

# کورونا وایرس (کوویډ-19) لارښونه

## پښتو/PASHTO

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 8 [15.12.2020]



## 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؟

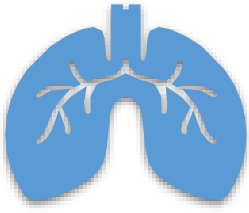
کله باید د NHS 111 سره اړیکه ونیول شي؟

د NHS 111 سره څنگه اړیکه ونیسو؟

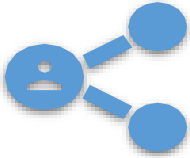
څه باید وکړئ که د خپلې کډوالی د وضعیت په اړه اندېښمن یاست؟

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

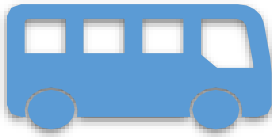
## کورونا وایرس څه دی (کوویډ-19) او څنگه خوندي پاتې شو؟



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



تاسې له هغو خلکو سره چې ورسره ژوند نه کوئ خپلې فزیکي اړیکې کمولو له لارې خوندي پاتې 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 کېدلای 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 ناروغی علایم نه لري. که هیڅوک د ناروغی علایم نه لري، تاسې په دې شرط کار ته تللی شئ چې 2 متره فزیکي واټن وساتئ او په دوامداره توگه 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 گمارونکې، څخه یوښتنه 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 خوندي اوسېدلو لپاره کولی شئ خپل موبایل ته یو اپلیکیشن ډاونلوډ کړئ. په هغه صورت کې چې تاسې د کوم بل ایپ کارونکي سره نږدې کېږئ چې د کرونا ویروس ټیسټ پایله یې مثبتې وه، نوموړی اپلیکیشن به تاسې ته خبر درکوي. او که چېرې ستاسې د ټیسټ پایله مثبتې وي، نو ستاسې سره په تماس کې شویو خلکو په تشخیصولو کې مرسته کولای شې په اثنتنا د نه تشخیصولو ځینو مواردو کې او ستاسې معلومات په محرم ډول ساتل کېږي.



که چېرې تاسې په انګلیستان او ویلز کې اوسېږئ نو د **NHS COVID-19** App اپلیکیشن ډاونلوډ کړئ. نوموړی اپلیکیشن هر شخص لپاره چې عمر یې له 16 کلونو څخه پورته وي، د لاسرسي وړ دی. په 11 ژبو کې د نورو معلوماتو لپاره: <https://covid19.nhs.uk/information-and-resources-translated.html>



که چېرې تاسې په سکاټلینډ کې اوسېږئ، کولی شئ د **Protect Scotland** App اپلیکیشن ډاونلوډ کړئ. نوموړی اپلیکیشن هر شخص لپاره چې عمر یې له 16 کلونو څخه پورته وي، د لاسرسي وړ دی. د لا ډېرو معلوماتو لپاره: <https://www.protect.scot/>



که چېرې تاسې په شمالي آیرلینډ کې اوسېږئ، تاسې کولی شئ د **StopCOVID** NI Proximity App اپلیکیشن ډاونلوډ کړئ. نوموړی اپلیکیشن د 11 کلونو څخه پورته د ټولو خلکو لپاره د لاسرسي وړ دی. د لا ډېرو معلوماتو لپاره: <https://www.nidirect.gov.uk/articles/coronavirus-covid-19-stopcovid-ni-proximity-app>

د هر ډول سیمه ییز ګرځندېز د مقرراتو لپاره کوم چې بنایي په تاسو تطبیق شي، د خپل سیمه ییزو چارواکو څخه پوښتنه وکړئ

<https://www.gov.uk/government/publications/coronavirus-covid-19-meeting-with-others-safely-social-distancing>

په انګلینډ کې،

<https://www.gov.scot/publications/coronavirus-covid-19-protection-levels/>

په اسکاټلینډ کې

<https://sanctuary.gov.wales/covid-19>

په ویلز کې

<https://www.health-ni.gov.uk/publications/guidance-accompany-health-protection-coronavirus-restrictions-no-2-regulations-northern-ireland-2020>

په شمالي آیرلینډ کې

## څه بايد وکړئ که چيرې تاسې علايم لري؟

که چيرې تاسې لري:

