

د PCC د کووید-19 اړوند لازمي معلومات

د ټولو زده کوونکو، د فاکولتي او د کارمندانو د خونديتوب د ډاډ لپاره، PCC په ساحه کې د کووید-19 د روغتيا او خونديتوب طرز العملونه لري. کېدای شي په دغو معلوماتو کې بدلون راشي.

که تاسې د PCC کمپس يا مرکز کې وئ او فکر کوئ چې تاسې ممکن کووید-19 ولرئ، نو مهرباني وکړئ په 971-722-1919 يا په covidreporting@pcc.edu د کووید-19 راپور ورکولو ټيم ته خبر ورکړئ.

د PCC کمپس او ودانۍ د زده کوونکو لپاره يوازې تاييد شوي کورسونو او د کالج رسمي ساعتونو کې پرانيستي دي.

مخکې له دې چې د لومړي ځل لپاره د PCC کمپونو ته را ورسېږئ:

- د روغتيا د خونديتوب روزنه بشپړه کړئ چې د [زده کوونکو لپاره زموږ د معلوماتو](#) په پاڼه کې موندل کېږي.
- د زده کوونکو لپاره د خپل ځان ورځنۍ کتنه بشپړه کړئ چې په [MyPCC](#) | کورپاڼه | د کووید-19 د معلوماتو چينل | د زده کوونکو لپاره ورځنۍ ځان کتنه کې پيدا کېږي.
- د هغو قوانينو او خطرونو د څرگندېدو منل لاسليک کړئ چې ستاسو پر لومړۍ ځان کتنې کې را څرگندېږي.
- د خپل ځان ورځنۍ کتنو په مستند کولو کې پاتې را تلل به د دې لامل شي چې د زده کوونکو د چلند او د ټولني د ملاتړ ټيم ته راجع شئ.

هره ورځ چې تاسو د PCC کمپونو ته ځئ:

- د زده کوونکو لپاره د خپل ځان ورځنۍ کتنه بشپړه کړئ چې په [MyPCC](#) | کورپاڼه | د کووید-19 د معلوماتو چينل | د زده کوونکو لپاره ورځنۍ ځان کتنه کې پيدا کېږي.
- د مخ پوښ يا [ماسک واغونډئ](#).
- له نورو څخه [فزيکي واټن](#) وساتئ.
- د فعاليت له بيلېدو څخه [وراندي د لاسونو حفظ الصحه](#) وساتئ.

د خپل ځان ورځنۍ معاینه وکړئ

هره ورځ چې تاسې PCC ته راځئ نو تاسې بايد د کووید-19 علايمو لپاره د خپل ځان معاینه وکړئ، پشمول د هره ورځ د خپلې تودوخې کتلو. که چېرته په دې وروستيو کې تاسو او يا ستاسو د کورنۍ کوم غړی د کووید-19 پر ناروغۍ اخته و، نبايد کمپونو ته راشي. يوازې په هغه صورت کې PCC ته راشئ چې روغ ياست او په تېرو 5 ورځو کې روغ وئ.

د خپل ځان ورځنۍ معاینې کولو لپاره، د [MyPCC ته ننوځئ او د کووید-19 معلوماتو چينل کې په کور \(Home\) ټب کې لنک ومومئ.](#)

د خپل ځان ورځنۍ معاینه په انگلسي ژبه کې خپرېږي. که لېرتلر لره يوې پوښتنې ته ستاسې ځواب "هو" وي، تاسې اړ يې کمپس ته رانشئ. که چېرې د ټولو پوښتنو ځواب "نه" وي تاسې کولی شئ کمپس ته راشئ. دا د خپل ځان معاینې پوښتنې دي:

1. آیا په تېرو 5 ورځو کې، تاسې: د کووید-19 مثبت ټيسټ درلود يا د کووید-19 ټيسټ چې پایلو ته يې لاهم په تمه اوسئ؟

2. آیا تاسې يو له دغو نښو نښانو لرئ؟

- تبه يا د تبې درلودو احساس (لکه ساره، خوله کيدل)
- ټوخې

- ساه اخیستلو کي لږه یا متوسط ستونزه
- د ستوني درد
- د بدن د غړو یا د بدن درد
- سر درد
- زړه بدی یا نس ناستی
- نوی د خوند یا بوی حس له لاسه ورکول
- د پزې بندیدل یا بهیدل

3. آیا تاسې د کووید-19 پر وړاندې مکمل واکسین شوي یې؟

د مخ پوښ یا ماسک اغوستل

PCC غواړي چې د PCC سایټ کي هر څوک، حتی د موټرو تمخای کي د مخ پوښ یا ماسک واغوندي. که چیرته فزیکي واټن نشی مراعات کولی، نو باید په خلاصه فضا کي واغوندي.

