

کورونا وایرس (کوویډ-19) لارښونه

PASHTO/پښتو

دغه مشوره د NHS روغتیایي مشورې او معلوماتو پر بنسټ ده او دا په انگلستان کې د هغوی اصلي هېواد ته له پام کولو پرته د ټولو لپاره ده.

بڼه 7 [10.08.2020]



محتویات

کورونا وایرس څه دی (کوویډ-19) او څنگه خوندي پاتي شو؟

څه باید وکړئ که چیرې د ناروغی علایم ولرئ؟

د کورونا وایرس (کوویډ-19) ممکنه ناروغی لرونکو کورنیو لپاره د انزوا لارښوونې

د انزوا لارښوونې باید د څومره وخت لپاره تعقیب شي؟

کله باید د NHS 111 سره اړیکه ونیول شي؟

د NHS 111 سره څنگه اړیکه ونیسو؟

څه باید وکړئ که د خپلې کډوالی د وضعیت په اړه اندېښمن یاست؟

څه باید وکړی چې ده کورونا وایرس (کوویډ-19) خپریدو په مخنیوي کې مرسته وکړي؟

کورونا وایرس څه دی (کوویډ-19) او څنگه خوندي پاتي شو؟

کوویډ-19 یوه نوې ناروغي ده چې ستاسې په سږو، د هوا نلونو او نور اعضاو اغیز کولای شي. دا ناروغي د کورونا وایرس نومې یو وایرس له امله رامینځته کیږي.

تاسې له هغو خلکو سره چې ورسره ژوند نه کوئ خپلې فزیکي اړیکې کمولو له لارې خوندي پاتي کېدای شئ، او تر شوني حده د حفظ الصحي اقدامات تعقیبولو له لارې د کورونا وایرس خپرېدو مخنیوی کولای شئ. پدې کې د هر عمر خلک شامل دي - حتی که تاسو علایم یا د روغتیا نورې ستونزې هم نه لرئ.

• عامه ترانسپورت کارول:

تاسو باید د امکان تر حده د عامه ترانسپورت کارولو څخه ډډه وکړئ او پر ځای یې سیکل وکاروئ، قدم وهنه وکړئ یا خپل موټر وکاروئ. که د عامه ترانسپورت کارولو اړتیا ولرئ، نو د گڼې گونې وختونو څخه ډډه وکړئ او فزیکي واټن وساتئ. تاسې باید په اولسي ترانسپورت کې مخ پټونکی وکاروئ. دا مهم دي چې تاسې په دغه لارښوونې تعقیب کړئ، که داسې ونه وکړئ نو تاسې جریمه کیدلی شئ.

• کار کولو ته ادامه ورکول:

که کولی شئ باید له کور دننه څخه کار کولو ته ادامه ورکړئ. که کار کولو لپاره تگ اړین وي، لومړی باید وگورئ چې تاسې یا ستاسې د کورنۍ غړي د ناروغۍ علایم نه لري. که هیڅوک د ناروغۍ علایم نه لري، تاسې په دې شرط کار ته تللی شئ چې 2 متره فزیکي واټن وساتئ او په دوامداره توګه مو لاسونه وویځئ یا ضد عفوني مایع وکاروئ.

تاسې کولی شئ په خپله کارځای کې د خونديتوب تدابیرو او د شخصي محافظتي آلاتو د شتون په اړه د خپل کار ګمارونکي څخه پوښتنه وکړئ.

پولیس او پوځ د عامې روغتیا اقدامات پلي کولو، او همداراز زیانمنیدونکو کسانو ته خواږه او نور اړین توکي رسولو په اړه ډاډ ترلاسه کولو کې مهم رول لوبولای شي.

د دولت لخوا د ټولنیزو غونډو مقررات نرم شوي دي. خو بیا هم، په سیمه ییزه توګه د کورونا وایرس په پېښو کې د زیاتوالي لامله سیمه ییز مقررات هم پلي کیدای شي. د هر ډول سیمه ییز ګرځندېز د مقرراتو لپاره کوم چې ښايي په تاسو تطبیق شي، د خپل سیمه ییزو چارواکو څخه پوښتنه وکړئ.

