PACHTO / PASHTO

کرونا وایروس ناورغي (COVID-19)

کاناډا ته د هغو راغلیو مسافرینو شرایط چې د کوویډ-19 عالایم لري، د کوویډ-19 د معاینې پایله یې مثبت وي، او یا باندې هغه مسافرین چې په بشپړ ډول نه دي واکسین شوي او د کوویډ-19 علایم نه لري، او یا هم هغه مسافرین چې نه شي کولی په بشپړ ډول واکسین ترلاسه کړي

دا سند تاسو ته په *کاناډا کې په کوویډ-19 باندې د اخته کېدو د خطر د راکمولو* هکله قانوني معلومات تشریح کوي. په دې کې د قرنطین د مأمور لارښووني هم شاملې دي. **نظر ستاسو حالت کېدی شي ستاسو لپاره شرایط متفاوت وي. په دې پوه شئ چې کوم شرایط ستاسو لپاره د تطبیق وړ دي.**

د قرنطین کېدونکو او بېلېدونکو کسانو لپاره د عامې روغتیا اړین اقدامات

1. له راتګ سره سم او د راتګ په 8مه ورځ معاینه ترسره کړئ

(مګر دا چې د یوې داسې معاینې سند ولرئ چې وښايي تاسو کاناډا ته له راتګ څخه حد اکثر 180 ورځې مخکې د کوویډ-19 مثبته مالیکولي (PCR) معاینه ترسره کړې وه.) لطفاً د خپلو پخوانیو مثبتو پایلو په هکله 1-833-641-0343 شمېرې ته خبر ورکړئ.

***له راتګ سره سم د معاینې ترسره کول له 5 کلنو څخه کم عمره ماشومانو لپاره د تطبیق وړ نه دي**

➢ د کوویډ-19 لومړۍ معاینه مو کاناډا ته له راتګ څخه 1 ورځ وروسته د کاناډا د عامې روغتیا په اداره کې، چې د معایناتو د ترسره کولو تأیید شوې اداره ده، ترسره کړئ او دوهمه معاینه مو په 8مه ورځ ترسره کړئ.

- **که چېرې د وچې له لارې راځئ:** تاسو به د ځاني د معاینې کولو لپاره دوې آلې ترلاسه کړئ. په آله کې موجودې لارښوونې تعقیب کړئ ترڅو خپله معاینه په وخت سره بشپړه کړئ.
- **که چېرې له هوا څخه راځئ:** تاسو به له طی مراحلو وروسته یو ایمیل ترلاسه کړئ چې مهم معلومات به پکې شامل وي.
  - د هغه ولایت د معایناتو له چمتو کوونکي سره ځان راجستر کړئ چې ورته داخل شوي یاست.
  - د معایناتو له چمتو کوونکي سره مو په وخت سره خپله معاینه بشپړه کړئ.
  - تاسو کولی شئ چې هوایي ډګر ته نږدې د معایناتو مشخص مرکز ته مراجعه وکړئ ترڅو معاینه مو بشپړه کړئ او یا د معاینې آله ترلاسه کړئ.
- **که چېرې مو د کوویډ-19 د معاینې پایله مثبت وه، نو دفعتاً باید ځان قرنطین کړئ** (د نورو معلوماتو لپاره په لاندې کې 4مه برخه ولولئ). د سفر اړوند د کوویډ-19 د معاینې پایله مو د قرنطین تر پایه له ځان سره وساتئ.
- که چېرې مو نامعینه یا ناسمه پایله ترلاسه کړه، نو باید بله معاینه ترسره کړئ. د پایلې له ترلاسه کولو وروسته په 24 ساعتونو کې د معایناتو له چمتو کوونکي سره تماس ونیسئ او د بلې معاینې د ترسره کولو لپاره ترتیبات برابر کړئ.
- که چېرې مو په 4 ورځو کې خپله پایله ترلاسه نه کړه او یا مو نورې مرستې ته اړتیا لرله، نو لطفاً د معایناتو له چمتو کوونکي سره اړیکه ونیسئ.

