

## په کور کې د خپل ځان د منزوي کولو لپاره د ناروغ د مالوماتو پاڼه

په دې نشریه کې مالومات د هغو اشخاصو لپاره دي چې:

- په کور کې یې ځان منزوي کړی ځکه دوی د کروناوایرس (Covid-19) علایم لري
- د کروناوایرس لپاره د ازموینې تر لاندې نیول شوي دي
- د کروناوایرس د ازموینې پایلې یې مثبتې راغلي
- د کروناوایرس لپاره یې ازموینه شوې خو پایلې یې منفي دي

## د خپل ځان منزوي کول څه دي؟

موږ هر هغه څوک چې د کروناوایرس علایم لري، تر ازموینه لاندې نه نیسو، خو دا په دې مانا نده چې تاسو به کروناوایرس نه لرئ. ان که لږ علایم هم لرئ، تاسو بیا هم کولی شئ کروناوایرس په نورو کې خپور کړئ. موږ له ټولو هغو کسانو څخه چې د کروناوایرس علایم لري، غواړو تر څو د 14 ورځو لپاره، وروسته له دې چې د لومړي ځل لپاره یې علایم ونښودل، ځان منزوي کړي.

د ځان منزوي کول په دې مانا دي چې باید په کور کې پاتې شئ او له نورو خلکو سره له اړیکو نیولو څخه ډډه وکړئ. د ځان د منزوي کولو په اړه لاندې لارښوونې به د کروناوایرس د خپراوي په کنټرولولو کې مرسته وکړي.

## له کروناوایرس سره د څه ډول علایمو د احساس کولو توقع کېدای شي؟

هر څوک چې کروناوایرس نیسي، ورته علایم به ونه لري. په پنځو کسانو کې به څلور کسان خفیف علایم ولري. دوی به پخپله په کور کې، له استراحت او پاملرنې سره ښه شي.

## د کروناوایرس علایم

ډېر عام علایم تبه، ستړیا، هر ډول ټوخي او په عضلاتو کې څوک دي.

کم عام علایم د ستوني خور، د سا خفیفه تنګي، بنده پوزه یا له پوزې څخه د اوبو وتل یا د سرو خور دي.

وخت په وخت علایم اسهال، زړه بدې یا استفراق دي.

## کله مو چې ځان په کور کې منزوي کړئ، خپل ځان خوندي او روغ وساتئ

- کله چې باید یواځې واوسېږئ، په اسانۍ باندې اندېښمن کېږئ او د یواځېتوب احساس کوئ. خو په یاد ولرئ هر مهال کولی شئ چې ټلیفون واخلي او له یوه ملګري سره مو اړیکې ټینګې کړئ. د کروناوایرس 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.
- د شونتیا تر کچې پورې هڅه وکړئ چې 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 لار شئ، خو لطفا 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.
- ښه خوراک وکړئ او ډېر مایعات ترلاسه کړئ تر څو مو بدن هایدریټ وساتئ.
- د تې، د عضلاتو د خارش یا سر د خوړو لپاره پراستامول وخورئ.
- که ښه نه یاست، د الکولو له څښلو څخه ډډه وکړئ.
- سکرټ یا وپ مه ځکوی.
- ځان باوري کړئ تر څو یو څوک تاسو وخت په وخت چک کړي تر څو اطمینان حاصل شي چې روغ یاست.

### هغو نښو ته پام وساتئ چې ښيي چې حالت مو مخ په خرابېدو دی

- که د ډېرې ناروغۍ احساس درته پیل شي، په تېره بیا که ستاسو په سا ایستلو کې بدلون رامینځ ته کېږي او یا سا اخیستل درته ستونزمن کېږي، خپل ډاکټر ته فوراً زنگ ووهئ.
- که سا مو تنګېږي او څوک نشته چې ورسره اړیکې ټینګې کړئ، عاجلو خدمتونو ته په 112 یا 999 زنگ ووهئ.

### کله چې په کور کې مو خپل ځان منزوي کړئ، ټول کسان خوندي وساتئ

1. په کور کې اوسئ
- بهر مه وځئ، په استثنا د هغه حالت چې خپله بهرنۍ فضا ولری او تازه هوا ترلاسه کړئ.
- که د خوراک وسایلو، د پېرلو نورو څیزونو یا دارو ته اړتیا لری، د کورنۍ یوه غړي یا ګاونډي ته زنگ ووهئ او د مرستې غوښتنه وکړئ.

