**ګرانه مور او پلار:**

**مهرباني وکړئ خپل ماشوم له ښوونځي څخه کور ته وسپارئ او د حاضري دفتر ته زنګ ووهئ که چیرې هغه د لاندې لست شویو نښو څخه یوه وي. ښوونځي ته له تللو څخه ایستل اړین دي کله چې ستاسو ماشوم یا ډیر ناروغ وي چې په نورمال فعالیتونو کې برخه واخلي، حالت یا ناروغي د نورو لپاره یو ناامنه یا غیر صحي چاپیریال رامینځته کوي، یا کله چې ناروغي د پاملرنې یا څارنې کچې ته اړتیا لري چې نشي اداره کیدی. ښوونځی.**

**ځکه چې خلک د ښه احساس کولو وروسته هم ساري پاتې کیدی شي، نو سپارښتنه کیږي چې افراد د COVID-19، فلو، RSV، یا نورو تنفسي ویروسونو وروسته عادي فعالیتونو ته د بیرته راستنیدو په لومړیو 5 ورځو کې اضافي احتیاطي تدابیر ونیسي. زده کونکي کولی شي د اضافي احتیاط په توګه د ماسک اغوستل**[**wearing a mask**](https://nam10.safelinks.protection.outlook.com/?url=https%3A%2F%2Flnks.gd%2Fl%2FeyJhbGciOiJIUzI1NiJ9.eyJidWxsZXRpbl9saW5rX2lkIjoxMDIsInVyaSI6ImJwMjpjbGljayIsInVybCI6Imh0dHBzOi8vd3d3LmNkYy5nb3YvcmVzcGlyYXRvcnktdmlydXNlcy9wcmV2ZW50aW9uL21hc2tzLmh0bWwiLCJidWxsZXRpbl9pZCI6IjIwMjQwMzE4LjkxOTczODIxIn0.waDSNglcLj_daX9SYdXwyNwJvi5lnXEypf-IKozVeqc%2Fs%2F1824071178%2Fbr%2F239021069746-l&data=05%7C02%7Csearnhardt%40auburn.wednet.edu%7C05d7ad8f793141e183cb08dc4764e4b6%7C403a0f537a364eaaaec11fb4a260bfe2%7C1%7C1%7C638463745958358970%7CUnknown%7CTWFpbGZsb3d8eyJWIjoiMC4wLjAwMDAiLCJQIjoiV2luMzIiLCJBTiI6Ik1haWwiLCJXVCI6Mn0%3D%7C0%7C%7C%7C&sdata=9ueMJWuGX0%2Fs8dQ6n9%2FxDsMdDMPrSeLDFr%2BNQltwpgQ%3D&reserved=0)**,، په مکرر ډول د لاس مینځل**[**hand washing**](https://nam10.safelinks.protection.outlook.com/?url=https%3A%2F%2Flnks.gd%2Fl%2FeyJhbGciOiJIUzI1NiJ9.eyJidWxsZXRpbl9saW5rX2lkIjoxMDQsInVyaSI6ImJwMjpjbGljayIsInVybCI6Imh0dHBzOi8vd3d3LmNkYy5nb3YvaGFuZHdhc2hpbmcvd2hlbi1ob3ctaGFuZHdhc2hpbmcuaHRtbCIsImJ1bGxldGluX2lkIjoiMjAyNDAzMTguOTE5NzM4MjEifQ.H5uIA4GX3Mc38Eg5MFEyN5JgarTqOZ6yz5_HG90pV24%2Fs%2F1824071178%2Fbr%2F239021069746-l&data=05%7C02%7Csearnhardt%40auburn.wednet.edu%7C05d7ad8f793141e183cb08dc4764e4b6%7C403a0f537a364eaaaec11fb4a260bfe2%7C1%7C1%7C638463745958374414%7CUnknown%7CTWFpbGZsb3d8eyJWIjoiMC4wLjAwMDAiLCJQIjoiV2luMzIiLCJBTiI6Ik1haWwiLCJXVCI6Mn0%3D%7C0%7C%7C%7C&sdata=9qL5umJHbtWLLI3ioUwY9jnskY4nKW8Gsm5mcMi8Soc%3D&reserved=0) **او د امکان په صورت کې فزیکي واټن**[**physical distancing**](https://nam10.safelinks.protection.outlook.com/?url=https%3A%2F%2Flnks.gd%2Fl%2FeyJhbGciOiJIUzI1NiJ9.eyJidWxsZXRpbl9saW5rX2lkIjoxMDYsInVyaSI6ImJwMjpjbGljayIsInVybCI6Imh0dHBzOi8vd3d3LmNkYy5nb3YvcmVzcGlyYXRvcnktdmlydXNlcy9wcmV2ZW50aW9uL3BoeXNpY2FsLWRpc3RhbmNpbmcuaHRtbCIsImJ1bGxldGluX2lkIjoiMjAyNDAzMTguOTE5NzM4MjEifQ.Ar8CHXa3h7YlfGq9Yxp0aox5FUI1_4K9fHEkQfgwqwY%2Fs%2F1824071178%2Fbr%2F239021069746-l&data=05%7C02%7Csearnhardt%40auburn.wednet.edu%7C05d7ad8f793141e183cb08dc4764e4b6%7C403a0f537a364eaaaec11fb4a260bfe2%7C1%7C1%7C638463745958387771%7CUnknown%7CTWFpbGZsb3d8eyJWIjoiMC4wLjAwMDAiLCJQIjoiV2luMzIiLCJBTiI6Ik1haWwiLCJXVCI6Mn0%3D%7C0%7C%7C%7C&sdata=TpWnIeVe3C0FzrfIAOfOWzzSUUGhN%2FZUQBIsVgigIQc%3D&reserved=0) **په پام کې ونیسي.**

