته، د اړیکې معلومات، تاسو کوم ډول ازموینه ترسره کړي (PCR/LAMP یا انټیجن) او هغه نېټه چې ستاسو د ازموینې پایله پکې مثبتې راوتلې وه.

تاسو کولای شئ د پلس اکسیميټر آلې د غوښتلو لپاره 7200-863-802 شمېرې ته زنگ ووهئ یا دې وېب پاڼې ته مراجعه وکړئ:

<https://survey.alchemer.com/s3/6704528/Vermont-Department-of-Health-Pulse-Oximeter-Request>

What to do if you test positive for COVID-19

People with COVID-19 can spread the virus to others. **If you test positive for COVID-19, even if you are vaccinated or never have symptoms, isolate as soon as you receive your test result.** Isolation means staying home and away from other people – including the people who live with you – for at least 5 days.

If you have a positive COVID-19 test

Stay home and isolate for 5 days.

You can leave your home after day 5 if your symptoms have improved AND you have had no fever for at least 24 hours without the use of medicine that reduces fevers.

This guidance does not apply to [health care workers](#).

You may get a call from the Health Department. If you miss the call, call us back at 802-863-7200.

If you still have symptoms after completing isolation, 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 you are over 65 or have a high-risk medical condition and have mild to moderate symptoms, reach out to your health care provider to ask about COVID-19 therapeutics – as soon you get your positive test result. These treatments can reduce the chance of being hospitalized.

If you need to see a health care provider but don't have one, call 2-1-1 to be connected to care, or contact the nearest [federally qualified health center](#) or one of [Vermont's free & referral clinics](#).

Report your self-test results to the Health Department

You can report self-test results by choosing the option to automatically provide your results to your local health department or by filling out the [Vermont COVID-19 Self-Test Result Reporting Form](#).

Notify your close contacts:

If you test positive for COVID-19, it's important let people you spent time with recently know they could have come into contact with the virus. That way, they can look out for symptoms and get tested if needed, to help prevent further spread.

Think about who you spent time with starting two days before your symptoms began or if you had no symptoms, the day you were tested. It's especially important to reach out to anyone who may be at higher risk for COVID-19. You can share this link for additional guidance: healthvermont.gov/closecontact.

Isolate at home:

Most people with mild illness can recover at home. For people with mild to moderate symptoms, there are [treatment options for COVID-19](#).

- Stay home, except for urgent medical care or if you feel unsafe at home. Wear a mask if you need to leave home.
- Call ahead before visiting a health care provider or emergency department and tell them you are isolating because you have COVID-19.
- As much as possible, stay in a specific room in your home and use a separate bathroom.
- Stay at least 6 feet (or 2 meters) away from others in your home at all times.
- Wear a mask if you're in any room with other people or pets, unless you have trouble breathing.
- Don't share household items.
- Clean and disinfect surfaces, wash household items and wash hands often.
- Monitor your blood oxygen levels. People diagnosed with COVID-19 may have below-normal levels of oxygen in their blood before they feel short of breath. Finding low oxygen levels early can help you know to seek medical care sooner. This could make the disease less severe.
- If you are caring for someone who tested positive, find out [how to care for someone sick at home](#) (CDC).

When to get medical care immediately:

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 have COVID-19 and are isolating at home.

Requesting a pulse oximeter

A pulse oximeter is a small device that clips onto your fingertip and measures your pulse and oxygen levels. It can help you know how sick you are. You can request one if you or someone you care for over the age of 2 tests positive for COVID-19. Be prepared to give your name, date of birth, physical address, contact information, what kind of test you took (PCR/LAMP or antigen), and the date the positive test taken.

You can ask for a pulse oximeter by calling 802-863-7200 or visit the website:

<https://survey.alchemer.com/s3/6704528/Vermont-Department-of-Health-Pulse-Oximeter-Request>