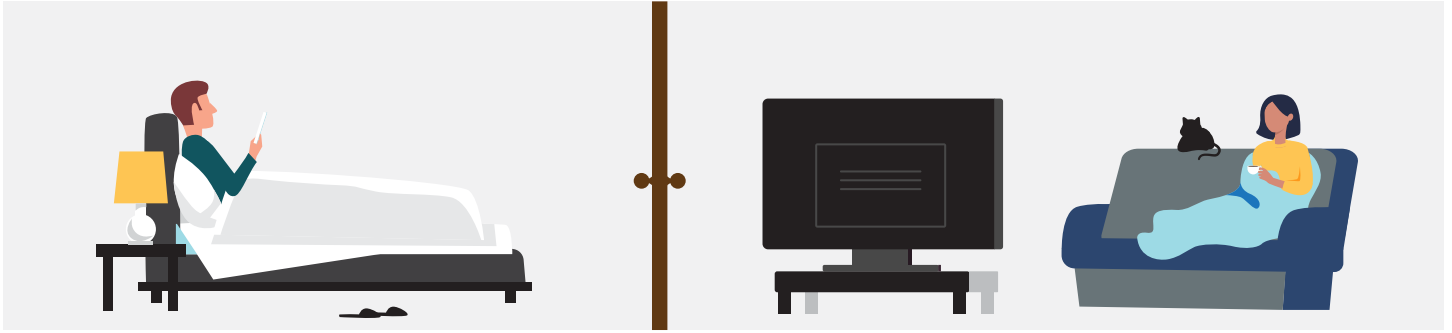


بېلوالی څه ته وايي؟

1/11/2022



بېلوالی د هغو خلکو لپاره دی چې د آزمویښې پایله یې مثبت وي یا د کووېډ-19 نښې ولري. 2 ورځې مخکې له دې چې په تاسو کې نښې ظاهرې شي تر هغې مودې پورې چې ستاسو د بېلوالي موده بشپړېږي، تاسو ناروغۍ انتقالوونکي گڼل کېږئ او کولای شئ وایروس نورو ته انتقال کړئ. که تاسو هېڅکله نښې نه وي لرلې، تاسو 2 ورځې مخکې له دې چې ستاسو د کووېډ-19 ټیسټ مثبت راشي، تاسو ناروغي انتقالوونکي گڼل کېږئ. هرڅوک چې پدې وخت کې تاسو سره نږدې په تماس کې راغلی وي د وایروس د خطر سره مخ شوي دي او باید د قرنطین لارښوونې تعقیب کړي.

د بېلوالي مانا:

حتی ستاسو په خپل کور کې، تاسو باید د امکان تر حده له نورو کسانو لرې واوسئ تر هغه چې ستاسو انزوا بشپړه شي.



که نورو خلکو ته نږدې یاست نو ماسک واچوئ.



که تاسو کولی شئ نو په خپل کور کې د نورو خلکو څخه مختلف تشناب وکاروئ.



د علاج نه علاوه له خپل کور څخه مه ووځئ.



هڅه وکړئ چې له هغو شیانو او توکو څخه استفاده و نه کړئ چې نور یې کاروي.



هغه فرشونه پاک کړئ چې ډېرې لمس کېږي (تلفونونه، د دروازې لاسکي، د رڼا سوېچونه، د غسل خانې لاسکي، د سینکونو لاسکي، د مېز سر او هر ډول فلزي سطحې).



کوښښ کوئ چې په خپل کور کې له نورو څخه په جلا کمره کې واوسېږئ.

کله کولای شم ببلوالی پای ته ورسوم؟

تاسو باید بهل واوسئ تر هغه چې:

- د 24 ساعتونو لپاره مو تبه ورکه وي (په دې مانا چې د خپلې تېبې د کمولو لپاره مو دوا نه وي خوړلې)، او
- ستاسو علايم د 24 ساعتونو لپاره ښه شوی وي، او
- ستاسو له تېسټ څخه وروسته لږ تر لږه 5 ورځې تېرې شوي.
- که تاسو نښې نه لرلې، د تېسټ له ورځې څخه وروسته د 5 ورځو لپاره ځان له نورو څخه جلا کړئ. که تاسو ناروغه شئ یا نښې رامینځته کړئ، نو ستاسو د 5 ورځو انزوا په کور کې پیل کيږي. نور معلومات [دلته](#) ترلاسه کړئ.

په کور کې ستاسو له جلا کېدو څخه وروسته لږ تر لږه د 5 نورو ورځو لپاره د نورو تر څنګ [مناسب ماسک](#) واغونډئ.

هغه خلک چې له ما سره ژوند کوي باید څومره موده قرنطین شي؟

دا ډېره سخته کېدی شي چې له هغو خلکو څخه جلا واوسئ چې په کووېډ-19 اخته دي او په خپل کور کې پاتې شئ. هر هغه څوک چې واکسین شوی نه وي، یا د دوی د کووېډ-19 واکسینونو په اړه [اېټو ډیټ](#) نه وي، یا له 90 ورځو څخه ډېر وخت تیر شوی وي کله چې ستاسو سره اوسیدونکي شخص په کووېډ-19 اخته و او باید لږ تر لږه د 5 ورځو لپاره په کور کې قرنطین ته یې اړتیا لرله. هغوی چې هر ځل له تاسو سره له نږدې تماس نیسي په داسې حال کې چې تاسو ناروغي انتقالیدونکي یئ، 5 ورځنی قرنطین پیلېږي. هغوی باید له 5 ورځو مخکې قرنطین پای ته ونه رسوي، حتی که د هغوی د تېسټ پایله منفي هم وي.

که تاسو طبي مراقبت ته اړتیا ولرئ.

که ستاسو نښې خطرناکې کېږي او فکر کوئ چې روغتیاپالنه ته اړتیا لرئ، سملاسي د طبي مرستې غوښتنه وکړئ. دا خوندي کار دی چې روغتون یا د ډاکټر دفتر ته لاړ شئ. ماسک واچوئ او د روغتیاپالنه کارمندانو ته خبر ورکړئ چې ستاسو د کووېډ-19 د آزمویښ پایله مثبت ده.

که تاسو د بېرني وضعیت هره یوه له دغو نښو* څخه لرئ، سملاسي د طبي مرستې غوښتنه وکړئ:



که ستاسو شونډې یا
مخ شین بخن ښکاري



وار خطا کيږي یا په آسانی
سره نه شئ راپاڅېدلی



ستاسو په سینه کې
درد یا فشار چې له
منځه نه ځي



په مشکل سره ساه
اخیستل یا ساه لنډ لنډ
کیدل

*دا بېرني ټولې نښې نه دي. خپل ډاکټر ته زنگ ووهئ که اندېښمن یئ.