

که ته په کورونا وایروس 2019 ناروغي (کوید - 19) اخته یې نو څه باید وکړې

که ته کوید - 19 ناروغي لرې یا شک شتون ولري چې پدې وایروس اخته شوی یې چې د کوید - 19 لامل کېږي، نو په خپل کور او ټولنه کې خلکو ته د دې ناروغۍ د خپریدو مخنیوي کې د مرستې لپاره لاندې اقدامات تعقیب کړئ.

په استثنا د طبي او روغتیایي پاملرنې ترلاسه کولو لپاره په کور کې پاتې شه ته باید د خپل کور نه بهر خپل فعالیتونه یا بهر ته تګ بند کړې، په استثنا د طبي او روغتیایي پاملرنې ترلاسه کول. کار، ښوونځي یا عامه ځایونو ته مه ځه. د عامه ترانسپورت، شریک موټر یا ټیکسي د کارولو نه ډډه وکړئ.

په خپل کور کې د نورو خلکو او ژویو (حیواناتو) نه ځان جلا کړئ

خلک: په خپل کور کې د امکان تر حد پورې باید په یوه ځانګړې خونه کې او د نورو خلکو نه لیرې و اوسېږې. همدارنګه، که موجود وي نو باید جلا حمام وکاروې.

ژوي (حیوانات): د ناروغۍ پرمهال په کور کې ساتلي حیواناتو یا د نورو حیواناتو نه ځان لیرې وساتئ. د نورو معلوماتو لپاره **کوید - 19 او ژوي (حیوانات) وګورئ**.

خپل ډاکټر ته د ورتګ نه مخکې تلفون ورته وکړه

که طبي ملاقات یا د ډاکټر سره ملاقات لرې، نو روغتیایي پاملرنې یا ډاکټر ته تلفون وکړه او ورته ووايه چې کوید - 19 باندې اخته یې یا شاید اخته اوسې. پدې توګه به د روغتیایي پاملرنې دفتر یا کلینیک وکولی شي د نورو خلکو پدې وایروس اخته کیدو یا د خطر سره مخ کیدو نه مخنیوي لپاره ګامونه پورته کړي.

ماسک واغونډئ

کله چې د نورو خلکو (لکه په شریکه خونه یا موټر کې) یا حیواناتو شاوخوا اوسې باید ماسک واغونډئ او د روغتیایي پاملرنې دفتر یا کلینیک ته د ننوتلو نه مخکې هم باید ماسک واغونډئ. که ته نشې کولی چې ماسک واغونډئ (د مثال په توګه، ساحه اخیستلو کې د مشکل لامل کېږي) نو بیا تا سره په یوه کور کې میشت خلک باید په یوه خونه کې و نه اوسي یا که چیرې هغوی ستا خونې ته ننوځي نو باید ماسک واغونډئ.

خپل ټوخی او پرنجی وپوښئ

کله چې ټوخی یا پرنجی کوئ نو خپلې خولې او پزې ته دستمال ونیسئ. کارول شوي دستمالونه د خړلو سطل کې واچوئ؛ سمدلاسه خپل لاسونه لږترلږه د 20 ثانیو لپاره په صابون او اوبو ومینځئ یا خپل لاسونه د الکل نه جوړ پاکونکي موادو باندې پاک کړئ چې لږترلږه 60-95% الکل ولري، په خپلو لاسونو یې په بشپړ ډول پورې کړئ او دواړه لاسونه ترهغه وخت پورې یوځای وموښئ چې وچ شي. که لاسونه ښکاره ککړ وي نو باید صابون او اوبه ترجیحاً وکارول شي.

د کورنۍ شخصي شیان د یوبل سره مه شریکوئ

ته باید په خپل کور کې د نورو خلکو یا د حیواناتو سره لوعي، پلټونه، د څښاک ګلاسونه، پیالې، د خواړو وسایل لکه قاشق او پنجه، جان پاک یا تخت شریک نکړې. د دې وسایلو او شیانو کارولو وروسته یې باید په صابون او اوبو په بشپړ ډول ومینځې.

