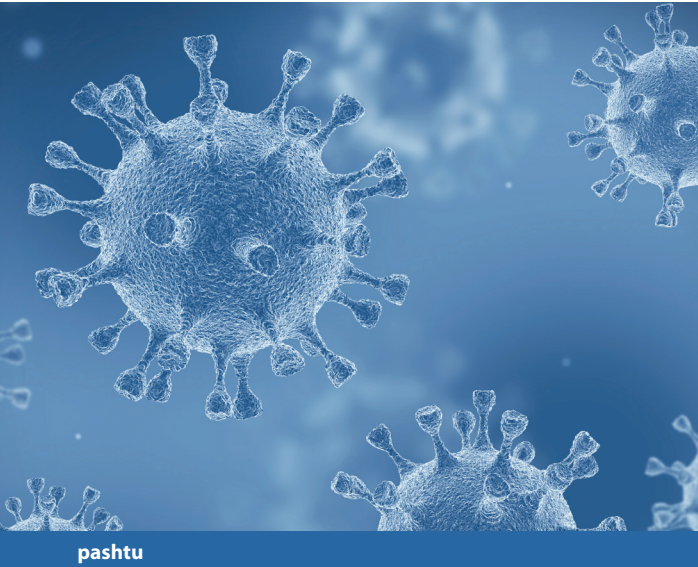




نوی کرونا ویروس SARS-CoV-2 لار ښودنی او کټور معلوماتونه



pashtu

نور معلوماتونه له کوم ځای نه لاس ته راوړلای شم؟

د خپلی سیمې د عامې روغتیا اداره ستاسې سره مرسته کوي. د تلیفون نمبر یې له دې ویبپاڼې نه لاس ته راوړلای شئ:
www.rki.de/mein-gesundheitsamt

د عامې روغتیا فدرالی وزارت (BMG)
د کرونا ویروس په اړه تلیفوني معلومات وړاندې کوي:
د تلیفون نمبر: ۰۳۰ ۳۴۶۳۶۵۱۰۰

روبرت – کوخ – انستیتوت (RKI) د کرونا په اړه په انټرنټ کې معلومات ورکوي:
www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges_Coronavirus/nCoV.html

د روغتیایي معلومات فدرالی مرکز (BZgA) د کرونا ویروس په اړه د زیاتو پوښتنو لپاره په دې انټرنټ پاڼه کې ځوابونه راټول کړي:
www.infektionsschutz.de/coronavirus-sars-cov-2.html

د بهرنیو چارو وزارت په مربوطو سیمو کې د مسافرنو د امنیت په اړه په دې ویبپاڼه کې معلومات ورکوي:
www.auswaertiges-amt.de/de/ReiseUndSicherheit

نړیوال روغتیایي موسسه (WHO) د نړۍ د وضعیت په اړه معلومات ورکوي:
www.who.int

Herausgeber (خپرونکی):

Ethno-Medizinisches Zentrum e.V.

E-Mail: bestellportal@ethnomed.com

www.mimi-gesundheit.de

www.wegweiser-gesundheitswesen-deutschland.de

www.mimi.bayern

منبع: BMG, RKI, BZgA.

د برابرولو نېټه: ۱۵-۳-۲۰۲۰ – نسخه: ۰۰۱

ټول حقوق محفوظ: © Copyright Ethno-Medical Center

Design: www.eindruck.net

زه څنگه کولای شم په ښه توګه ځان وساتم؟

دا لاندې اړین د ساتنې ګامونه آسان او زیات موثر دي! د ساتنې نظامي مقررات د توخا او ترچا په وخت کې، د لاسونو وینځل او له نورو کسانو نه واټن (فاصله) نیول باید عادت شي. خپلې کورنۍ، دوستانو او اشنايانو ته لار ښودنه وکړئ.

د ساتنې نظامي مقررات د توخا او ترچا په وخت کې

د توخا او ترچا په وخت له نورو کسانو نه لږ تر لږه یو متر فاصله ونیسئ او مخ وګرځوئ.

توخا او یا ترچا په جیبی دستمال کې وکړئ. له د دستمال نه یو ځل استفاده وکړئ دستمال په یو داسې چټلې سطل کې واچوئ، چې سر پوښ ولري.

که دستمال در سره نه وي، د توخا او ترچا په وخت کې خوله او پوزه د لاس په بغل ونیسئ (په لاس کې نه!).

که تاسې ته میلمه راغلی وي، کړکۍ. خلاصه کړئ او ۵ دقیقې په کامل خلاصه کړکۍ. د کټې هوا تازه کړئ.

د لاسونو وینځل

لاسونه څو ځله په صابون په ښه توګه و وینځئ، توجه وکړئ چې د ګوتو مابین او د ګوتو سره هم په ښه توګه و وینځل شي. ښه طریقه داده، چې لاسونه نیمه دقیقه په مایع صابون و وینځل شي. لاسونه په بهیډونکي اوبو و وینځئ.