- د خپل مخ پوښ یا ماسک اغوستلو نه مخکي خپل لاسونه وینځئ.
- په پزه او خوله یې کیږدئ او د زني لاندې یې کلک کړئ.
- هڅه وکړئ د خپل مخ اړخونو ته یې ښه کلک کړئ.
- ځان ډاډه کړئ چې کولی شئ په اسانۍ ساه واخلئ.

پدې اړه معلومات چې څنگه د مخ پوښ انتخاب کړئ، واغوندي او پاک کړئ د [CDC لخوا شتون لري](#).

فزیکي واټن وساتئ

موږ په PCC سایټ کي هر څوک هڅو چې د یوبل نه لیرې اوسي او د امکان ترحد پورې په یوځای سره راټول نشي.

د PCC مخامخ ناستو، راټولیدو، برنامو او کنفرانسونو کي باید گوگل لیدنه (Google Meet) یا زوم (Zoom) وکارو شي. تاسې کولی شئ زموږ [د زده کونکي مرستې ډیسک](#) (student help desk) د لیدني له لارې د دې وسایلو د کارولو څرنگوالی زده کړئ.

خپل لاسونه وینځئ

د PCC سایټ کي د راتگ نه مخکي یا که اړتیا وي تل لږترلږه د 20 ثانیو لپاره په صابون او اوبو لاسونه وینځئ یا 60٪ یا ډیر الکول لرونکی د لاسونو سینیټایزر وکاروئ.

صابون او اوبه به د دمي ټولو خونو کي موجود وي، او د لاسونو سینیټایزر سینیټونه د ډیر استعمال ځایونو کي موندلی شئ لکه د شونتیا په صورت کي د ودانیو او ټولگیو په دروازو کي.

تنفسي آداب هم خورا مهم دي. تاسې باید د توخي او پرنجي په وخت کي ځنگل یا دستمال مخي ته ونیسی، په ځانگړي توگه کله چې مو ماسک نه وي اغوستی. کارول شوی دستمال باید وغورځول شي او لاسونه باید سمدلاسه وینځئ یا سینیټایز کړئ.

د خای چمتو کول او نښې لگول

د ودانۍ ننوتلو لارو، د پروگرام ساحو، او د دمې خونو کې اعلانونه او نښې لگول کيږي چې ټولني ته د کووید-19 روغتیا او خوندیتوب شرایط ورپه یادوي، لکه د مخ پوښونه، فزیکي واټن، د لاسونو مینځل وغیره.

همدارنگه په فرشونو او دیوالونو هم اعلانونه او نښې د دې لاندې مواردو په اړه لگول کيږي

- د تگ او راتگ د لوري لارښود
- د فزیکي واټن شرایط
- د خای د نیولو سمون
- د فرنیچر او د کښیناستو ترتیباتو بدلون او سمون
- د لفت د کارولو محدودیتونه

آسانتیاوي

که تاسې د کووید-19 د روغتیا او خوندیتوب مقرراتو پوره کولو وړتیا نه درلودو لپاره ناتوانی پورې تړلی دلیل لرئ، نو تاسې د آسانتیا غوښتنه کولی شئ.

سناسي لپاره د موجود انتخابونو په اړه غږیدو لپاره د disability.services@pcc.edu سره اړیکه ونیسئ.

د خطر تایید

نوی کرونا ویروس ("کووید - 19") یوه ساري ناروغي ده چې نړیواله وبا او د عامې روغتیا بیړنی حالت اعلام شوی دی. که څه هم ممکن ځیني افراد د کووید-19 په درلودو سره هیڅکله هم علایم ونلري یا د یوې مودې لپاره علایم پکې څرگند نشي، خو کووید-19 ژوند گواښونکی کیدی شي. د کووید-19 په اړه معلومات د [CDC COVID-19](https://www.cdc.gov/covid-19/) دې ویب سایټ کې موندلی شئ.

د خوندیتوب مقرراتو تعقیب کولو لپاره تړون

د پورټلیند ټولني کالج ("PCC") کې د کووید-19 خپریدو کمول زموږ د ټولني د ټولو غړو شریک مسؤلیت دی څوک چې کمپس ته د بیرته ستنیدو او هرډول حضورې کورسونو، فعالیتونو، او برنامو کې د کډون کولو انتخاب کوي. د بورډ پالیسي 3506 (د حضورې، په ساحه کې ټولگیو او خدمتونو بیرته پیل کولو) له مخې، PCC یو شمیر د کووید-19 خوندیتوب مقررات، پروتوکولونه، او طرز العملونه (په ټولیزه توګه، "د کووید-19 د خوندیتوب مقررات") پلي کوي ترڅو هڅه وکړي چې په PCC کې د کووید-19 سره مخ کیدو او انتقال اړوند د زده کونکو او د کمپس نورو کاروونکو خطر کم کړي. پدې دوره کې د PCC کمپس (ودانیو) ته لاسرسی او هرډول حضورې کورسونو، فعالیتونو یا برنامو کې (هغه که کمپس کې وي یا بهر) کډون کولو د شرط په توګه، زده کونکي باید موافقت وکړي چې په ټولو اړوند وختونو کې به د کووید-19 خوندیتوب نافذ مقررات تعقیبوي. دا د کووید-19 د خوندیتوب مقررات نافذ قانون او د روغتیا ادارې شرایط تعقیبوي، او د شرایطو په بدلیدو سره یو وخت او بل وخت تازه کيږي. د مهم خوندیتوب مقرراتو یادوني په کمپس کې شاوخوا لگول کيږي او د PCC د کووید-19 د خوندیتوب مقررات لادیر په تفصیل سره او په بشپړ ډول د PCC ویب سایټ [کې د کرونا ویروس \(کووید-19\) سرچینو](#) (Coronavirus resources (COVID-19)) پانه کې شرح شوي دي، چې زده کونکي هڅول کيږي مرور یې کړي.

