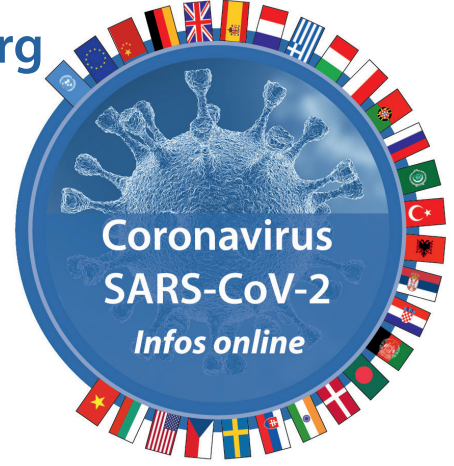
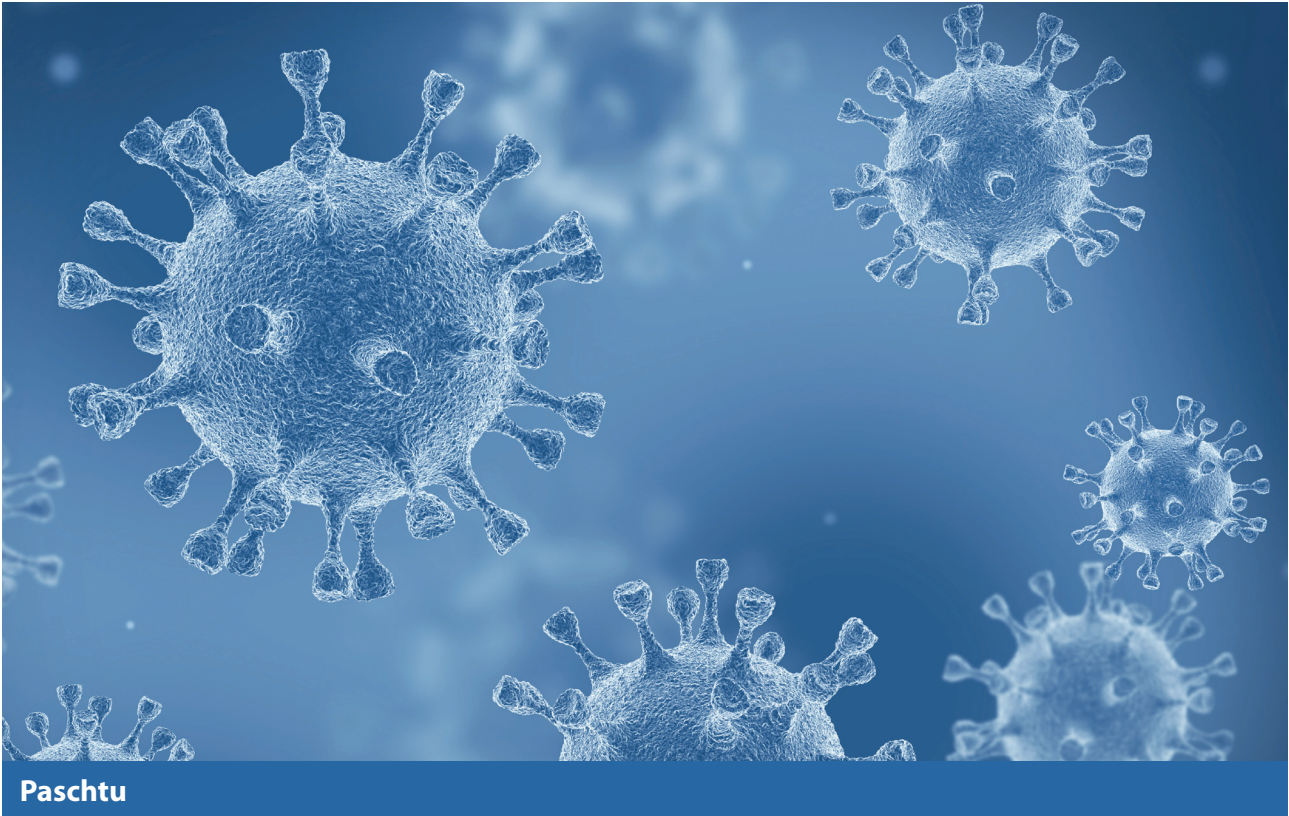