**هغه نښې نښانې چې خارج ته اړتیا لري:**

|  |  |
| --- | --- |
| **تبه**  | **په کور کې وساتئ که چیرې دوی د 100.4ºF څخه ډیر تبه ولري تر هغه چې د 24 ساعتونو لپاره تبه نه وي پرته له دې چې تبه کم کړي درمل او نښې یې د پام وړ ښه شوي وي** |
| **د پوستکي انتان** | **د هر ډول نامعلومه خارش لپاره کور کې وساتئ تر هغه چې د ډاکټر لخوا تشخیص او پاک شوی وي ترڅو بیرته راستانه شي یا دا په بشپړه توګه حل شوی وي. کور وساتئ که چیرې ساحه خلاصه وي یا وچه وي او د بنداژ یا جامو پواسطه پوښلی نشي.** |
| **اسهال، کانګې** | **تر هغه چې د ماشوم کانګې او/یا اسهال حل شوی نه وي کور ته یې وسپارئ او دوی کولی شي پرته له نښې وخوري او نورې نښې یې د پام وړ حل شوي وي که شتون ولري.** |
| **د سترګو سور د خارجیدو / د سترګو انفیکشن سره**  | **کور ته تر هغه وخته پورې چې د ډاکټر لخوا ښوونځي ته د راستنیدو لپاره پاک شوی وي یا تر هغه چې ماشوم د 24 ساعتونو لپاره انټي بیوټیک نه وي او نښې یې ښه کیږي** |
| **نوې پیل شوې ټوخی/ د ستوني درد/ بهېدونکی پزه او/ یا کوویډ منفي**   | **کور کې وساتئ که ستاسو زده کونکی تبه ولري، نشي کولی په عادي فعالیتونو کې په بشپړه توګه برخه واخلي، یا د تیرولو توان نلري. دوی ممکن بیرته راستانه شي کله چې د پام وړ ښه شي او د 24 ساعتونو لپاره پرته له تبې څخه وړیا وي** |
| **شکمن یا مثبت کوویډ - 19** | **ازموینه سپارښتنه کیږي مګر اړتیا نلري. کور کې پاتې شئ تر څو چې نښې یې په ټولیزه توګه ښه شي او زده کوونکی د 24 ساعتونو لپاره د 100.4ºF یا له دې څخه لوړ تبه ونه لري پرته له دې چې د تبې کمولو درملو څخه.** |
| **جوشې** | **کیدای شي د ژوندیو موږکانو د درملنې وروسته بیرته راستانه شي او ټول ژوندي موږکونه له مینځه یوسي** |

**نښې نښانې د OSPI ساري ناروغۍ لارښود تعقیبوی:** : [Microsoft Word - Infectious Disease Control Guide3-11-04pdf.doc (www.k12.wa.us)](https://www.k12.wa.us/sites/default/files/public/healthservices/pubdocs/infectiousdiseasecontrolguide.pdf)