څه باید وکړئ که چیرې تاسې علايم لرئ؟

که چیرې تاسې لرئ:

- شديده تبه - که په سينه يا ملا د لمس کولو سره د گرموالي احساس کوئ، يا
- يو نوی، دوامداره توخۍ - دا پدې معنا دي چې تاسې په دوامداره توگه توخېدل پيل کړي، يا
- د خوند يا بوی عادي حس مو له لاسه ورکړی وي يا پکې بدلون راغلی وي (انسومنيا) - که کوم څيز نشئ بويولی يا په خوند يې نه پوهیږئ، يا د څيزونو بوی يا خوند عادي څخه مختلف احساسوئ

تاسې باید دغه اقدامات تر شوني حده ژر تعقيب کړئ:

ځان انزوا کړئ: لږ تر لږه 10 ورځو لپاره په کور پاتې شئ او **د کورونا وایرس ممکنه عفونت لرونکو کورنيو لپاره د انزوا لارښوونې تعقيب کړئ.** ستاسې د کورنۍ نور غړي يا هغه کس چې تاسې سره يې نژدې اړيکه لرلی وي باید خپله ځان د 14 ورځو لپاره انزوا کړي.

د علايم لرلو په لومړيو پنځو ورځو کې دننه د کورونا وایرس لپاره خپله ازموینه وکړئ:

د هر يو کس وړيا ازموینه کيدای شي که چیرې علايم لري تر څو وموندل شي چې ايا په وایرس اخته دي. د ازموينې کولو 2 لارې شتون لري. تاسې کولای شئ يا په خپل استوگنځای کې ازموینه ترلاسه کړئ، يا ازموينې يوې ساحې ته تللی شئ. تاسې به د خپلې ازموينې پایلې د ليکلې پیغام، برېښنالیک يا تېليفوني تماس له لارې ترلاسه کړئ.

د ازموينې بک کولو يا په آنلاین توگه يې غوښتنې لپاره وگورئ <https://www.nhs.uk/ask-for-a-coronavirus-test>

که آنلاین لاسرسی نه لرئ، په انګلینډ، وېلز او شمالي ايرلينډ کې 119 او سکات لینډ کې له 0800 028 2816 سره اړيکه ونیسئ.

که د ازموينې پایله مثبته وي: تاسې باید د خپل پاتې لس ورځو لپاره ځان انزوا کړئ، او ستاسې د کورنۍ نور غړي يا هغه څوک چې تاسې سره يې نژدې اړيکه لرلی وي باید د خپلې انزوا پاتې 14 ورځو ته ادامه ورکړي.

ستاسې د سيمې د نږدې اړيکو د تعقيب خدمتونه به ستاسې سره تماس ټينګ کړي چې د وایرس نور خپرېدو مخنيوی کې به د مرستې لپاره غوښتنه کوي. هغوی به ستاسې څخه پوښتنه وکړي چې په نژدې وخت کې مو چيرته وخت تیر کړی او د کومو کسانو سره مو نژدې اړيکه درلوده. دا د دې پېژندلو لپاره اړين دي چې څوک باید ځان انزوا کړي او د 10 يا زياتو ورځو لپاره په کور پاتې شي.

که د معاینې پایله منفي وي: تاسې انزوا تم کولای شئ که د روغتيا احساس کوئ او نور د ناروغۍ علايم نه لرئ. ستاسې د کورنۍ نور غړي يا هغوی چې تاسې سره يې نژدې اړيکې لرلی وي هم خپله انزوا پای ته رسولی شي.

د کورونا وایرس ممکنه ناروغی لرونکو کورنیو لپاره د انزوا لارښوونې



د نورو خلکو سره
له نږدې اړیکو څخه ډډه وکړئ



جلا تاسیسات وکاروئ، یا د کارولو تر
مابین یې پاک کړئ



کار، ښوونځي، GP جراحبو، درملتون
یا روغتون ته مه ځئ



که امکان لري، یواځې ویده کيږئ



په لارښوونو کې د میلنو برخه تعقیب کړئ



خواړه او درمل کور ته راوغوړئ



د خپلو علایمو د درملني لپاره
Paracetamol وخورئ



کافي اندازه اوبه څکئ



خپل لاسونه په منظم ډول وینځئ

د علایمو د راپکاره کیدو سره سم د کورونا د معاینې غوښتنه وکړئ (تاسې باید په لومړیو 5 ورځو کې خپله معاینه وکړئ): <https://www.nhs.uk/ask-for-a-coronavirus-test>. تاسې باید د خپل تماس شمیرې ورکړئ او فعال موبایل ولری ترڅو د تیست نتیجه د پیغام له لارې ترلاسه کړئ.

