

# خپل ځان او خپله کورنۍ د کووید – 19 نه محافظت کړ

## واکسين وکړئ – دا خوندي، اغيزناک او وړيا دي

په کالیفورنیا کې اوسمهال موجود د کووید – 19 ټول واکسين خوندي او د کووید – 19 څخه د جدي ناروغيو مخنيوي کې اغيزناک دي. واکسين تاسې او هغوی چې تاسې ورسره مینه لرئ محافظت کوي. د کالیفورنیا اوسیدونکي چې 12 کلن او ډیر عمر ولري د واکسين لپاره په اوس په شرایطو برابر دي. د واکسين کولو لپاره 422-4255 (833) ته تلیفون وکړئ یا [myturn](#) ته ورشئ. هغه خلک چې [لویو غونډو](#) ته ځي یا د [روغتیا پاملرنې جوړښتونو](#) ته ورځي باید د واکسين یا د کووید منفي ټیسټ ثبوت وښی.

## په داخلي سرپټ عامه ځایونو کې ماسک واغونډئ

د کووید – 19 او روغتون کې د بستر کیدو پیښو د ډیریدو له امله، کالیفورنیا سپارښتنه کوي چې د واکسين څرنګوالي په پام کې نیولو پرته هرڅوک په داخلي سرپټ عامه ځایونو (لکه د خوراکي توکو پلورنځي او د فلمونو تياتر) کې ماسک واغونډي. هر هغه څوک چې مکمل واکسين شوی نه وي اړ دی په داخلي سرپټ عامه ځایونو کې ماسک واغونډي<sup>1</sup>. ممکن لادیر محدودونکي ځایي او د [کارځای](#) مقررات پلي شي. هرڅوک باید په عامه ټرانزیت (هوایی ډګرونه، الوتکې، ټرینونه، بسونه، تمځایونه) کې او د عامه پاملرنې جوړښتونو، K-12 ښوونځیو، د ماشوم پاملرنې جوړښتونو، د سمون یا اصلاح تاسیساتو، د یخولو مرکزونو او شیلټرونو کې ماسک واغونډي. زموږ د [ماسک لارښود](#) په اړه نور معلوم ات وګورئ.

## که تاسې ناروغ یې په کور پاتې شئ او ټیسټ وکړئ

په کور پاتې شئ که د ناروغۍ احساس کوئ او ټیسټ وکړئ که تاسې د کووید – 19 علایم لرئ، حتی که واکسين شوي هم یې. زموږ د [ټیسټ لارښود ولولئ](#).

## داخلي سرپټ ځایونه تهویه کړئ

د داخلي سرپټ ځایونو ښه تهویه د کووید – 19 خپریدل کمولی شي. کله چې ممکن وي کړکۍ او دروازي پرانیستي وساتئ، د تودوخې او هوا سیسټمونه وکاروئ، او د هوا د لیرد وړ پاکونکي وسایل وکاروئ. زموږ د [تهویه لارښود ولولئ](#).

## د کالیفورنیا خبرتیا (CA Notify) لپاره ګډون کول

که تاسې ګرځنده تلیفون لرئ، د CA Notify لپاره ګډون وکړئ، کوم چې د کالیفورنیا د مخ کیدو خبرتیا وسیله ده. که تاسې د کووید – 19 سره مخ شئ، تاسې به خبردارۍ او د ټیسټ او نورو ګامونو په اړه نور معلومات لاسته راوړئ. د [CA Notify لپاره ګډون وکړئ](#).

<sup>1</sup> تاسې د فایزر/مودرنا واکسين د دوهم دوز نه دوه اونۍ یا ډیر وخت وروسته یا د J&J واکسين یوه دوز نه دوه اونۍ وروسته مکمل واکسين شوي ګڼل کیږئ.

