تاسو کووېډ-19 لرئ؟
تاسو مرستې ته اړتیا لرئ؟

آیا زه د کووېډ-19 آزموینې ته اړتیا لرم؟

- آیا تاسو د کووېډ-19 **له خطر سره مخ شوي** یاست؟
- آیا تاسو **علایم** لرئ؟
- د **Maine لارښوونې آنلاین** وګورئ

په یاد ولرئ چې خوندي پاتې شئ! ماسک واچوئ، ټولنیز واټن وساتئ، او خپل لاسونه ومینځئ یا سنیټایزر وکاروئ.

آزموینه مو وکړئ!

- د آزموینې په محل یا روغتون کې آزموینه وکړئ
- تاسو باید خپل ځان جلا یا قرنطین کړئ تر هغې چې د آزموینې پایله مو تر لاسه کړئ
- که تاسو په کور کې د پاتې کېدو لپاره مرستې ته اړتیا لرئ، **د ټولنیز ملاتړ د خدماتو لپاره د ټولنې مراقبت** ته د ارجاع غوښتنه وکړئ
- د آزموینې دغه محلونه به تاسو ته ستاسو د پایلې په اړه زنګ ووهي او یا به درته پیغام واستوي

د ټولنیز ملاتړ د خدماتو لپاره د ټولنې مراقبت

که زما د آزموینې پایله مثبت وي، څه به کوم؟

- Maine CDC به تاسو ته زنګ ووهي او تاسو به وپوښتي:
  - تاسو **چېرته** مبتلا شوي یاست؟
  - آیا تاسو **علایم** لرئ؟
  - له چا سره مو **له نږدې تماس** لرلی دی؟
- هغوی به هغو کسانو ته زنګ ووهي چې له تاسو سره یې نږدې تماس لرلی وي ترڅو څرګنده کړي چې آیا هغوی علایم لري او کنه ترڅو جلا یا قرنطین شي.
- تاسو باید قرنطین شئ، Maine CDC به درته ووایي چې د څومره مودې لپاره
- هغوی کولای شي له تاسو سره مرسته وکړي چې **د ټولنیز ملاتړ د خدماتو لپاره د ټولنې مراقبت** ته لاسرسی ولرئ.

د جلاتوب یا قرنطین لپاره تاسو کولای شئ **د ټولنې له مشر، ډاکتر، د روغتیاساتنې له چمتو کوونکي، ټولنیز کارمند، د ښوونځي له نرسي، یا له Maine CDC څخه مرسته وغواړئ.**

په **DHHS.covidsocialsupport@maine.gov** ته **د برېښنالیک له لارې یا د دغه** [آنلاین فورم](#) له لارې مراجعه وکړئ.

Department of Health and Human Services · MeCAP Maine Community Action Partnership — Helping People. Changing Lives. · Catholic Charities · Maine Immigrants' Rights Coalition

د کوویډ-19 د ټولنې مراقبت د ملاتړ خدمتونه

د ټولنې د مراقبت ټولنيز ملاتړ څه ته وايي؟

د ټولنې د مراقبت ټولنيز ملاتړ داسې خدمات دي چې د ټولو هغو کسانو لپاره موجود دي چې د قرنطین یا جلاتوب مرستې ته اړتیا لري. خدمات د ټولنې د محلي سازمانونو له خوا وړاندې کیږي او لاندې شیان پکې شامل دي:

- **خواړه (خوراکي توکي/پاخه شوي خواړه/ د خوړو لیږد)**
- **کلتوري تبادله او د ژبې خدمتونه**
- **روغتیايي مخنیوی او طبي ارجاع ګانې**
- **د آزمویني مرکز، د طبي مراقبت مرکزونو او هستوګنې ته ترانسپورټي خدمات.**
- **د تجهیزاتو او درملو اخیستل**
- **د رواني روغتیا خدمات**
- **د جلاتوب یا قرنطین په موده کې خوندي هستوګنه/سرپنا**
- **د ملاتړ له نورو خدماتو سره پیوستون**

زه کله ملاتړ ترلاسه کولای شم؟

- تاسو د کوویډ-19 **علایم** لرئ یا
- تاسو د خپلې آزمویني پایلې ته **منتظر یاست** یا
- ستاسو د **کوویډ-19 د آزمویني پایله مثبت** ده یا
- تاسو له داسې چا سره **نږدې تماس** لرلی دی چې په کوویډ-19 مبتلا دي

زه څنګه کولای شم دغو خدماتو ته لاسرسی ولرم؟

- ستاسو د **ټولنې مشر، ډاکټر، د روغتیاساتنې د خدماتو چمتو کوونکی، ټولنیز کارمند، د ښوونځي نرسه، یا Maine CDC کولای شي تاسو د مرستې لپاره راجع کړي**
- ستاسو په توافق سره، هغوی کولا شي **DHHS.covidsocialsupports@maine.gov** ته په ایمیل سره یا د **دغه آنلاین فورم** په ډکولو سره تاسو راجع کړي.

په **DHHS.covidsocialsupport@maine.gov** پته **د برېښنالیک له لارې یا د دغه** آنلاین فورم له لارې مراجعه وکړئ.

Department of Health and Human Services

Helping People. Changing Lives. MeCAP Maine Community Action Partnership

Catholic Charities

MAINE IMMIGRANTS' RIGHTS COALITION