

د هغو کسانو لپاره لارښوونې چې له داسې کسانو سره په یوه کور کې اوسېږي چې د کرونا وایرس علامه لري.

یوه کور کې اوسېږي چې د کرونا وایرس علامه لري.

- په دې نښه کې رانغښتل شوي مالومات د هغو کسانو لپاره دي چې له یو کس سره په یوه کور کې اوسېږي څوک چې:
- په کور کې یې ځان منزوي کړی ځکه دوی د کرونا وایرس (Covid-19) علامه لري
  - د کرونا وایرس لپاره د ازموینې په تمه دی
  - یا د کرونا وایرس د ازموینې پایله یې مثبت ده
  - د کرونا وایرس لپاره یې ازموینه ترسره شوې او پایله یې منفي ده

د 2020 د مارچ له 27مې نېټې څخه راپدېخوا، د حکومت سپارښتنه دا ده چې خلک باید په استثنایي د معینو محدود شویو حالاتو، په کور کې اوسېږي. دا د دې لپاره دي ترڅو د کرونا وایرس د خپراوي کچه راټیټه کړي. که تاسو له داسې یوه چا سره په ګډه سره اوسېږئ چې کېدای شي کرونا وایرس ولري، تاسو ښايي د شونتیا تر کچې پورې مو خوځښت محدود کړئ. دا د دې لپاره دي چې د له کور څخه مو بهر، د وایرس د خپراوي د ګواښ کچه راټیټه کړئ.

### محدود شوی خوځښت د څه په مانا دی؟

محدود شوی خوځښت په دې مانا دی چې ښايي د شونتیا تر کچې پورې، له نورو خلکو سره له اړیکو څخه ډډه وکړئ. دې ته کله کله "ځاني قرنطین" هم ویل کېږي. که څه هم، تاسو شاید علامه ونه لرئ، خو تاسو له داسې یوه چا سره په یوه کور کې اوسېږئ چې هغه یې علامه لري. له دې امله، له خپل کور څخه تر هغه مهاله مه ووځئ ترڅو چې په ریښتیني توګه اړین نه وي. دا د دې لپاره دي ترڅو نور خلک په کرونا وایرس باندې اخته نه شي.

محدود شوی خوځښت په دې مانا دی چې باید په کور کې واوسئ او:

- ✗ ښوونځي \* یا کار \* ته مه ځئ.
- ✗ له عامه ترانسپورټ څخه کار مه اخلئ.
- ✗ ناستو او یا د ګډه ګوښ سیمو ته مه ورځئ.
- ✗ په کور کې مو خپلوان او ملګري مه ګورئ.
- ✗ چېرې چې شونې وي، پېرلو ته مه ځئ، د کور اړین وسایل په انلاین توګه راوغواړئ یا د کورنۍ له یوه غړي یا خپلوانو څخه وغواړئ چې کور ته یې دروري.
- ✗ له مسنو خلکو، داسې کسان چې اوردمهاله ناروغي لري او هر هغه څوک چې امیندواره وي، لرې اوسئ.
- ✗ له ایرلند څخه بهر او یا د ننه سفر مه کوئ.

\*اوسمهال ټول ښوونځي بند دي.

\*\* په لسټ کې ځینې کارکوونکي شته چې حکومت ورته "اړین کار" وایي. دا کارکوونکي ښايي اجازه ولري ترڅو په کار باندې بیا پیل وکړي. ستاسو منیجر یا مشر پوهېږي چې ایا تاسو "اړین کارکوونکي" یاستئ که نه. ایا تاسو "اړین کارکوونکي" یاستئ که نه.

## د څومره مودې لپاره باید محدود شوی خوځښت ولرم؟

تاسو ښايي خپل خوځښت د 14 ورځو لپاره، وروسته له هغه محدود کړئ کله چې د کرونا وایرس د علايمو لرونکی شخص خپل ځان منزوي کوي. که دا د هغوی لپاره شونې نده چې خپل ځان په کور کې منزوي کړي، له خپل ډاکټر سره د مشخصې سلا لپاره اړیکې ټینګې کړئ.

که مو صحت ښه پاتې دی، تاسو کولی شئ نورمال فعالیتونه مو د حکومت د لارښوونو په تعقیبولو سره، وروسته له 14 ورځو څخه پیل کړئ.