خپل لاسونه ډیر ځله پاک کړه

خپل لاسونه ډیر ځله لږترلږه د 20 ثانیو لپاره په صابون او اوبو ومینځئ. که صابون او اوبه شتون ونلري، نو خپل لاسونه د الکل لرونکي لاس پاکونکي موادو باندې پاک کړئ چې لږترلږه 60% الکل ولري، په خپلو لاسونو یې په بشپړ ډول پورې کړئ او دواړه لاسونه ترهغه وخت پورې یوځای وموښئ چې وچ شي. که لاسونه ښکاره ککړ وي نو باید صابون او اوبه ترجیحاً وکارول شي. په ککړو او نا مینځل شوي لاسونو د خپلو سترګو، پزې او خولې لمس کولو نه ډډه وکړئ.

ټولې "ډیر لمس کیدونکې" سطحې هره ورځ پاکې کړئ

په ډیر لمس کیدونکي سطحو کې دخل یا کاونټرونه، د میزونو سر، د دروازې لاستي، د حمام وسایل، تشنابونه، تلفونونه، کي بورډونه، ټابلیټونه، او د تخت څنګ ته پراته میزونه شامل دي. همدارنګه هغه سطحې هم پاکې کړئ چې وینه، بولې، یا د بدن مایعات ورباندې پراته وي. د لیبل لارښوونو په پام کې نیولو سره د کور پاکولو سپری وکاروئ یا جارو یې کړئ. په لیبلو کې د پاک کاري- توکو د خوندي او موثر استعمال لپاره لارښوونې شتون لري پشمول د توکو او موادو پورې کولو او کارولو پرمهال احتیاطي چارې چې باید په پام کې یې ونیسئ، مثلاً د دغه توکو او موادو کارولو پرمهال د دستکشو یا لاس پیلو اغوستل او ښه تهویه درلودل.

خپل علایم نظارت کړئ

که ستاسې ناروغي خرابېږي (لکه ساحه اخیستلو کې مشکل او سختي)، نو سمدلاسه طبي پاملرنې او توجه په لټه کې شئ. د طبي پاملرنې نه مخکې خپل د روغتیایي پاملرنې وړاندې کونکي ته تلفون وکړئ او هغوی ته ووايي چې کوید - 19 باندې اخته یې یا د ارزونې لاندې یې. روغتیایي تاسیساتو ته ننوتلو نه مخکې د خولې ماسک واغونډئ. دا اقدامات به د روغتیایي پاملرنې دفتر یا کلینیک سره مرسته وکړي چې په کلینیک یا انتظار خونه کې موجود نورو خلکو د ککړتیا یا د خطر سره مخ کیدو نه مخنیوي وکړي.

خپل د روغتیایي پاملرنې وړاندې کونکي نه وغواړئ چې د روغتیایي ځایي یا ایالتي څانګې ته تلفون وکړي. هغه خلک چې د فعال نظارت یا د خپل ځان تسهيلي نظارت لاندې دي باید د خپل ځایي روغتیایي څانګې یا د مسلکي روغتیایي افرادو لارښوونې تعقیب کړي.

که د عاجل طبي حالت سره مخ یې او اړ یې چې 911 شمیرې ته تلفون وکړئ، نو د پیغام ترلاسه کونکي پرسونل ته خبر ورکړئ چې ته کوید - 19 باندې اخته یې یا د ارزونې لاندې یې. که امکان ولري، د عاجل طبي خدماتو پرسونل د راتګ نه مخکې د مخ ماسک واغونډئ.

په کور کې د جلا توب یا تجرید پای ته رسول

د کوید - 19 تایید شوي ناروغان باید تر هغه وخت پورې په کور کې د تجرید احتیاط لاندې پاتې شي ترڅو پورې چې نورو افرادو ته د ثانوي انتقال او لیرد خطر کم وګڼل شي. په کور کې د تجرید احتیاط پای ته رسولو پریکړه باید د هرې قضیې لپاره جلا او د روغتیایي پاملرنې وړاندې کونکو او د روغتیایي ځایي او ایالتي څانګو سره په مشوره وشي.