➢ **د خپلو معایناتو له چمتوکوونکي سره اړیکه ونیسئ (نظر دې ته چې تاسو د کاناډا کوم ولایت ته داخل شوي یاست)**

کاناډا ته د داخلېدو ولایت/ایالت	د معایناتو مشخص چمتو کوونکی
برېټېش کولمبیا، اونتاریو، ساسکاچیوان، یوکان	د معایناتو چمتوکوونکی: **LifeLabs**؛

	د اړیکې وړیا شمېره: 1-877-313-4982 LifeLabs.com/COVIDkit	
آلبرټا، نیو برونسویک، نووا سکوتیا، پرېنس اېډوارډ ټاپو، نیوفونډلنډ او لبراډور	د معایناتو چمتوکوونکی: **Switch Health**؛ د اړیکې وړیا شمېره:1-888-966-6531 ؛ portal.switchhealth.ca	
مانیتوبا	د معایناتو چمتوکوونکی: **Dynacare**؛ د اړیکې وړیا شمېره:1-855-497-1071 ؛ dynacare.ca/covidbordertesting.aspx	
کیوبیک	د معایناتو چمتوکوونکی: **Biron**؛ د اړیکې وړیا شمېره: 1-866-382-0287؛ travel.biron.ca	

2. قرنطین یا له نورو څخه د ځان بېلول

مستقیما خپل مناسب ځای ته لاړ شئ او د لارښوونو مطابق ځان قرنطین او له نورو بېل کړئ.

د قرنطین شرایط - ټول هغه کسان چې کاناډا ته داخلېږي، که چېرې پوه شي چې لاندې موارد د هغوی لپاره د تطبیق وړ دي نو باید پرته له ځنډ څخه خپل ځان د 10 ورځو لپاره قرنطین کړي:

- که چېرې پوه شي چې دوی په کوویډ-19 اخته دي،
- که چېرې په دوی کې د کوویډ-19 اعراض او علایم ښکاره شي،
- که چېرې دوی کاناډا ته را تګ څخه 10 ورځې مخکې د کوویډ-19 د معاینې مثبته پایله ترلاسه کړې وي، یا
- که چېرې د معقولو دلایلو له امله په ځان شک وکړي چې کېدی شي کوویډ-19 ولري.

- قرنطین مو کاناډا ته راتګ څخه په 10مه ورځ پای ته رسېږي.
  - که چېرې مو په دې مدت کې د معاینې پایله مثبت راووتله او یا مو په ځان کې علایم ولیدل، نو باید د 10 نورو ورځو لپاره ځان قرنطین کړئ.
- که چېرې قرنطین ته اړتیا پیدا شوه، نو د قرنطین تر ځایه د تللو لپاره له عامه ترانسپورت څخه کار مه اخلئ (مثلا طیاره، بس، رېل، میترو، ټکسي او یا نور مشترک وسایط).

  د قرنطین شرایط - ټول هغه کسان چې کاناډا ته داخلېږي او په بشپړ ډول نه دي واکسین شوي او یا یې د معاینې پایله مثبته نه وي، باید پرته له ځنډ څخه د لاندې لارښوونو مطابق خپل ځانونه قرنطین کړي.

- قرنطین مو کاناډا ته د راتګ له ورځې څخه پیلېږي او تر 14 ورځو پورې دوام کوي ترڅو په تاسو کې علایم ښکاره شي او یا مو د معاینې پایله مثبت راووځي (نور معلومات په لاندې کې د ځارنې په برخه کې وګورئ).
- **کله چې د خپل قرنطین یا جلا ځای ته لېږدول کېږئ، مو ښه او مظبوط ماسک واچوئ.** که چېرې خپله ډرېوري کوئ، نو ډېر توقف مه کوئ او له موټر څخه مه کوزېږئ او هڅه وکړئ چې د امکان تر حده په موټر کې پاتې شئ.

3. راپور ورکونه

- په 48 ساعتونو کې د 1-833-641-0343 شمېرې یا ArriveCAN له لارې خبر ورکړئ چې تاسو مو د قرنطین یا د بېلېدو ځای ته رسېدلي یاست.
- که چېرې د قرنطین په جریان کې یاست، نو د خپل حالت او د کوویډ-19 د علایمو په هکله مو په ورځني ډول -1-833-641

0343 شمېرې یا ArriveCAN ته خبر ورکوئ.