که ستاسو په کور کې هغه شخص، چې علايم لري، د کرونا وایرس لپاره تر ازمويښي لاندې راځي او وایرس پکې ونه موندل شي، تاسو کولی شئ فوراً د حکومت د لارښوونو په تعقیبولو سره خپل فعالیتونه پیل کړئ. که څه هم، دا شونې ده چې هغه شخص شاید بله عفوني ناروغي، لکه زکام ولري. له داسې اشخاصو سره، د شونتیا تر کچې پورې، تر 48 ساعتونو پورې، وروسته له دې چې ټول علايم یې له مینځه لاړ شي، له اړیکو مخنیوی وکړئ. که تاسو د 14 ورځو په ترڅ کې د کرونا وایرس علايم په ځان کې وګورئ، په کور کې ځان منزوي کړئ او له خپل ډاکټر سره د ټلېفون له لارې د سلا په موخه اړیکې ټینګې کړئ.

## خپل ځان خوندي او روغ وساتئ

- کله چې باید یواځې واوسېږئ، په اسانۍ باندې اندېښمن کېږئ او د یواځېتوب احساس کوئ. په دې موده کې، له کورنۍ او ملګرو سره د ټلېفون له لارې په اړیکه کې اوسئ. د کرونا وایرس د خپراوي پر مهال، د ورجي روغتیا د ساتلو په اړه لا ډېر مالوماتو لپاره [www.hse.ie](http://www.hse.ie) یا [www.yourmentalhealth.ie](http://www.yourmentalhealth.ie) ته مراجعه وکړئ. مسن کسان کولی شئ د بشري مرستو بنسټ Alone ته له دوشنبه څخه تر یکشنبې پورې، د سهار له 8 بجو څخه د ماښام تر 8 بجو پورې، په 0818 222 024 شمېره اړیکې ټینګې کړي.
- که څه هم، له تاسو څخه غوښتل شوي تر څو په کور کې پاتې شئ، دا مهمه ده چې خپل ځان د شونتیا تر کچې پورې، د لټېدلو او شا او خوا ګرځېدلو په وسیله محرک وساتئ. که تاسو خپله بهرنۍ سیمه لرئ، کولی شئ د تازه هوا د اخیستلو لپاره بهر لاړ شئ، خو لطفاً له نورو خلکو څخه، د ګاونډیو په شمول، لرې اوسئ. لږ تر لږه د 1 متر (3 فېټه)، خو که شونې وي، 2 متره (6.5 فېټه) واټن وساتئ.

## 1. خپل لاسونه په معمول ډول پاک کړئ (په صابون یا د لاسو په پاکوونکي/جیل باندې یې ومینځئ)

- لاسونه مو وخت په وخت ومینځئ. دا تر ټولو مهم کار دی چې کولی یې شئ.
- وروسته له دې چې لاسونه مو ومینځل، له کریمو څخه کار واخلي تر څو د پوستکي له وچېدو څخه مخنیوی وکړئ.
- په ځانګړې توګه دا کار هغه مهال په پام سره ترسره کړئ چې له داسې چا سره مو تماس درلودلی چې ناروغ دی یا یې کوم څه کارولي دي. چېرې چې اړتیا لیدل کېږي، د کور له وسایلو یا رابري لاسکښونو څخه کار واخلي.

## 2. له هغه شخص سره ډېر وخت مه تېروئ چې ناروغ دی

- تر ټولو ښه لار دا ده چې له هغه خونې څخه بهر اوسئ چې پکې ناروغ شخص اوسېږي او له لمس کولو یې ډډه وکړئ. هڅه وکړئ چې تر 1 مترونو (3 فېټه) واټن او چېرې چې شونې وي، د 2 مترونو (6.5 فېټه) واټن وساتئ.
- د خبرو لپاره له ټلېفون څخه کار واخلي، ان که په یوه کور کې هم اوسېږئ.

## 3. ځان باوري کړئ چې تازه هوا په هره خونه کې چې له هغه شخص سره یې شریکوي (پخلنځی، تشناب)، د ننه شي.

- کرکینی مو هر خومره چې کولی شی، خلاصی پریردی.