په دې اړه نور معلومات دلته ولټوئ: <https://www.gov.uk/government/publications/covid-19-stay-at-home-guidance>

د انزو لارښوونې بايد د څومره وخت لپاره تعقيب شي؟

- هر هغه کس چې علايم لري بايد په کور پاتې شي او لږ تر لږه 10 ورځو لپاره ځان انزوا کړي.
- که د نورو خلکو سره ژوند کوي، هغوی بايد په کور پاتې شي او لږ تر لږه 14 ورځو لپاره ځان انزوا کړي تر څو له کوره بهر د ناروغۍ خپرېدو مخه ونیول شي.
- خو که چيرې ستاسې کورنۍ کې يو کس د ناروغۍ علايم ولري، هغوی بايد د علايم پيل کېدو سره سم په کور پاتې شي او ځان د 10 ورځو لپاره انزوا کړي. حتی که چيرې دا په دې معنی وي چې هغوی له 14 څخه ډېرو ورځو راپدېخوا په کور کې پاتې شوي وي.
- که چيرې تاسې د داسې يو کس سره ژوند کوي چې 70 کاله يا ډېر عمر لري، اوږدمهاله ناروغي لري، امیندواره وي يا د بدن کمزوری د مدافعي نظام لري، هغوی لپاره يو بل ځای پيدا کړئ چې 14 ورځو لپاره په کې پاتې شي.

کله بايد NHS 111 سره اړیکه ونیول شي؟

- که د دومره ناروغۍ احساس وکړئ چې عام کارونه لکه تلویزیون کتل، خپل موبایل کارول، لوستل يا له کت څخه پاڅیدل هم نشئ کولی
- تاسې دا احساس کوي چې کور کې له دغه علايمو سره مبارزه نشئ کولی
- ستاسې حالت په خرابیدو وي

له NHS 111 سره څنگه اړیکه ونیسو؟

د معلوماتو ترلاسه کولو لپاره تاسې د NHS 111 د کورونا وایرس آنلاین خدمتونه (<https://111.nhs.uk/covid-19>) کارولي شئ ترڅو پوهه شي چې وړاندې به څه کوي. که آنلاین خدمتونو ته لاسرسی نه لرئ له NHS 111 سره اړیکه نیولی شئ (دا د زنگ وهلو لپاره وریا شمېره ده). تاسې ټولو پوښتنو ته په مکرر ډول "هو" ځواب ورکولو سره د خپلې ژبې ژباړونکی ترلاسه کولی شئ.

څه بايد وکړئ که د خپلې کډوالۍ د وضعیت په اړه اندیښمن یاست؟

- انګلینډ کې بهرنیو مېلمنو څخه، په شمول د هغه کسانو چې انګلستان کې له جواز پرته ژوند کوي، به پیسې وانګستل شي د:
- د کورونا وایرس ازموینې لپاره (حتی که ازموینې وښيي چې تاسې کورونا وایرس نه لرئ)
 - د کورونا وایرس درملنې لپاره - خو که چيرې درملنه پیل کړئ او وروسته ازموینه وښيي چې تاسې کورونا وایرس نه لرئ، تاسې به د ازموینې له پایلې وروسته د درملنې هر ډول لګښت ورکولو پابند یاست.
 - د هغو ماشومانو درملنه کوم چې ملتي سیستم التهابي سندروم ولري
- د کووید-19 معاینې يا درملنې لپاره د کډوالۍ وضعیت نه کتل کيږي.

د کورونا وایرس خپریدو مخنوی کې د مرستې لپاره بايد څه وکړو؟

- داد ترلاسه کړئ چې په دوامداره توګه مو لاسونه، د صابون او اوبو کارولو سره، لږ تر لږه 20 ثانيو لپاره وویځئ.
- د با خبره او خوندي پاتې کیدو اړوند مشورې تعقيب کړئ
- دې ته په کتلو سره چې چیرته ژوند کوي، د مخ پټولو اړوند مشوره تعقيب کړئ او له هغو خلکو سره چې ورسره ژوند نه کوي 2 متره فزیکي واټن وساتئ.

د نورو معلوماتو لپاره:

- د NHS لارښوونې <https://www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/>
- د روغتیا د نړیوال سازمان لارښوونې: <https://www.who.int/news-room/q-a-detail/q-a-coronaviruses>