.4 ځارنه	

- **د خپلې روغتیا ځارنه وکړئ.**
- که چېرې مو په دې 14 ورځنۍ موده کې په ځان کې علایم ولیدل، او یا مو د کوویډ-19 د معاینې پایله مثبت راووتله، نو باید لاندې کارونه ترسره کړئ:
  - **د 0343-641-833-1 شمېرې له لارې په 24 ساعتونو کې PHAC ته خبر ورکړئ. د کاناډا د عامې روغتیا ادارې یو کارکوونکی به تاسو ته اضافي جزئیات او لارښوونې ووایي.**
  - **دفعتا د 10 نورو ورځو لپاره ځان له نورو څخه بېل کړئ.**
  - د قرنطین موده مو د لاندې وختونو څخه پیل کېږي، هر کوم چې ژر پېښ شو:
    - د علایمو د ښکاره کېدو نېټه،
    - د کوویډ-19 د معاینې د بشپړېدو ورځ، البته که چېرې دا نېټه د معاینې د چمتو کوونکي له خوا اعتباري ګڼل کېږي؛ یا
    - هغه نېټه چې کاناډا ته راتګ څخه وروسته مو د خپلې معاینې مثبته پایله ترلاسه کړه.
- که چېرې مو له داسې کس سره سفر کړی وي چې د کوویډ-19 علایم یې لري او یا یې د 14 ورځنۍ مودې تر ختمېدو پورې د معاینې پایله مثبته راوتلې وي، نو باید یو **نوی 14 ورځنی قرنطین** پیل کړئ، د قرنطین دپیل نېټه مو باید د یاد کس سره د لیدنې آخره ورځ وي. د علایمو ښکاره کېدل ممکن 14 ورځې وخت ونیسي.
- PHAC به ستاسو سره اړیکه ونیسي ترڅو تأیید کړي چې ستاسو قرنطین او بېلوالی د شرایطو مطابق دی. تاسو باید د هغوی زنګونه او تماسونه ځواب کړئ.
- همدارنګه ممکن یو مشخص مأمور ستاسو د لیدلو لپاره ستاسو د قرنطین او بېلوالي ځای ته درشي. که چېرې د دې لیدنې په وخت کې مو تاسو د قرنطین په ځای کې نه وئ، نو کېدی شي د تعقیبي اقداماتو لپاره تاسو پولیسو ته معرفي شئ.

د کوویډ-19 معمولې نښې او علایم کولی شئ دلته پیدا کړئ https://www.canada.ca/en/public-health/services/diseases/2019-novel-coronavirus-infection/symptoms.html.

قرنطین او له نورو څخه بېلېدل

دا کارونه وکړئ	نښه	دا کارونه مه کوئ	نښه
✓ له هغو کسانو سره **اړیکه مه نیسئ** چې ستاسو سره یې سفر نه دی کړی، او هغوی ته جلا د خوب کوټه ورکړئ. ✓ پرته له دې چې د قرنطین له ځای څخه ووځئ، د ژوند اړتیاوو ته لاسرسی ولرئ (مثلا اوبه، ډوډۍ، درمل، او د هوا ګرموونکې توکي). ✓ **د نظارت د مأمورینو تماسونو یا لیدنو** او یا حقوقي استازو ته مثبت غبرګون وښایئ. تاسو ته به د شمېرې له خوا په ژوندۍ بڼه یا اتوماتیک ډول زنګ ووهل شي او تاسو یې باید ټولو پوښتنو ته صادقانه ځوابونه ووایئ ترڅو له قانون سره ستاسو مطابقت تشخیص شي. همدارنګه کېدی شي د نظارت مأمورین ستاسو د لیدنې لپاره ستاسو د قرنطین ځای ته درشي.		× **له مشترکو ځایونو څخه استفاده مه کوئ** لکه دهلیزونه، سرایونه، رستورانتونه، کلبونه او د لامبو حوضونه. × **څوک مه پرېږدئ چې لیدنې ته مو درشي** × **د خپل قرنطین یا بېلوالي له ځای څخه مه ځئ،** په استثنا د داسې حالاتو چې روغتیایي خدماتو یا درملنې ته اړتیا ولرئ او یا د کوویډ-19 معاینه ترسره کوئ. **که چېرې روغتیایي مراقبتونو ته اړتیا لرئ او باید مراجعه ورته وکړئ نو باید دې ټکو ته مو پام وي:** ○ طبي ماسک واچوئ. ○ له شخصي انتقالي وسیلې څخه کار واخلئ او په عامه ترانسپورت کې مه ځئ.	

✓ **کله چې د بېلوالي په حالت کې یاست، باید له هېچا سره حضوري لیدنه ترسره نه کړئ لکه د کورنۍ/ډلې غړي.** ○ که چېرې اړتیا وي چې وګورئ، نو ټول کسان باید طبي ماسکونه واچوي.	
!	**که چېرې هر څه د قانون مطابق ترسره نه کړئ نو کېدی شي د قرنطین تأسیساتو ته ولېږدول شئ، جریمه شئ، او یا هم بندي شئ.** **[دا لیک مو له ځان سره وساتئ]**

canada.ca/coronavirus ID 04-38- **د نورو معلوماتو لپاره: 1-833-784-4397**

C /DATE 2022.07.18