#### 4. کور ته مو خپلوان او ملگري مه راغورئ

- غیر ضروري خپلوانو یا ملگرو ته بلنه یا اجازه مه ورکوی چې کور ته درشي.
- که څوک په عاجله توگه اړتیا لري چې ستاسو کور ته راشي، له هغو کسانو څخه چې ناروغ دي، لږ تر لږه 1 متره (3 فېټه) او چېرې چې شونې وي، 2 متره (6.5) فېټه واټن وساتي.

#### 5. ځان باوري کړئ چې هغه کسان چې د ناروغی له شدید گواښ سره مخامخ وي، باید ناروغ شخص ته نږدې نه شي

- هغه څوک چې د ناروغی له شدید گواښ سره مخ دي مه پریردی چې ناروغ شخص ته نږدې شي. دا هغه کسان رانغاړي چې ستاسو په کور کې اوسېږي، په شمول د دې چې
  - اوږدمهاله ناروغی ولري
  - کېدای شي د مصنویت سیستم پي کمزوری وي
  - له 70 کلونو څخه پي عمر ډېر دی
  - امیندواره دي
- کله چې خپل خوځښت مو محدود کړئ، هڅه وکړئ چې د 14 ورځو لپاره له شدید گواښ سره مخامخ کسانو سره له اړیکو مخنیوی وکړئ.

#### 6. د کور د وسایلو له شریکولو څخه ډډه وکړئ

- خواره، لوبڼي، د څښاکوڼي گیلایسونه، بیایې، چرې، پنچې، قاشوغې، جانپاکونه، دستمالونه او نور وسایل له علایم لرونکي شخص سره تر هغه مهاله مه شریکوی چې دا وسایل بېرته په پام سره نه وي وینځل شوي.
- وسایل د لوبڼو په ماشین یا د لوبڼو د مایع او جوشو اوبو په وسیله وینځي. د کور یا رابري لاسکښونه، که موجود وي، واغونډئ. لاسکښونه کېدای شي له کارولو څخه وروسته بیا وینځل شي او وچ کړل شي. وروسته له دې چې لاسکښونه وباسئ، خپل لاسونه په صابون باندې په سمه توگه وینځي.
- که هغه شخص چې ناروغ دی، ریموت کنټرول او یا ورته وسایل کاروي، مخکې له دې چې په کور کې پي بل څوک وکاروي، دا وسایل پاک کړئ.

#### 7. تشناب کول او حمام کول

- هغه شخص چې د کرونا وایرس علایم لري، باید د شونتیا په صورت کې ځانته تشناب او حمام ولري.
- که نشي کولی چې ځانته تشناب یا حمام ولري، چک کړئ چې تشناب یا حمام د شخص له کارولو څخه وروسته پاک دی او وروسته له هغې مو خپل لاسونه وینځي.
- ځانپاکونه او دستمالونه مه شریکوی.

#### 8. د کور پاکول

- د کور سطح یا غولی هره ورځ، د عادي پاکوونکو وسایلو په وسیله پاک کړئ. دا د پخلنځي مېزونه، د مېزونو سطح، د دروازو لاسکیرونه، د زینو پنجرې، د حمام وسایل، تشناب او د تشناب لاسکیرونه، تلیفونونه، کیبورډونه، مېزونه او د مېزونو تر څنګ سیمې رانغاړي.
- د کور د پاکولو عادي وسایل لکه بوډر، مایع پاکوونکي او بلیچ وکاروی ځکه دا وسایل له وایرس څخه د مخنیوي په برخه کې ډېر ښه دي. د تولیدوونکي په لېبل باندې لارښوونې تعقیب کړئ او چک کړئ چې ایا د غولی لپاره چې غواړئ پاک پي کړئ، کارول کېږي که نه.
- کله چې د کور غولی پاکوی او یا ککر کالي وینځي، د کور یا رابري لاسکښونه واغونډئ. وروسته له دې چې لاسکښونه مو وکارول، وپي وینځي او وچ پي کړئ. تل مو لاسونه وروسته له دې چې لاسکښونه وباسئ، وینځي.
- بیا کارېدونکي صافي یا د پاکولو ټوټې، له کارولو څخه وروسته، د کالیو وینځلو د ماشین د جوشو اوبو د دوران په وسیله وینځي.

- یو ځل مصرف کېدونکي لاسکس او د پاکولو صافي يا ټوټې، له کارولو څخه وروسته په پلاستيکي کڅوړه کې واچوئ (د کثافاتو د مدیریت لپاره لاندې لارښوونې ولولئ).