کرونا ویروس SARS-CoV-2

لار ښودنی او کټور معلوماتونه



خوندي او احترامانه چلند

- موږ بايد په دسپلين او په ټولنيز توگه کار وکړو.
دا ستاسي د روغتيا لپاره مرسته کوي او د ويروس لا نور خپريده ورو کوي.
 - يوازي د معلوماتو په سرچينو باور وکړئ، چي خوندي او دباور وړ دي.
 - وروستي معلوماتو ته هم WHO د نړيوال روغتيايي موسسې توجه وکړئ.
وروستي او خوندي معلوماتونه، په مختلفو څو ژبو WHO وړاندي کوي.
 - په المان کي وروستي، خوندي او د باور وړ معلوماتونه د روبرت – کوخ –
انسټيټوت نه لاس ته راوړلای شئ BzGA, RKI او يا د روغتيا وزارت نه BMG.
 - هيله ده چي د پام وړ توجه له لاري خپله روغتيا د طبي او پاملرني کار
کونکو روغتيايي ساتنه وکړي.
هغوی اتلان او اتلاني دي، چي زموږ سره د مرستي په موخه خپله روغتيا
په خطر کي اچوي تر څو موږ له دې ناروغي نه وساتي.
 - په ويروس اخته يا مخکي ناروغه کسان هيله کوو، چي د طبي او پاملرني
کار کونکو غوښتنې په کلکه تعقيب کړي.
 - هيله ده چي په جدي توگه د ملي او ځايي روغتيايي چارواکو وروستي
لار ښودني، غوښتنې او يادداښتونه تعقيب کړئ!
- روغ پاتې شئ!

زه څنگه کولای شم په ښه توګه ځان وساتم؟

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

د ساتنې نظافتي مقررات د ټوڅا او ترچا په وخت کې



- د ټوڅا و ترچا په وخت له نورو کسانو نه لږ تر لږه ۱،۵ متر فاصله ونیسئ او مخ و ګرځوئ.
- ټوڅا او یا ترچا په جیبې دستمال کې وکړئ. له د ستمال نه یو ځل استفاده وکړئ دستمال په یو داسې چټلۍ سطل کې واچوئ، چې سر پوښ ولري.
- که دستمال در سره نه وي، د ټوڅا او ترچا په وخت کې خوله او پوزه د لاس په بغل ونیسئ (په لاس کې نه!).
- که تاسې ته میلمه را غلې وي، کړکۍ خلاصه کړئ او ۵ دقیقې په کامل خلاصه کړکۍ د کوتې هوا تازه کړئ.

د لاسونو وینځل



- لاسونه څو ځله په صابون په ښه توګه و وینځئ، توجه وکړي چې د ګوتو مابین او د ګوتو سرونه هم په ښه توګه و وینځل شي. ښه طریقه داده، چې لاسونه نیمه دقیقه په مایع صابون و وینځل شي. لاسونه په بهیدونکي 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 استعمال دستملونو نه کار واخیستل شي. د اوبو نل په یوځل استعمال دستمال او یا د لاس په بغل بند کړئ.

واټن یعنې فاصله نیول



- له نږدې تماس نه ځان وساتئ لکه د لاس ورکول، مچول او په غیږ کې نیول. دا بې احترامی 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. لږ تر لږه ۱،۵ 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 د لوړ سن کسان یا هغه کسان چې مخکې ناروغي ولري فاصله ونیسي.

د نوي کرونا ویروس په اړه په زړه پوری پوهیدنی

دا نوي شکل کرونا ویروس اوسمهال په نړۍ کې د خوریدو په حال کې دی. د COVID-19 د تنفس د لاری ناروغي نوم د SARS-CoV-2 ددې ویروسي اصلي نوم دا ویروس د څاڅکي او موبولو په وسیله انتقال کېږي. دا کېدای شي له انسان نه و انسان د مخاطي 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 د باندنۍ پوست سره تماس پیدا کړي او په دې توګه د ویروس انتقال ته امکانات برابر شي.

دا ویروس د تنفس لاری د ناروغي سبب کېدای شي. د ساده حالت په بغل کې کېدای شي تبه، ټوڅا، تنفسي ستونزي، د نفس بندیدل، د عضلاتو او سر دردونه وي. د ناروغي په سخت حالت کې کېدای شي د سږو التهاب را منځ شي.

په خاصه توګه د زیات سن کسان او د اوږدې ناروغي کسان په خطر کې دي. پر ماشومانو د ناروغي علامې ډیر ساده او اسان وي. اوسمهال داسې اټکل کېږي چې په ناروغي اخته کیدلو او د ناروغي ښکاره کیدلو تر منځ کېدای شي ۱۴ ورځې دوام وکړي.