### 2. تر هرې کچې چې کولی شئ، خلک له خپل کور څخه لرې وساتئ

- په یوه بېله خونه کې واوسېږئ چې که شونې وي یوه کړکینه ولري تر څو خلاصه یې کړئ.
- که خبره دا وي چې باید په کور کې مو له نورو اشخاصو سره په یوه خونه کې واوسېږئ، باید هڅه وکړئ چې لږ تر لږه له هغوی نه 1 متر (3 فېټه) واټن او چېرې چې شونې وي، له هغوی څخه 2 متره واټن وساتئ. خپل لاسونه مو وخت په وخت ومینځئ. کله چې ټوخیږئ یا پرنجېږئ، خپله خوله او پوزه په یوه پاک کاغذي دستمال باندې وپوښئ. کارول شوی کاغذي دستمال د کثافاتو په سطل کې واچوئ. که کاغذي دستمال نه لری، د خپل ځنګل د برخې له لستوني څخه کار واخلي.
- که کولی شئ، په کور کې مو له نورو کسانو څخه بېل تشناب او حمام وکاروئ.
- که خپل تشناب یا حمام نه لری، اطمینان ترلاسه کړئ چې تشناب یا حمام ډېر پاک وساتئ (لاندې سپارښتني وګورئ).

### 3. لاسونه مو پاک کړئ

- لاسونه مو وخت په وخت پاک کړئ. دا تر ټولو مهم کار دی چې تاسو یې کولی شئ.
- هڅه وکړئ چې خپل مخ لمس نه کړئ.

### 4. خپله ټوخي او پرنجېدا وپوښئ (1 تصویر وګورئ)

- کله چې ټوخیږئ یا پرنجېږئ، پوزه او خوله مو په یوه کاغذي دستمال باندې وپوښئ.
- کاغذي دستمال د کثافاتو په یوه پلاستيکي کڅوړه کې واچوئ (د کثافاتو د مدیریت لپاره لاندې یادښت وګورئ) او بیا مو فوراً لاسونه د لاسي الکولو په وسیله پاک کړئ او یا یې د صابون او اوبو په وسیله د لږ تر لږه 20 ثانیو لپاره ومینځئ.

## 5. خپزونه شریکوی مه

- خواره، لوبني، د خښاکوبي گيلاسونه، پيالې، چرې، پنچې، قاشوغې، جانپاکونه، دستمالونه او نور وسايل له هغو اشخاصو سره چې په يوه کور کې د سره اوسې.ي، مه شریکوی.
- وسايل له کارولو څخه وروسته، د لوبنو په ماشين يا د لوبنو د مايع او جوشو اوبو په وسيله ومنيځئ. که د روغتيا احساس نه کوئو په کور کې يو بل کس دا کار درته کولی شي. شخص بايد د کور يا رابري لاسکشونه، که موجود وي، واغوندي. هغوی بايد وروسته له دې چې لاسکشونه وباسئ، خپل لاسونه په صابون باندې په سمه توگه ومنيځئ.
- خانپاکونه او دستپاکونه يا نور وسايل په کور کې له نورو کسانو سره مه شریکوی (د کاليو وينځلو اړوند سپارښتې په لاندې توگه ولولئ).
- که چېرې ريموت کنټرول يا د گيم کنټرولونه کاروئ، مخکې له دې چې په کور کې يې يو بل څوک وکاروي، په سمه توگه يې پاک کړئ.
- که چېرې تاسې په يوه سکرين، يو ټليفون، يا گيم کنټرولونکي وپرنجرئ، دغه سکرين ژر تر ژره پاک کړئ.

## 6. په کور کې خپلوان مه گورئ

- نااړين خپلوان يا ملگري کور ته مه راغورئ او يا اجازه مه ورکوئ.
- که کوم څوک عاجله اړتيا لري تر څو کور ته مو راشي، لږ تر لږه د 1 متر (3 فيټه) واټن وساتئ، خو که شونې وي، 2 متره (6.5 فيټه) واټن وساتئ او ورته ووايست چې تاسو روغ نه ياست.

## 7. تشناب کول او حمام کول

- که شونې وي، له هغه تشناب څخه کار واخلي چې بل څوک يې نه کاروي.
- که دا شونې نه وي، او ځانته خپل تشناب يا حمام نه لري، مخکې له دې چې تشناب يا حمام ته د ننه شئ او وروسته له دې چې وپي کاروئ، خپل لاسونه پاک کړئ.
- که ځان مينيځئ، هغه ځايونه بېرته پاک کړئ چې کېدای شي تاسو لمس کړي وي.
- خپل خانپاکونه له بل چا سره مه شریکوی.