## 9. کالي وينځل

- کالي په تر ټولو لوړ حرارت کې ومينځئ، تر هغه چې کالي يې په وړاندې مقاومت ولري.
- کالي د گرمو تنظیماتو يا بخار د اوتو په وسيله وچ او اوتو کړئ.
- کله چې ککر کالي وينځئ، د کور يا رابري لاسکس واغونډئ او کالي له ځانه څخه لرې وساتئ.
- وروسته له دې چې ککر کالي مو ومينځل، که مو لاسکس کارولي وي که نه، خپل لاسونه ومينځئ.
- ککر کالي د کاليو وينځلو شخص ته مه لېږئ.

## 10. د کثافاتو مدیریت

- ټول شخصي کثافات مو، د کارولو شوو کاغذي دستمالونو او د نورو پاکولو وسایلو په شمول باندې د کثافاتو په یوه پلاستيکي کڅوړه کې واچوئ.
- کله چې کڅوړه نږدې ډکه شي، وپي تړئ او په یوه بله کڅوړه کې يې واچوئ او بیا يې وتړئ.
- کله چې کڅوړې په خوندي توگه وتړل شي، په یوه امن ځای کې يې پرېږدئ. مخکې له دې چې کڅوړه د کثافاتو د کمپنۍ په وسيله د اخیستلو لپاره کېښودل شي، هغه د دريو ورځو لپاره په یوه امن ځای کې کېږدئ.
- د کور نور کثافات مو د راټولولو لپاره پرته له تم کېدو څخه بهر کېږدئ.

## د هغه شخص لپاره پاملرنه چې د کرونا وایرس علایم لري: اړین ټکي

- که شونې وي، یواځې یو شخص باید د ناروغ شخص پاملرنه وکړي. ښه به دا وي چې پاملرنه کوونکی شخص د شدید عفونت تر کوابش لاندې نه وي (3 مه پاڼه، 5 مه شمېره وگورئ).
- که تاسو د شخص پاملرنه کوئ، هڅه وکړئ چې د شونتیا تر کچې پورې مو خپل واټن وساتئ. لږ تر لږه 1 متر (3 فېټه) واټن او چېرې چې شونې وي، 2 متره (6.5 فېټه) واټن وساتئ او له لمس کولو څخه یې ډډه وکړئ.
- که یې لمس کول اړین وي، خپل لاسونه مو وروسته له هغې پاک کړئ.
- خپل لاسونه پاک کړئ او که اړتیا وي، د هغه شخص لاسونه هم پاک کړئ چې تاسو یې پاملرنه کوئ.
- کله چې د بل چا پاملرنه کوئ، خپل مخ مه لمس کوئ.
- که باید د هغوی له مخ څخه بلغم یا زیرې پاکوئ، یو پاک کاغذي دستمال وکاروئ، بیا یې د کثافاتو په کڅوړه کې واچوئ او لاس مو ښه ومينځئ.
- که شخص د ناروغۍ احساس کوئ، په تېره بیا که په سا ایستلو کې ستونزه لريو له ډاکټر سره د سلا په موخه اړیکې ټینګې کړئ.
- که تاسو د یوه مسن شخص پاملرنه کوئ، هغه علایم چک کړئ چې مخکې پکې نه وو. که دوی معمولا دا حالت نه لري، ان که نور علایم هم نه ښيي، پرته له تم کېدو څخه له ډاکټر سره اړیکې ټینګې کړئ.
- که شخص ډېر ناروغېږي او یو عاجل حالت دی، عاجلو خدمتونو ته په 112 یا 999 شمېرو باندې اړیکې ټینګې کړئ. عاجلو خدمتونو ته ووايست چې شخص شاید کرونا وایرس لري.
- که ناروغ شخص نشي کولی خپل ځان منزوي کړي او د ورځنیو فعالیتونو، لکه د خپل ځان وينځل او یا خوراک کولو یا تشناب ته تلو په برخه کې ستاسو مرستې ته اړتیا لري، تاسو باید خپل خوځښت د 28 ورځو لپاره، وروسته له هغې محدود کړئ چې ناروغ شخص د لومړي ځل لپاره علایم وښودل.