یواځې د لابراتواري آزمونه له لاري کېدای شي ثابته شي، چې یو کس په دې نوي شکل 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، اوسېکې، د ناروغي علامې په ځان کې وینئ او یا له یوه کس سره مېرمنې لرلې، چې هغه په دې نوي کرونا ناروغي اخته شوی وي:

■ که نښې په ځان کې وینئ خپل کورني ډاکټر ته تلیفون وکړئ. که هغه حاضر نه وو، د طبی نوکریوال ځای سره په دې نمبر تماس ونیسئ ۱۱۶ ۱۱۷. په بیرني وخت کې ۱۱۲ نمبر ته تلیفون وکړي.

■ که تاسې له یوه کس سره، چې په دې ناروغي اخته وي، تماس درلود، اما په ځان کې علامې نه وینئ او یا له یوه خطرناک ځای نه را ستون شوي یاست، عامي روغتیا اداري ته خبر ورکړئ*.

■ خپلي ډاکټري او یا ډاکټر ته خبر ورکړي، که تاسې مخکې کومه ناروغي ولری لکه د ویني لوړ فشار، د شکري ناروغي، د زړه ناروغي، اودوام داره د تنفس ناروغي ولری او یا تر داسې درملني لاندې یاست، چې 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 مخکني وخت اخیستنې نه د ډاکټر کتنځۍ 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.

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

آیا واکسين شتون لري؟

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

آیا نور د ساتنې واکسينونه مرسته کولای شي؟

نور د تنفسي ناروغي واکسينونه د کرونا د ناروغي پروړاندې ساتنه نه شي کولای. اما هغوی کولای شي د نورو تنفسي ناروغيو لکه (ګریپي د سږو التهاب د پنویمو کوکڼ په واسطه) مخنیوی وکړي نور واکسينونه کولای شي د ډبل واکسينونو مخنیوی وکړي.

آیا واردونکي مالونه دا ناروغي انتقالولای شي؟

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

د خپلي سیمې عامي روغتیا اداره په لاندې ویبپاڼه کې پیدا کولای شئ:

www.rki.de/mein-gesundheitsamt

همدا رنگه تاسې کولای شئ، د طبی عاجل نوکریوال 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.

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

- له تاسي سره یو ځای نارینه یا ښځینه اوسیدونکو سره له نږدې تماس نه ځان وژغورئ.
- د کورنۍ له غړو، نارینه یا ښځینه دوستانو او اشنايانو نه و غواړئ، چي ستاسی لپاره سودا راوړي او د کور ددروازي مخي ته یې درته کیږدي.
- متوجه اوسئ، چي آپارتمان یا کور ته په منظمه توگه تازه هوا راشي.
- کچوغي، پنچې او نور د آشپزخاني سامان د کورنۍ د غړو او یا نورو ښځینه او نارینه اوسېدونکو سره په گډه استفاده ونه شي. د آشپز خاني سامان او نور شيان باید په منظم او اساسي توگه ووينځل شي. لباسونه هم په دې ترتیب.
- له خپل کورني ډاکټر او متخصص کتنځۍ سره اړيکي ونیسئ، چي که تاسي بېړنۍ درملو ته او یا د ډاکټر درملني ته اړتیا لرئ.
- خپلي ډاکټري او یا ډاکټر ته خبر ورکړئ، که تاسي پخوا، ترچا، نفس تنکي او تبه لرئ.
- د خپلي سیمي له ټولنیز مرسته کونکو سره اړيکي ونیسئ، که د اولادونو په سرپرستۍ کۍ مرستۍ ته اړتیا لرئ.

په ټولنیز اوسېدونکي ځای کي زه باید څه ته توجه وکړم؟

که تاسی په داسي ځای کي اوسئ، چي هلته په ناروغي د اخته کېدو خطر موجود وي، په خپل ځان کي د ناروغي نښي وینئ او یا مو له داسي کس سره اړيکي درلودلې، چي په دې نوي کرونا ناروغي مبتلا شوی وي؟ که تاسي په یوه د ثبتیدو په ځای کي او یا په یوه ټولنیز اوسېدونکي ځای کي اوسئ، د هغه ځای آمریت ته او یا سرپرستانو ته خبر ورکړئ. په همدې ترتیب د بیلگې په توگه خپلي ښوونځۍ ته، د ژبي زده کړي ځای ته، د کسب زده کړي ځای ته او یا خپل د کار ځای ته خبر ورکړئ.