## 8. د کور پاکول

- د کور سطح يا غولی هره ورځ، د ورځنيو پاکوونکو وسايلو په وسيله پاک کړئ. دا د پخلنځي مېزونه، د مېزونو سطح، د دروازو لاسکېرونه، د زينو پنجرې، د حمام وسايل، تشناب او د تشناب لاسکېرونه، ټليفونونه، کيبورډونه، مېزونه او د مېزونو تر څنګ سيمي رانغاړي.
- د کور د پاکولو عادي وسايل لکه بوډر، مايع پاکوونکي او بليچ وکاروئ ځکه دا وسايل له واپرس څخه د مخنيوي په برخه کې ډېر ښه دي. د توليدوونکي په لېبل باندې لارښوونې تعقيب کړئ او چک کړئ چې ايا د غولي لپاره چې غورئ پاک يې کړئ، کارول کېږي که نه.
- کله چې د کور غولی پاکوئ او يا ککر کالي وينيځئ، د کور يا رابر لاسکشونه واغوندي. وروسته له دې چې لاسکشونه مو وکارول، وپي وينيځئ او وچ يې کړئ. تل مو لاسونه وروسته له دې چې لاسکشونه وباسئ، ومنيځئ.
- بيا کارېدونکي صافي يا د پاکولو ټوټې، له کارولو څخه وروسته، د کاليو وينځلو د ماشين د جوشو اوبو د دوران په وسيله ومنيځئ.
- يو ځل مصرف کېدونکي لاسکش او د پاکولو صافي يا ټوټې، له کارولو څخه وروسته په پلاستيکي کڅوړه کې واچوئ (د کثافاتو د مديريت 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 تنظيماتو يا بخار د اوتو په وسيله وچ او اوتو کړئ.
- کله چې ککر کالي وينځئ، د کور يا رابري لاسکش واغونډئ او کالي له ځانه څخه لرې وساتئ.
- وروسته له دې چې ککر کالي مو ومينځل، که مو لاسکش کارولي وي که نه، خپل لاسونه ومينځئ.
- ککر کالي د کاليو وينځلو شخص ته مه لېږئ

## 10. د کثافاتو مديريت

- ټول شخصي کثافات مو، د کارولو شوو کاغذي دستمالونو او د نورو پاکولو وسايلو په شمول باندې د کثافاتو په يوه پلاستيکي کڅوړه کې واچوئ.
- کله چې کڅوړه نږدې ډکه شي، وپي تړئ او په يوه بله کڅوړه کې يې واچوئ او بيا يې وتړئ.
- کله چې کڅوړې په خوندي توگه وتړل شي، په يوه 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 يوه امن ځای کې کېږدئ.
- د کور نور کثافات مو د راتولولو لپاره پرته له ځنډ څخه بهر کېږدئ.

## ځان بايد د څومره مودې لپاره منزوي کړم:

- که علايم لري خو تر ازمويي لاندې به ونه نيول شئ: تاسو کولی شئ د خپل ځان انزوا له 14 ورځو څخه وروسته بنده کړئ، وروسته له دې چې د لومړي ځل لپاره درېکې علايم وليدل شول او د 5 ورځو لپاره مو د بدن حرارت لوړ شوی نه وي
- که تاسو تر ازمويي لاندې نيول شوي ياست او کرونا وایرس لري: تاسو کولی شئ د خپل ځان انزوا له 14 ورځو څخه وروسته بنده کړئ، وروسته له دې چې د لومړي ځل لپاره درېکې علايم وليدل شول او د 5 ورځو لپاره مو د بدن حرارت لوړ شوی نه وي
- که تاسو تر ازمويي لاندې نيول شوي ياست خو وایرس درېکې نه وي موندل شوی: دا شونې ده چې تاسو په کومه بله عفوني ناروغۍ، لکه زکام باندې اخته شوي ياست. د دې عفونت له خپراوي څخه د مخنيوي په موخه، د خپل ځان انزوا ته دوام ورکړئ، وخت په وخت مو لاسونه ومينځئ او تر 48 ساعتونو پورې، کله چې علايم مو ورک شي، خپله ټوخي او پرنجېدا په کاغذي دستمال باندې وپوښئ. وروسته له 48 ساعتونو څخه چې علايم مو بند شول، کولی شئ د خپل ځان انزوا بنده کړئ.