د دې تړون په لاسلیک کولو سره، زه موافق یم چې کله په کمپس کې اوسم یا په کومو حضورې کورسونو، فعالیتونو، یا برنامو (هغه که کمپس کې وي یا بهر) کې کډون کوم نو زده کونکو پورې اړوند د کووید-19 خوندیتوب ټول مقررات به تعقیبوم. دا مقررات او شرایط په منظم ډول تازه کيږي، او پورته لنک شوي د کووید-19 ویب سایټ کې یې موندلی شئ. زده کونکو ته به د PCC لخوا د کووید-19 د خوندیتوب نافذ مقرراتو کې هرډول د پام وړ بدلونونو په اړه د بریښنالیک له لارې، د زده کونکو د PCC بریښنالیک حساب له لارې خبر ورکول کيږي. زه پدې هم پوهیږم چې زه باید د PCC لخوا ویل شوي د تجرید/قرنطین لپاره ټول شرایط باید تعقیب کړم.

هغه زده کونکي چې په تعاوني تعليمي فرصتونو، يا د PCC اړوند نورو فعاليتونو کې چې د PCC کمپس کې نه وي، گډون کوي، د هغوی نه هم تمه کېږي چې د موقعيت يا د فعاليت د کوربه د خونديتوب ټول مقررات تعقيب کړي.

د PCC د کووید-19 د خونديتوب مقرراتو تعقيبول د زده کونکو او په پراخه کچه د PCC ټولني د روغتيا او خونديتوب محافظت کولو کې مرستې په موخه د زده کونکو لپاره يوه مهمه لاره ده. د PCC د کووید-19 د خونديتوب مقرراتو سره تطابق نه درلودل د تعليمي يا د نورو غير انضباطي طرز العملونو له لارې په گوته کېږي، مگر داسې موارد شتون لري چې تطابق نه درلودل د زده کونکي چلند کود کې ورکړل شوي د زده کونکي د چلند طرز العملونو له لارې په گوته کېږي.

د خطر تاييدول

د PCC سره په تړاو کې د PCC کمپس (ودانيو) ته د لاسرسي او هرډول حضورې کورس، فعاليت يا برنامه (هغه که په کمپس کې وي يا بهر وي) کې د گډون کولو د شرط په توگه، زه لاندې موارد تاييدوم:

- زه پوهيږم او تاييدوم چې د کووید-19 خپريدو مخنيوي لپاره د PCC لخوا شوي اقداماتو سربيره، پشمول د کووید-19 د خونديتوب مقرراتو پلي کول، PCC نشي کولی دا خطر له مينځه ويسي چې زه د کووید-19 سره مخ کېږم يا ورباندې اخته کېږم کله چې په کمپس کې اوسم يا کله چې په حضورې کورس، فعاليت، يا برنامه (هغه که کمپس کې دننه وي يا بهر وي) کې گډون کوم.
 - زه په داوطلب ډول او زما د کټي لپاره د PCC سره په تړاو کې په حضورې کورسونو، فعاليتونو يا برنامه کې گډون کول انتخابوم، د کووید-19 احتمالي روغتيايي او خونديتوب خطرونو بشپړ پوهاوي او تاييد سره، پشمول د شديد ناروغۍ يا مړينې خطر، چې زه ورسره مخ کېږم.
- لاندې زما په لاسليک کولو سره، زه تاييدوم چې ما دا د کووید-19 د خطر تاييد لوستلی دی. زه پوهيږم او تاييدوم چې د کووید-19 د خونديتوب مقرراتو سربيره چې PCC يې پلي کوي، PCC نشي کولی دا خطر له مينځه ويسي چې زه د PCC کمپس (ودانيو) کې يا حضورې کورسونو، فعاليتونو يا برنامه کې زما گډون (هغه که کمپس کې دننه وي يا بهر وي) سره په تړاو کې زه د کووید-19 سره مخ کېږم يا ورباندې اخته کېږم. زه دا موافقت هم کووم چې د خونديتوب ټول مقررات تعقيبوم. زه دلته ورکړل شوي معلوماتو باندې مکمل پوهيږم او د شرايطو سره موافق یم.