

د آفاخان پراختیایي شبکې ځانګړې معلوماتي پاڼه: کرونا ویروس یا (COVID-19)

کرونا ویروس (COVID-19) یو نوی ویروس دی، چې پر دغه ویروس د ککړو وګړو د توخي یا پرنجې پر مهال د هغوي د خولي د ليارو د قطرو يا د پوزې د افزاتو د توييدو له لارې نورو وګړو ته خپريږي. کرونا ویروس یا (COVID-19) په واقعیت کې کوم عادي زکام یا انفلوانزا نه، بلکې تر هغه لا ډېره ساري ناروغي ده او کولای شي چې زموږ په ټولنو کې په لا ډېره چټکتیا سره خپره شي.

نښې:

- عادي: تبه، توخي، تنفسي ستونزې
- شدیدی: په سینه کې د دوامداره درد او فشار احساس، تنفسي ستونزې، رواني تشویش، د شونډو او مخ شنه کیدل، وغیره.

له لوړ خطر سره مخ ډلې:

- له ۷۰ کالو پورته عمر درلودونکي
- مېندواره مېرمنې
- هغه وګړي چې د زړه د ناروغيو، شکر، ساه بندي او سرطان په څېر روغتيايي ستونزې ولري.

د کرونا ویروس یا (COVID-19) د خپرېدنې د محدودولو یوازینی لاره وقایه یا مخنیوی دی.

د خپل ځان، خپلې کورنۍ او خپلې ټولنې د خوندي ساتلو لپاره لاندې یادې شوي سپارښتنې عملي کړئ.

1 په کور کې پاتې شئ:

- یوازې هغه مهال له کور څخه بیرون ووځئ، چې د کور د اړتیا وړ توکي اخلئ.
- د عامه ترانسپورت، ټکسي یا ګډو نقلیه وسایطو کارولو څخه ډډه وکړئ.
- که چیرې تاسو نه شئ کولای، چې د عامه ترانسپورت له کارولو ډډه وکړئ، په دغه صورت کې له نورو سپرلیو څخه خوندي واټن وساتئ او د سطحو له لمس کولو ډډه وکړئ.
- دولت ښايي د نوموړي ویروس د خپرېدلو د مخنیوي په پار نور محدودیتونه وضع کړي – لطفا نوموړي قوانین مراعت کړئ څو تاسو ته د نوموړي ویروس د دررسېدلو د خطر په کمولو کې مرسته وکړي.

2 خپل لاسونه پرېمېنځئ:

- هر څومره ډېر چې کولای شئ، خپل لاسونه په اوبو او صابون د لږ تر لږه ۲۰ ثانیو لپاره پرېمېنځئ.
- باوري کړئ چې تاسو د خپلو لاسونو مخ، شا او د ګوتو منځونه پرېمېنځئ.
- له پرېمېنځلو څخه وروسته خپل لاسونه د یوه پاک دستمال پوسيله وچ وکړئ یا یې پرېږدئ چې خپله وچ شي.
- خپلو سترګو، پوزې او خولي ته هغه مهال لاسونه مه وړئ، چې پرېمېنځلي مو نه وي.

3 نورو سره له نږدې اړیکې ساتلو ډډه وکړئ:

- کار، ښوونځي یا نورو هغو ځایونو ته، چې بیروباړ پکې وي لکه د ټولني د راغونډېدلو ساحو، عامه محفلونو او عبادتځایونو، ته له تللو ډډه وکړئ.
- له نورو سره د لاس یا غاړې په ورکولو له فزیکي اړیکې ځان وساتئ.
- کور ته د میلمنو له درتګ ځان وساتئ البته که ډېر اړین وي (د بیلګې په ډول د روغتيايي کارکوونکي لیدنه).
- د پاڅه عمر درلودونکو او هغو نورو وګړو سره له اړیکې ځان وژغورئ، چې د ناروغيو څخه خطر یې زیات وي.
- خپل ماشومان مو د هغوي له نیا او نیکه څخه لیرې وساتئ (له پاڅه عمر درلودونکو او نورو زیانمنونکو وګړو څخه د ماشومانو لیرې ساتل اړین دي).
- که چیرې له خلکو سره د اړیکې نه ساتل شوني نه وي، هر وخت له نورو وګړو سره لږ تر لږه ۱ متر واټن وساتئ.
- باوري کړئ چې په کور کې ګډ ځایونه مو د هوا کافي جریان ولري؛ په هغه ځایونو کې چې امکان ولري، کرکې پرانیږئ.

4 د توخي یا پرنجې پر مهال له کاغذي دستمال یا خپل ځنګل څخه کار واخلي.

- د توخي پر مهال مو لاسونه خولي ته مه نیسئ.
- د توخي یا پرنجې پر مهال خپله خوله او پوزه په کاغذي دستمال پوښئ، له هغه وروسته نوموړی دستمال په یوه سرپټي کثافت دانۍ کې واچوئ او ورپسې خپل لاسونه پرېمېنځئ.

5 که چیرې د ناروغي احساس وکړئ، خپل ځان له نورو بېل (قرنطین) کړئ

- که تاسو د ناروغي احساس کوئ یا له پورته یادو شویو نښو څخه یوه نښه لرئ، د ناروغي د احساس کولو له ورځې څخه پیل تر ۱۴ ورځو پورې خپل ځان له نورو بېل (قرنطین) کړئ.
- په کور کې، هڅه وکړئ چې خپل ځان د کورنۍ له نورو غړو څخه د کور په یوه مشخص ځای کې بېل کړئ. په ګډو ځایونو کې، د کورنۍ له نورو غړو څخه لږ تر لږه ۱ متر واټن وساتئ.
- هر کله چې مو تبه ختمه او نورې نښې مو بښي شي، کولای شئ چې تر ۱۴ ورځو تېرېدلو وروسته مو بیلوالی (قرنطین) پای ته ورسوئ.
- د قرنطین مودې له پای ته رسېدلو وروسته مو هم له نورو سره واټن ساتل مراعت کړئ.
- که تاسو د ۱۴ ورځو تېرېدلو وروسته لا هم د ناروغي احساس کوئ، د لازمي مشورې ترلاسه کولو لپاره خپل معالج ډاکټر یا محلي روغتيايي کلینیک ته مراجعه وکړئ (تر هغه چې درڅخه غوښتل شوي نه وي، کلینیک ته مه ننوځئ)