آیا د ماسک په وسیله د خولي ساتنه اړینه ده؟

په کافي توگه ثبوتونه په لاس کي نه شته، چي د کاغذي ماسکونو په وسیله د خولي او پوزی ساتنه روغ کسان له سرایت نه ژغوري. د نظافت مقرراتو ته توجه د بیلگې په توگه د پوڅا او ترچا په وخت کي او یا د لاسونو وینځل زیات اړین دي. هغه کسان چي دا ناروغي یې اخیستې 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 چي په لږ وخت کي 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 کي په ویروس اخته کسان ژوند کوي، بیا نو د لاسونو ضد عفونی کول یعنی په ویروس وژونکي مواد لاسونه وهل گټور دي.

قرنطینی گامونه کوم وخت اړیندی؟

کوم وخت چي تاسو په دي ناروغي اخته شوي یاست. که مو له یو کس سره تماس درلودلی وي، چي هغه په دي ناروغي اخته وي. که مربوط چارواکی د قرنطین کولو امر وکړي.

قرنطین څومره موده دوام کوي؟

په اسانه او ساده توگه د ناروغي د تیریدو په وخت کي قرنطین په عمومي توگه دوې اونۍ دوام کوي. ددې مودې په بهیر کي باید تاسي په کور کي پاتي شئ. دا د هغو کسانو لپاره هم دي، چي له ناروغ کس سره نږدې تماس ولري.

دوي اونۍ هغه موده، وکړي چي نوي شکل کرونا ویروس SARS-CoV-2 سرایت او بیا د ناروغي علامي ښکاره شي او یا له ستوني نه د ویروس د ثبوت لپاره نمونه واخیستل شي د قرنطین د امر په وخت کي د مربوطه روغتیا ادارې له خوا تاسي خبریږئ، چي تاسي د ناروغي د علامو تر ښکاره کېدو وروسته څه باید وکړي او کوم شيانو ته توجه وکړئ. چي آیا تاسي د بیلگې په توگه د بدن حرارت (تبه) اندازه کوئ او قرنطین کوم وخت له منځه ځي.

نور معلوماتونه له کوم ځای نه لاس ته راوړلای شم؟

د خپلې سیمې د عامې روغتیا اداره تاسې ته معلومات در کوي او ستاسې سره مرسته کوي. د عامې روغتیا ادارې دتلیفون نمبرله دي ویبپاڼې نه لاس ته راوړلای شئ:

www.rki.de/mein-gesundheitsamt

د عامې روغتیا فدرالې وزارت (BMG) د نوې شکل کرونا ویروس په اړه پر خپله ویبپاڼه معلومات وړاندې کوي:

www.zusammengegegencorona.de

عام تلیفون نمبر: ۰۳۰ ۳۴۶۳۶۵۱۰۰

د کون کسانو او یا د غوږونو ستونزې لرونو کسانو لپاره د سلا مشورې خدمات:

Fax: ۰۳۰ ۳۴۰ ۶۰ ۶۶۰۷

info.deaf@bmj.bund.de

info.gehoerlos@bmj.bund.de

بیله خبرو کولو تلیفون:

www.gebaerdentelefon.de/bmj

روبرت – کوخ – انسیتوت (RKI) د کرونا په اړه په انترنټ کې معلومات ورکوي:

www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges_Coronavirus/nCoV.html

د روغتیايي معلومات فدرالې مرکز (BZgA) د کرونا ویروس په اړه د زیاتو پوښتنو لپاره په دې انترنټ پاڼه کې ځوابونه راتول کړي:

www.infektionsschutz.de

د بهرنیو چارو وزارت په مربوطو سیمو کې د مسافرنو د امنیت په اړه په دي ویبپاڼه کې معلومات ورکوي:

www.auswaertiges-amt.de/de/ReiseUndSicherheit

نړیوال روغتیايي موسسه (WHO) د نړۍ د وضعیت په اړه معلومات ورکوي:

www.who.int

Herausgeber (خپرونکی):

Ethno-Medizinisches Zentrum e.V.

E-Mail: we@covid-alliance.net

www.covid-information.org

corona-ethnomed.sprachwahl.info-data.info

www.mimi-gesundheit.de

www.mimi-gegen-gewalt.de

www.mimi.bayern

www.globalshapersmunich.org

منبع: BMG, RKI, BZgA

د خپريدو نېټه: ۲۰۲۰-۴-۲۰ - نسخه: ۰۰۶

© Copyright Ethno-Medical Center: ټول حقوق محفوظ:

دنورو پرديو پاڼو د متن مسوليت چي دلته اشاره ورته کيږي، له هغه کسانو سره دی، چي وړاندي کوي يې.

Bild: istock/AltoClassic

Design: www.eindruck.net

In collaboration with Covid Alliance Interchange