## يادښت

د 2020 د مارچ له 27مې نېټې څخه راپدېخوا، حکومت سپارښتنه کړې چې خلک بايد په خپلو کورونو کې پاتې شي، په استثنا د معينو محدودو وضعيتونو. دا په دې موخه دی تر څو د کرونا وایرس د خپراوي کچه راټيټه شي. له دې امله، وروسته له دې چې د خپل ځان منزوي کول بند کوي، بايد د حکومت لارښوونې تعقيب کړئ.

## زما په کور کې نور اوسېدونکي کسان بايد څه وکړي؟

دوی بايد په دې نښه کې وړاندې شوي مالومات تعقيب کړي 'د هغو کسانو لپاره لارښوونې چې له نورو کسانو سره په ورته کور کې اوسېږي او د کرونا وایرس علايم لري'. په کور کې اشخاص بايد خپل خوځښت د 14 ورځو لپاره، وروسته له دې چې د ځان منزوي کول مو پيل کړي، محدود کړي. دا په دې مانا ده هېچې دوی بايد په کور کې واوسېږي او د شونتيا تر کچې پورې له نورو خلکو څخه لرې اوسي.

که ستاسو د ازمويي پايله ښيي چې کرونا وایرس نه لري، ددوی کولی شي خپل نورمال فعاليتونه فوراً پيل کړي، په داسې حال کې چې بايد د حکومت سپارښتنې تعقيب کړي.

### که په کور کې ماشومان وي، څه به پېښ شي؟

- ډېره هڅه وکړئ تر څو دا لارښوونې تعقيب کړئ که څه هم مور پوهېږو چې د دې گامونو تعقيبول به تل شوني نه وي.
- ماشومان کولی شي په کرونا وایرس ولرل شي خو په ډېرو قضیو کې، هغوی ناروغ کېږي نه.
- که مو په ماشوم کې علايم گورئ، باید تر 5 ورځو لپاره پي د بدن د حرارت کچه لوړه شوې نه وي او تر 14 ورځو پورې، وروسته له دې چې د لومړي ځل لپاره پي علايم وښودل، په کور کې پاتې شي.

### ایا زما د کور ژوي په کرونا وایرس لرل کېدای شي؟

- تر اوسه پورې کوم ځواکمن مدرک په لاس نشته چې ژوي له سږي او پشپاني کولی شي په کرونا وایرس ولرل شي.

### ښه حفظ الصحه او د لاسونو وینځل

دا لارښوونې د شونتیا تر کچې پورې په جدیت سره تعقيب کړئ او نور هم وهڅوئ تر څو دا لارښوونې تعقيب کړي.

### هغه څه چې باید وکړئ

- خپل لاسونه په سمه توګه او معمولاً و مینځئ
- کله چې توخېږئ یا پرنجېږئ، خپله پوزه او خوله په کاغذي دستمال یا لستوني باندې وپوښئ.
- کاغذي دستمال د کثافاتو په سطل کې واچوئ او لاسونه مو و مینځئ.
- هغه وسایل او غولي چې ډېر لمس شوي وي، پاک او ضد عفوني کړئ.

### هغه څه چې باید ونکړئ

- کله چې لاسونه مو پاک نه وي، خپلې سترګې، پوزه او خوله مه لمس کوئ.
- هغه وسایل چې ستاسو په خوله لږېږي، لکه بوتلونه او پیالي، له نورو سره مه شریکوی.

### خپل لاسونه په صابون او اوبو باندې و مینځئ

- 1- خپل لاسونه په گرمو اوبو لاندې کړئ او بیا صابون پرې ووهئ.
- 2- خپل لاسونه په یو بل وموښئ تر څو چې صابون ځک وکړي.
- 3- د خپلو لاسونو پورته برخه، د گوتو ترمینځ برخه او د نوکانو تر لاندې برخه وموښئ.
- 4- دا کار د 20 ثانیو لپاره ترسره کړئ.
- 5- خپل لاسونه په روانو اوبو باندې و مینځئ.
- 6- خپل لاسونه په پاک دستمال یا کاغذي دستمال باندې وچ کړئ.
- 7- که مو پوستکي وچ دی او یا جلدي ناروغي لرئ، وروسته له دې چې د شپي پرمهال مو لاس وینځئ، کریم پرې ووهئ.