لاسونه د ګوتو مابینونو په ګډون په ښه توګه وچ کړئ. په کور کې باید هر کس ځانته له دستمال نه استفاده وکړي. په عمومي تشنابونو کې باید له یوځل دستملونو نه کار واخیستل شي. د اوبو نل په یوځل دستمال او یا د لاس په بغل بند کړئ.

واټن یعنی فاصله نیول

له نژدې تماس نه ځان وساتئ لکه د لاس وړکول، مچول او په غیرې کې نیول. دا بې احترامې نه ده، دا ځکه چې تاسې خپل ځان او نور ژغورئ.

که تاسې ناروغه یاست، په کور کې پاتې شئ، چې استراحت وکړئ او نورو ته د ناروغي د سرایت مخنیوی وکړئ.

هغه کسان چې په ویروس اخته شوي وي، خو د ناروغي علامې یې نه وي ښکاره شوي، کولای شي نور کسان په اخته کړي. کم تر کمه یو متر فاصله ونیسئ، تر څو په نیغه توګه د ویروس د سرایت مخنیوی وشي.

په ناروغي اخته شوي کسان باید په خاصه توګه له خطر سره مخامخ کسانو نه لکه حامله میرمنې، د شیدو خوړونکي ماشومان، د لوړ سن کسان او د ایمنی ضعیف کسانو نه فاصله ونیسئ.



د نوي کرونا ویروس په اړه په زړه پوری پوهیدنی

دا نوي کرونا ویروس اوسمهال په نړۍ کې د خوریدو په حال کې دی. دا ویروس د څاڅکي او موبولو په وسیله انتقال کېدای شي. دا کېدای شي له انسان نه و انسان د مغاطي غشا (د خولي دننه پوست) له لاری اویا په نیغه توګه د لاسونو له لاری واخیستل شي. دا ځکه چې کېدای شي لاسونه له خولي یا پوزی دننه پوست سره او د سترګو دبانډنی پوست سره تماس پیدا کړي او په دې توګه د ویروس انتقال ته امکانات برابر شي.

دا ویروس کولای شي، په خاصه توګه د تنفس لاری د ناروغي سبب شي. علامې یې تبه، ټوڅا، او تنفسي ستونزې، د نفس بندیدل، د عضلاتو دردونه وي. د ناروغي په سخت حالت کې کېدای شي د جګړ التهاب را منځ شي.

په خاصه توګه د زیات سن کسان او د دوام دارې ناروغي کسان په خطر کې دي. ماشومان کېدای شي له یوخوا په اسانۍ په دې ناروغي اخته شي، خو د ناروغي علامې یې په ښکاره توګه ډیر ساده او اسان دي. اوسمهال داسې اټکل شوی چې په ناروغي اخته کیدلو او د ناروغي ښکاره کیدلو تر منځ کېدای شي ۱۴ ورځې دوام وکړي.

یواځې د لابراتواری آزموینه له لاری کېدای شي ثابتې شي، چې یو کس په دې نوي کرونا ویروس اخته شوی دی.

آیا زه په نوي کرونا ناروغي اخته شوی يم؟

که تاسې په یوه سیمه کې، چې هلته په دې ناروغي اخته کېدو خطر زیاد دی، اوسېځئ، د ناروغي علامې په ځان کې وینئ او یا له یوه کس سره یو اړیکې لرئ، چې هغه په دې نوي کرونا ناروغي اخته شوی وي:

■ خپل کورني ډاکټر ته تلیفون وکړئ او یا ستاسې سیمې ته څیرمه د عامې روغتیا ادارې ته خبر ورکړئ او خپل حالت ورته بیان کړئ.

■ ډاکټر او یا ډاکټری ته معومات ورکړئ، که تاسې مخکنۍ ناروغي لکه د وینني لوړ فشار، د شکري ناروغي، د زړه ناروغي، اود دوام داره تنفسي ناروغي او یا داسې ناروغي او درملنه ولرئ، چې هغه د بدن ایمني ضعیفه کوي.

■ معلومات لاس ته راوړئ، چې تاسې چاته مراجعه کولای شئ، کوم احتیاطي ګامونه باید پورته کړئ، چې دا ناروغي نورو ته سرایت ونه کړي.

■ هیله ده، چې بېله مخکنې وخت اخیستنې نه د ډاکټر کتنځې ته ور نه شئ. په دې وسیله تاسې خپل ځان او نور ژغورلای شئ!

■ بېله اړتیا له نورو انسانانو سره تماس مه نیسئ او د امکاناتو په صورت کې په کور کې پاتې شئ.

آیا واکسین شتون لري؟

تر دې دمه د دې نوي کرونا ناروغي د مخنیوي لپاره کوم واکسین شتون نه لري. خو په ډیره بېوه کار پر روان دی، چې یو واکسین وړاندې شي.

آیا نور د ساتنی واکسینونه مرسته کولای شي؟

نور د تنفسي ناروغي واکسینونه د نوي کرونا د ناروغي پروړاندې ساتنه نه شي کولای. اما هغوی کولای شي په یوه وخت کې د ډبل سرایت (نوي کرونا ناروغي او ګریپې ویروس) مخنیوی وکړي.