- شديد تبه - که په سينه يا ملا د لمس کولو سره د گرموالي احساس کوئ، يا
- يو نوي، دوامداره توخي - 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 پوهيږئ، يا د څيزونو بوی يا خوند عادي څخه مختلف احساسوئ



تاسې بايد 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 بايد خپله ځان د 10 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 چيرې 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 کورونا وایرس لپاره خپله ازموینه وکړئ



د ازموینې بک کولو یا په آنلاین توګه یې غوښتنې لپاره وګورئ  
<https://www.nhs.uk/ask-for-a-coronavirus-test> که آنلاین  
لاسرسی نه لری، په انګلینډ، وېلز او شمالي ایرلینډ کې 119 او سکات  
لینډ کې له 0800 028 2816 سره اړیکه ونیسئ.



که د معاینې پایله منفي وي: تاسې انزوا تم  
کولای شئ که د روغتیا احساس کوئ او  
نور د ناروغۍ علائم نه لری. ستاسې د  
کورنۍ نور غړي یا هغوی چې تاسې سره  
بې نژدې اړیکې لرلی وي هم خپله انزوا  
پای ته رسولی شي.

که د ازموینې پایله مثبتې وي: تاسې باید  
د خپل پاتې لس ورځو لپاره ځان انزوا  
کړئ، او ستاسې د کورنۍ نور غړي یا  
هغه څوک چې تاسې سره یې نژدې اړیکه  
لرلی وي باید د خپلې انزوا پاتې 10  
ورځو ته ادامه ورکړي. ستاسې د سیمې د  
نژدې اړیکو د تعقیب خدمتونه به ستاسې  
سره تماس ټینګ کړي چې د وایرس نور  
خپرېدو مخنیوی کې به د مرستې لپاره  
غوښتنه کوي. هغوی به ستاسې څخه  
پوښتنه وکړي چې په نژدې وخت کې مو  
چیرته وخت تیر کړی او د کومو کسانو  
سره مو نژدې اړیکه درلوده. دا د دې  
پیژندلو لپاره اړین دي چې څوک باید ځان  
انزوا کړي او د 10 یا زیاتو ورځو لپاره  
په کور پاتې شي.

د نورو معلوماتو لپاره:

په اسکاټلینډ کې

<https://www.gov.scot/publications/coronavirus-covid-19-test-and-protect-coronavirus-service/>

په شمالي ایرلینډ کې

<https://www.publichealth.hscni.net/publications/test-trace-protect-step-step-guide-and-translations>

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 جراحپو، 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 راوغواړئ



د خپلو علایمو د درملني لپاره  
Paracetamol وخورئ



کافي اندازه اوبه څکئ



خپل لاسونه په منظم ډول وینځئ

دا مهم دي چې تاسې په دغه لارښوونو تعقیب کړئ، که داسې ونه وکړئ نو تاسې جریمه کیدلی شئ.

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

## د انزو لارښوونې باید د څومره وخت لپاره تعقیب شي؟

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

## کله باید NHS 111 سره اړیکه ونیول شي؟

- که د دومره ناروغی احساس وکړئ چې عام کارونه لکه تلویزیون کتل، خپل موبایل کارول، لوستل یا له کت څخه پاڅیدل هم نشئ کولی
- تاسې دا احساس کوي چې کور کې له دغه علايمو سره مبارزه نشئ کولی
- ستاسې حالت په خرابېدو 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 باید وکړئ که د خپلې کډوالۍ د وضعیت په اړه اندېښمن 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 چیرې 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 یا درملنې لپاره د کډوالۍ وضعیت نه کتل کيږي.

## د کورونا وایرس خپرېدو مخنوی کې د مرستې لپاره باید څه وکړو؟

- داد ترلاسه کړئ چې په دوامداره توګه مو لاسونه، د صابون او اوبو کارولو سره، لږ تر لږه 20 ثانیو لپاره وویځئ.
- د با خبره او خوندي پاتې کېدو اړوند مشورې تعقیب کړئ
- دې ته په کتلو سره چې چیرته ژوند کوي، د مخ پټولو اړوند مشوره تعقیب 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>