



Charity 1067406

# کورونا وائرس

Reference: [www.doctorsoftheworld.org.uk/coronavirus-information/](http://www.doctorsoftheworld.org.uk/coronavirus-information/)



## ڇهه باید وکړئ که چیرې تاسې علایم لرئ؟

ځان انزوا کړئ: لږ تر لږه **10** ورځو لپاره په کور پاتې شئ

د علایم لرلو په لومړیو پنځو ورځو کې دننه د کورونا وائرس لپاره خپله ازموینه وکړئ

ستاسې د کورنۍ نور غړي یا هغه کس چې تاسې سره یې نژدې اړیکه لرلی وي باید خپله ځان د **10** ورځو لپاره انزوا کړي

که چیرې تاسې د داسې یو کس سره ژوند کوئ چې 70 کاله یا ډېر عمر لري، اوردمهاله 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

## 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 لرئ، په انګلینډ وېلز او شمالي ایرلینډ کې **119** او سکاټ لینډ کې له **0800 028 2816** سره اړیکه ونیسئ

تاسې باید د خپل تماس شمیرې ورکړئ او فعال موبایل ولرئ ترڅو د تیسټ نتیجه د پیغام له لارې ترلاسه کړئ

## د انزوا لارښوونې

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



د نورو خلکو سره له نږدې اړیکو څخه ډډه وکړئ

په لارښوونو کې د میلنو برخه تعقیب کړئ

خپل لاسونه په منظم ډول وینځئ



خواړه او درمل کور ته راوغواړئ

د خپلو علایمو د درملنې لپاره Paracetamol وخورئ



کافي اندازه اوبه څکئ



که امکان لري، یواځې ویده کيږئ



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

## کله باید NHS 111 سره اړیکه ونیول شي؟

که د دومره ناروغي احساس وکړئ چې عام کارونه لکه تلویزیون کتل، خپل موبایل کارول، لوستل یا له کټ څخه پاڅیدل هم نشئ کولی

تاسې دا احساس کوئ چې کور کې له دغه علایمو سره مبارزه نشئ کولی

ستاسې حالت په خرابیدو وي

تاسې ټولو پوښتنو ته په مکرر ډول "هو" ځواب ورکولو سره د خپلې ژبې ژباړونکي ترلاسه کولی شئ

دا د زنگ وهلو لپاره وړیا شمېره ده