

قرنطین څه ته وایي؟

قرنطین د هغو خلکو لپاره دی چې ممکن د کووید-19 له خطر سره مخ شوي وي، اما تر اوسه ناروغ نه دي. قرنطین تاسو له نورو خلکو څخه لرې ساتي ترڅو بل څوک په ناپوهۍ سره مبتلا نکړئ. که تاسو د کووید-19 له خطر سره مخ وئ، باید ځان قرنطین کړئ. دا په دې مانا چې تاسو له داسې کوم چا سره له نږدې اړیکې لرلې چې په کووید-19 باندې اخته و په داسې حال کې چې هغه کس ساري و.

د نږدې تماس مانا:

- تاسو هغه چاته چې په وایروس باندې مبتلا دی د 24 ساعته په موده کې د 15 دقیقو یا ډېرې مودې لپاره له 6 فوټه نږدې شوي یاست.
- تاسو په کور کې له هغه چا څخه مراقبت کړی وي چې په کووید-19 باندې اخته وي.
- په فزیکي ډول (لکه غېره ورکول او ښکلول) له هغه چا سره په تماس کې شوي وئ چې په کووید-19 باندې اخته وي.
- خپل د خوراک څښاک لوبښي مو له هغه چا سره شریک کړي وي چې په کووید-19 باندې اخته دي.
- په کووید-19 باندې اخته شوی کس تاسو ته در وټوڅېږي، پرنجی ووهي او یا په یو ډول د هغوی له خولې یا پوزې څخه کوم څاڅکی په تاسو باندې ولگېږي.



د قرنطین په موده کې د امکان په صورت کې په کور کې پاتې شئ او ځان له نورو څخه جلا کړئ.

- تاسو باید ښوونځي، کار، نورو فعالیتونو، مذهبي خدماتو، کورنیو غونډو یا بل ډول فعالیتونو ته لار نشئ.
- خپل کور ته د مراجعینو راتگ محدود کړئ.
- کوبښن وکړئ له نورو خلکو څخه د 6 فوټه یا 2 متره (چې تقریباً 2 ځنګلې کېږي) ځان لرې وساتئ.
- که نورو خلکو ته نږدې یاست نو ماسک واچوئ.
- خپل لاسونه په منظم ډول ومینځئ یا له سنیتایزر څخه استفاده وکړئ.
- هغه سطحې پاکې کړئ چې ډېرې لمس کېږي (تلفونونه، د دروازې دستگیرونه، د لایټ سوېچونه، د تشناب دستگیرونه، د ستشوی نلونه، د مېز سر او هر ډول فلزي سطحې).

که تاسو د اړینو توکو لپاره لکه د سودا د اخیستو یا درملنې لپاره له کوره بیرون وځئ، د خونديتوب اضافي احتیاطي تدابیر مراعات کړئ ترڅو تاسو وایروس نورو خلکو ته انتقال نکړئ.



زه کله کولای شم قرنطین پای ته ورسوم؟



د 14 لپاره قرنطین لا هم تر ټولو غوره لاره ده چې نور خلک د وایروس له خطر څخه وژغورل شي. په هر صورت، کله چې مور د کووېد-19 په هکله ډېر څه زده کوو، عامه روغتیا کولای شي هغو خلکو ته بدیلې لارې وښيي چې نه شي کولای د 14 ورځو لپاره ځانونه قرنطین کړي.

تاسو کولای شئ قرنطین پای ته ورسوئ:

- په 10مه ورځ له آزمویښې پرته. که تاسو د کووېد-19 نښې نه لرئ، تاسو کولای شئ خپل قرنطین 10 ورځې وروسته له دې چې تېر ځل مو له هغه چا سره له نږدې لیدلي وي چې د آزمویښې پایله یې مثبت وي، پای ته ورسوئ.
- په 7مه ورځ له منفي پایلې سره. تاسو باید لږ تر لږ 7 ورځې انتظار وکړئ وروسته له دې چې د آزمویښې له خطر سره مخ کېږئ. که ستاسو پایله منفي وي او د کووېد-19 نښې نه لرئ، تاسو کولای شئ قرنطین پای ته ورسوئ.

که تاسو قرنطین د دغو بدیلو له استفادې مخکې پای ته ورسوئ، خپلو نښو ته له خطر سره د مخ کېد له نېټې نه د 14 ورځو لپاره متوجه اوسئ. تاسو لا هم باید د خونديتوب احتیاطي تدابیر مراعات کړئ.

7 ورځې وروسته له هغې چې د کووېد-19 له خطر سره مخ کېږئ، ځان معاینه کړئ.

دا پرېږدئ چې ستاسو په وجود کې په کافي اندازه وایروس راڅرګند شي ترڅو د آزمویښې په واسطه وموندل شي. که تاسو په قرنطین کې ناروغ شئ یا د کووېد-19 نښې په تاسو کې څرګندې شي، باید ځان بېل کړئ او د کووېد-19 آزمویښه مو ترسره کړئ.



تاسو باید تر هغې چې د خپلې آزمویښې پایلې ترلاسه کوئ، په قرنطین کې پاتې شئ.

د کووېد-19 په نښو کې تبه، ټوخی، سالنډی د ستونې درد، د عضلاتو درد، یا ستاسو د خوند یا بوی په حس کې کموالی شامل دي.

که تاسو له داسې چا سره ژوند کوئ چې په کووېد-19 اخته وي، تاسو باید د 10 ورځو لپاره قرنطین وکړئ، حتی که ستاسو د آزمویښې پایله منفي هم وي.

تاسو په وایروس باندې د اخته کېدو له لور خطر سره مخ یاست. دا ډېره سخته ده چې له هغو خلکو څخه جلا واوسئ چې په کووېد-19 اخته دي او په خپل کور کې پاتې شئ. دا په دې مانا چې تاسو باید له 10 ورځو څخه ډېر قرنطین وکړئ که چېرې نشئ کولای له هغه کس څخه لرې واوسئ چې ناروغ دی. هر کله چې تاسو له داسې کوم چا سره له نږدې اړیکه نیسئ چې د آزمویښې پایله یې مثبت وي او ځان یې بېل کړی وي، ستاسو 10 ورځنی قرنطین پیلېږي.