آیا واردونکي مالونه دا ناروغي انتقالولای شي؟

د مالونو، پستي مراسلو او یا د سفري بکسونه په اړه د خطر په معلومات په لاس کې نه شته. هغه شیان، چې د ناروغه کس په دوام دارې چاپیریال کې شتون لري، باید پاک وساتل شي.

آیا د ماسک په وسیله د خولي ساتنه اړینه ده؟

په کافي توګه ثبوتونه په لاس کې نه شته، چې د کاغذي ماسکونو په وسیله د خولي او پوزی ساتنه روغ کسان له سرایت نه ژغوري. د نظافت مقرراتو ته توجه د بیلګې په توګه د ټوڅا او ترچا په وخت کې او یا د لاسونو وینځل زیات اړین دي. هغه کسان چې دا ناروغي یې اخیستي وي، کولای شي د خولي او تنفس ماسک په وسیله نورو کسانو ته سرایت کم کړي. اړین: که ماسک لوند شوی وي، باید تبدیل شي. دا ځکه چې په لږ وخت کې لوند شوی ماسک د ویروس مخنیوی نه کوي.

آیا د ویروس وژونکی موادو نه استفاده اړین دي؟

په منظم ډول د لاسونو وینځل په عمومي ډول د ویروس مخنیوی کوي. که په چاپیریال کې په ویروس اخته کسان ژوند کوي، بیا نو د لاسونو ضد عفونی کول یعنی په ویروس وژونکي مواد لاسونه وهل ګټور دي.

د خپلې سیمې عامې روغتیا اداره په لاندې ویبپاڼه کې پیدا کولای شئ:
www.rki.de/mein-gesundheitsamt

همدا رنگه تاسې کولای شئ، د طبی عاجل نو کړیوال ځای سره اړیکې ونیسئ. دا ځایونه د شپې له خوا، د اونۍ په پای کې، د رخصتو په ورځو کې په ټول المان کې نوکري لري او په دې نمبر ۱۱۶ ۱۱۷ خدمت ته حاضر دي

قرنطینی ګامونه کوم وخت اړیندی؟

که تاسې په کرونا ویروس اخته شوي یاست او یا له یوه کس سره تماس درلودلی وي، چې هغه په دې ناروغي اخته شوی وي. که تاسې په تیرو دوو اونیو کې له یوه کس سره اړیکې درلودلې، چې د کوید ۱۹ تشخیص یې شوی وي او یا تاسې په یوه ځای واست، چې هلته ددې ناروغي خطر موجود وو. که د عامې روغتیا اداره د قرنطین امر کړی وي.

قرنطین څومره موده دوام کوي؟

که د ناروغي بهیر آسان وي تر دوو اونیو پوری دوام کوي. دا موده په ناروغي له اخته کېدو نه بیا د ناروغي تر ښکاره پوری ده. په دې موده کې باید تاسې په کور کې یاست.

زه په کور کې د قرنطین په اړه باید څه ته توجه وکړم؟

■ د نورو اوسیدونکو کسانو له تماس نه ځان وژغورئ.

■ د کورنۍ له غړو، دوستانو او اشنايانو نه و غواړئ، چې ستاسې لپاره سودا راوړي او د کور ددروازې مخې ته یې درته کیځدئ.

■ متوجه اوسئ، چې آپارتمان یا کور ته په منظمه توګه تازه هوا راشي.

■ کاچوغي، پنچې او نور د آشپزخاني سامان د کورنۍ د غړو او یا اوسېدونکو سره په ګډه استفاده ونه شي. د آشپزخاني سامان او نور شیان باید په منظم او اساسي توګه وینځل شي. لباسونه هم په دې ترتیب.

■ له خپل کورني ډاکټر او متخصص کتنځۍ سره اړیکې ونیسئ، چې که تاسې بېړنۍ درملو ته او یا د ډاکټر درملني ته اړتیا لرئ.

■ د عامې روغتیا ادارې ته خبر ورکړئ، که تاسې ټوڅا، ترچا، نفس تنګي او تبه لرئ.

■ د عامې روغتیا له ادارې سره اړیکې ونیسئ، که د اولادونو په سر پرستی کې مرستي ته اړتیا لرئ.

په ټولنيز اوسېدونکي ځای کې زه باید څه ته توجه وکړم؟

که تاسې په داسې ځای کې اوسئ، چې هلته په ناروغي د اخته کېدو خطر موجود وي، په خپل ځان کې د ناروغي نښې وینئ او یا مو له داسې کس سره اړیکې درلودلې، چې په دې نوي کرونا ناروغي مبتلا شوی وي؟ که تاسې په یوه د ثبتیدو په ځای کې او یا په یوه ټولنيز اوسېدونکي ځای کې اوسئ، د هغه ځای آمريت ته او یا سرپرستانو ته خبر ورکړئ. په همدې ترتیب د بیلګې په توګه خپلې ښوونځۍ ته، د ژبې زده کړې ځای ته، د کسب زده کړې ځای ته او یا خپل د کار ځای ته خبر ورکړئ.