



د COVID-19 (کرونا وایرس) لرونکو اشخاصو او نږدې کسانو لپاره یې سپارښتنې

دا جزوه به درته د COVID-19 په اړه مالومات درکړي. COVID-19 یوه نوې ناروغي ده چې د کرونا وایرس په نوم یوه وایرس له امله رامینځ ته کېږي. دې وایرس په ټوله نړۍ کې خلک اخته کړي دي او کېدای شي د دې لامل شي چې خلک ډېر ناروغ شي. له COVID-19 سره کېدای شي په توخلي او د تېبې په لوړه درجه اخته شي. سا ایستل کېدای شي درته ستونزمن شي او یا کېدای شي د ذایقي یا بوی کولو حس مو هم له لاسه ورکړي. ځینې کسان کېدای شي روغ پاتې شي او هېڅ ناروغ نشي. دوی ان کېدای شي پوه نشي چې په COVID-19 باندې اخته شوي دي. هر هغه څوک چې په COVID-19 باندې اخته کېږي، ان که ناروغ هم نه شي، کولی شي وایرس نورو خلکو ته ولېږدوي. که په COVID-19 باندې اخته شئ، تاسو د "قضیې" په نوم یادېږئ. که تاسو له کومې قضیې سره په نږدې اړیکه کې راشئ (په تېره بیا که له قضیې سره په یوه کور کې اوسېږئ)، تاسو د "اړیکې" په نوم یادېږئ. اړیکې کېدای شي په COVID-19 باندې د اخته کېدو په ګواښ کې وي او په ناروغۍ اخته شي.

ژباړل شوي آنلاین سرچینې – تاسو به د COVID-19 اړوند سپارښتنې او مرستې دلته، په خپله ژبه کې ومومئ
 NASC – د کډوالو او پناه غوښتونکو د حقونو مرکز

- د COVID-19 نړیوال خدمتونه (په ګڼ شمېر ژبو باندې مالوماتي ویډیوګانې)
- د COVID-19 نړیوالو خدمتونو ټویټر
- د روغتیايي خدمتونو اجرائیه (HSE)
- د COVID-19 اړوند ژباړل شوي سرچینې (په ګڼ شمېر ژبو باندې مالومات)
- د روغتیايي خونديتوب د نظارت مرکز (HPSC)

- د COVID-19 اړوند ژباړه شوي مالومات او سرچینې
- که په COVID-19 باندې اخته شوي یاست
- دا په دې مانا ده چې ستاسو د COVID-19 د ازموینې پایلې مثبتې دي
- تاسو باید خان د 14 ورځو لپاره منزوي کړئ، ان که علایم هم نه لرئ. دا په دې مانا ده چې تاسو باید په کور کې، په یوه جلا خونه کې واوسېږئ او له نورو خلکو سره له اړیکو نیولو ډډه وکړئ.
- که د ناروغۍ احساس کوئ، په تېره بیا که سا ایستل درته ستونزمن وي، فورا خپل ډاکټر ته زنگ ووهئ.
- که د ډېرې ناروغۍ احساس کوئ – عاجلو خدمتونو ته په 112 یا 999 باندې زنگ ووهئ.
- په یوه جلا خونه کې واوسېږئ چې که شونې وي، خلاصه کېدونکې کرکینه ولري.
- خپل لاسونه په اوبو او صابون یا ضد عفوني کونکې ماده باندې وخت په وخت وینځئ.
- که توخېږئ یا پرنجېږئ، خپله خوله او پوزه د کاغذي دستمال په وسیله پوښئ، یا په خپل لستوني باندې وټوخېږئ یا پرنجېږئ.
- له نورو خلکو سره مو خپل څیزونه شریکوئ مه.
- په کور کې مو له خپلو خپلوانو سره مه گورئ.
- HSE هر هغه چا ته زنگ وهي چې د کرونا وایرس د ازموینې پایلې یې مثبتې راغلي دي.
- HSE به درته تشریح کړي چې څه باید وکړئ.
- HSE به ستاسو ټولې پوښتنې ځواب کړي.
- که تاسو د COVID-19 اړیکه یاست
- دا په دې مانا ده چې تاسو له داسې چا سره په نږدې اړیکه کې راغلي یاست چې په COVID-19 ککړ دی.
- تاسو باید په کور کې پاتې شئ او د شونتیا تر کچې پورې له نورو کسانو سره د 14 ورځو لپاره، وروسته له دې چې د وروستي ځل لپاره مو له COVID-19 لرونکي شخص سره اړیکې ونیولې، اړیکې ونه نیسئ.
- مور به ستاسو لپاره د COVID-19 د ازموینې د ترسره کولو اسانتیا برابره کړو. تاسو باید ان هغه مهال هم په کور کې پاتې شئ که ازموینه وایې چې COVID-19 نه لرئ.

- مور به تاسو ته ورځني پيغامونه درولپرو تر څو درسره چک کړو چې که COVID-19 کوم علايم لري.
- خپل لاسونه په صابون او اوبو او يا ضد عفوني کوونکي مایع باندې وخت په وخت و مينځي.
- که توخپري يا پرنجپري، خپله خوله په کاغذي دستمال وپوښي او يا په خپل لستوني کې وټوخپري يا وپرنجپري.
- پام وکړئ که لاندې علايم لري:

- نوي ټوخلي
- د سا تنگوالي
- په سا ايستلو کې ستونزه
- د لوري درجې تبه (38°C يا له دې څخه پورته)
- له پوزي څخه د اوبو تلل
- د ستوني خور
- د ذایقي د حس له لاسه ورکول
- د بوی کولو د حس له لاسه ورکول
- که د ناروغی احساس کوئ، خپلي خونې ته لار شئ او فوراً مو خپل ډاکټر ته زنگ ووهئ.
- که د ډبرې ناروغی احساس کوئ، په تېره بيا که په سا ايستلو کې ستونزه لري، عاجلو خدمتونو ته په 112 يا 999 شمېره باندې زنگ ووهئ.

د دې سند په لومړۍ پاڼه باندې انټرنټي لینکونه به ستاسو په ژبه باندې درته سپارښتني وړاندې کړي. دا سپارښتني به ستاسو سره مرسته وکړي تر څو د خپل ځان، کورنۍ او يا هغو کسانو پام وساتئ چې درسره يو ځای اوسپري.