

همه، میخواهیم، که از مرخصی های، این فصل، لذت، ببریم. اما باید متوجه، باشیم، اوقاتیرا که، با دوستان، و اقارب، میگذرانیم، آنها هم، به، امن و صحتمند باشند. پرونده، های کووید ۱۹ روبه، افزایش، است، و نوع، دیگر کووید ۱۹ که بنام، اومیکران، که، در گوشه، مملکت، پیداشده و تا بحال، درین منطقه، ویرجینیا شمالی، دیده نشده است، اما پرونده، کووید ۱۹ دوباره عودت، نموده است و [انتقال، و سرایت، آندرین هفته، بسطح، بالا رسیده، است](#)

[\(High transmission level\)](#)

در مسافرتها، درین وقت، مرخصی، ترتیب، و پلان، میشود بسیار مهم، است که از هدایات، و رهنمایی، هاییکه، توسط (سی، دی، سی) مرکز کنترل، امراض و جلوگیری، از آنها راجع، به، مسافرت، و آزمایش، کووید ۱۹ تهیه و ترتیب، شده، است، با خبر باشیم. و جدیت شما در رابطه، باینکه، چگونه، صحت، خود را محافظت، نمایید بسیار مهم است

در مناطقیکه، انتشار کووید ۱۹ و ریسک، اومیکران موجود است، تدابیر و تجهیزات، فوق، لازمست، مثل: شستن، متواتر دستان، پوشش، سرفه، و عطسه، پوشیدن، ماسک، در جاهای، سرپوشیده، مراعات، فاصله، اجتماعی، و اجتناب از تجمع، و مناطقیکه، هوا کش، ندارد. رعایت، این تدابیر باعث، تخفیف، ریسک، بشما و دیگران، میشود. حالا هم، بهترین، موقع، برای، گرفتن، واکسین کووید ۱۹ و واکسین، تقویتی، میباشد اگر تا بحال، اقدام، نکرده اید ثبت، نام، برای، گرفتن، واکسین، کنید پیشتر ازینکه، با فامیل و دوستان، مقابل، شوید. پیش ازینکه، سال باخر برسد میتوانید هر دو واکسین، را بگیرید. بر علاوه، تجهیزات لازم، اگر شما متوجه شدید که علائم مرض، تنفسی را در خود دارید اگر خفیف، هم بود بخانه، بمانید اگر بقیمت، حذف، کردن، گردهمایی های، امسال، هم شود اما این روش، شما و دیگران را از مبتلا شدن، به، این، وایروس، کمک، میکند

اگر شما [علائم](#)

[\(Symptoms\)](#)

این مرض را دارید و یا مشکوک، بشخص، مبتلا به، کووید ۱۹ استی خود را تست، کنید اگر هم واکسین، شده باشید، آزمایش (تست) بسیار رول، مهم، برای، از بین بردن، انتشار وایروس، که باعث، کووید ۱۹ میشود دارد

مقررات، مسافرتها، بین المللی

مقررات، مسافرت های، بین المللی، اخیراً تغییر نموده، است. بتاریخ ۶ دسامبر تمام، مسافرین، هوایی، گرچه، که واکسین، مکمل، هم شده، باشند باید تست، منفی، بودن، کووید ۱۹ را که ۲۴ ساعت پیش، یاکروز پیش، از مسافرت، بداخل، ایالات، متحده، امریکا گرفته، باشند نشان بدهند. [هدایات، مسافرت، بداخل و بین المللی، از طرف \(سی، دی، سی\) موجود است](#)

[\(available from the CDC\)](#)

آزمایش، پیشتر از گردهمایی

تست کووید ۱۹ در همه جا موجود است

[\(Widely available\)](#)

در تمام مناطق فیرفکس، کانتی، داروخانه، ها دکانهای خوراکی، فروشی، مراکز صحت، دپارتمنت، صحت، فیرفکس، کانتی، دپارتمنت

(صحت، ویرجینیا (ووی، دی، اچ) آنلاین، سرچ، تول [\(جستجو مواد بطریق آنلاین\)](#)

[Online search tool](#)

که بتوانید موقعیت، آزمایشی، که نزدیک بشما است، در آنجا پیدانمایید. همچنان شما میتوانید تستهای، خود آزمایی، را در خانه، انجام بدهید. این، تستها بسیار آسان، است و نتیجه را بسیار سریع، نشان، میدهد. به این هفته [\(سی، دی، سی\) اعلان، نمود](#)

[\(CDC has also announced\)](#)

که همه میتوانند خود را تست، کنند پیشتر ازینکه، به جلسه، های، شرکت، کنید که اعضاء آن، جز خانواده، تان نباشد و [اطفالیکه، تا بحال، واکسین، نشده اند](#) و [اشخاص، مسن](#)

[\(Unvaccinated Children, older individuals.\)](#)

[وکسانیکه، سیستم، ایمنی، بدنشان، ضعیف، میباشد.](#) و [کسانیکه، بخطر گرفتاری، بامراض، ملهک، میباشد](#)

[\(Immunocompromised or individuals at risk of severe disease\)](#)

:اگر شما تست (خود آزمایی) میکنید چند نکته، مهم را مدنظر بگیرید

از تست، که [مورد تأیید \(اف، دی، هی\) باشد](#) استفاده، کنید و دستورات، لازمه را مراعات، کنید.

اگر نتیجه آزمایش (تست) شما مثبت بود، معنی اینرا میدهد که در وجود شما کووید ۱۹ تشخیص شده، و شما مبتلا به عفونت شده اید در این صورت شما - باید بخانه، بمانید و برای ۱۰ روز خودرا از دیگران جدا کنید، ماسک، بپوشید و بنزدیکان، خود اطلاع دهید که شاید آنها هم در معرض سرایت قرار گرفته باشند، با داکترتان، بتماس شده و نتیجه، آزمایش خودرا بگویید

اگر نتیجه آزمایش، شما منفی بود، بدلیل آنست که در بدن شما ویروس تشخیص نشده و شما مبتلا نشده اید و این مطلقاً نشانه این نیست که شما مصاب نیستید. بعد از چند روز یا ۲۴ ساعت دوباره خودرا تست کنید، معلومات زیاد تر در باره تست، خودآزمایی را [در ویسایت \(سی،دی،سی\)](#) بخوانید

(CDC website)

ووی،دی،اچ) و کتابخانه، فیرفکس، کانتی، [۱۰،۰۰۰ باینکس، لوازم، تست](#)، را درین هفته، دریافت کرده اند)

(10,000 Binox test kits)

و آنرا انتشار خواهند داد برای، کسانی که میخواهند خودرا آزمایش کنند. برای، معلومات، مژید راجع، به اینکه، چه بکنید بعد از اینکه تست، را انجام دادید و هدایات، لازمه، را [پسایت، ووی،دی،اچ](#)، بخوانید

(VDH website).