

کرونا وائرس (کوویڈ ۱۹) رہنما ئي

پښتو / Pashto

کوویڈ ۱۹ یوه نوي مرض دے چه ستا د پړپړوس (سږي) او دساه په نالو باندے اثر کوي. او دا د يو وائرس دلاسه کيږي چه کرونا وائرس ورته وئيلے کيږي.

د کرونا وائرس د ورکولو له پاره به هر نفر له به کور کښ دننه وسيدل وي-

په دے کښ د هر عمر نفر شامل دي. که څوک د صحت مسله لري او که نا او که څوک علامات لري او نا.

تاسو صرف په دے لاندے ليک شوي حالاتو کښ دکور نه باهر تلے شئ:

- د بنيادي ضرورياتو د شاپنگ لپاره - او هغه هم هغه وخت که چيرته ته په حقيقت کښ ضرورت لري-
- په ورځ کښ يوځل تنها يا نورو نفرو سره چا سره چه ته اوسيدے د يو قسم ورزش لپاره، لکه منډه وهل، په پخو مزل کول، په سائیکل گرځيد لو لپاره تلل-
- د ميډيکل څه ضرورت لپاره، مثلاً "فارميسي له تلل ياچا ضعيف نفر له ضروري سامان ورکول-
- کار روز گار لپاره تلل، دا هم د اشد ضرورت د لاسه-

که ستا :

- ډيره تبه وي - او ته خپل لاس په سينه او ملا کيدے او هغه گرم وي
 - ته پرله پسے توخي کورے، ته يومخيزے توخيږے -
- نو په کور کښ دننه وسه او د کور د نفرو لپاره د آيسوليشن (گوشه نشيني/ تنهائي) د رهنما ئي لپاره د کرونا وائرس انفیکشن په احتيائي تدابير باندے عمل وکړي
- دوه يا دوه نه رير نفر په پبلک کښ يو ځای کيدل سره د مذهبي ټولنے (د جنازے نه علاوه) منع دي. په دے قانون عمل کول مهم دي. که ته ددے قانون خلاف ورزي کورے نو په تا جرمانه کيدے شي-
- پوليس، اميگريشن افسران (ماموران) او عسکر (فوج) به د پبلک هيلته د قوانين نافذ کولو، ناتوانا او ضعيفانو له خوراک او د ژوند د ضرورياتو په ورکولو کښ خپل کردار سر ته رسوي-
- د اميگريشن بيل کښ رپورټ کولو شرط (حاضري) عارضي بند کړے شوي دے- تاسو له به په ايس ايس باندے په ټيکسټ ميسج د وړاندے نيټي خبر درکړي شي- د اسائلم سستم نور ادل بدل کښ د معلوماتو لپاره:

<https://www.refugeecouncil.org.uk/latest/news/changes-to-home-office-asylum-resettlement-policy-and-practice-in-responce-to-covid-19/>

ڇوڪ ڪرونا وائرس له ڊير خطر لري؟

ڪرونا وائرس هر نفر شديد نارو غه ڪوئي شي، خو يو ڇو نفر ڊير خطر لري-

مثلاً" ته د ڪرونا وائرس نه ڊير خطر لري ته ڪه چيرته ستا:

- د وجود د يوي حصي ترانسپلانٽ (بدلون شوي) شوي وي-
- د سرطان علاج ڪوئي
- د ويني يا د هڏوڪي د مغز سرطان لري يعني ليوكيميا
- د پريوس (سري) سخت مرض لري لکه سسٽڪ فائبروسز او يا شديد دمه-
- يا ته داسي مرض يا ضعف لري ڇه د انفڪشن (ناروغي) ڪيو ڏيرامکان لري-
- يا دارو خورلو د لاسه ڪمزوري معافيت سسٽم لري-
- يا اميندوار ه /حامله وي او شديد دزريه مرض لري-

ڪه ستا په خيال ڪنن ته چيرته په د پورته ليڪ شوي د شديد خطر حالاتو ڪنن يو هم لري او ڪه

تا له ستاد هيلته ٽيم د اړخه ڊيڪ شني د ورځ 29 مارچ 2020 پوري خط نه وي درغلي يا ستا خپل جي بي سره رابطه نه وي شوي، نو ته خپل جي بي او يا د شفا خانو / هسپتال ڪلينيڪن سره خبره وڪره او خپل تشويش ورتي ظاهر ڪه- ڪه ستا جي بي نه وي بيا ته DOTW UK سره ڪم ڪه له پاره 0808 1647 686 خبري وڪره (دا مفت نمبر دے) او يا په دے clinic@doctorsoftheworld.org.uk اي ميل وڪره -

ڪه ته چيرته د شديد خطر حالاتو ڪنن راڃي، ته به خپل حفاظت ڇرنگه ڪوي؟

ڪه ته د ڪرونا وائرس د ڊير خطر په ٽولي ڪنن راڃي، او دد لاسه د شديد ناروغتيا خطر لري، ته دد نه د خلاصيدو لپاره نور هم احتياطي تدبيرونه وڪره -

په دے ڪنن دا شامل دي:

- خپل ڪور مه پريده- شاپنگ له، دارو راورلو له يا ورزش له باهر مه ڇه-
- د خپل ڪور د نفرو نه 2 متر يا 3 قدم په فاصله باندے اوسه- ڇه ڇومره لري ممڪنه وي لري ڇان سانه

خپل دوستانو، فاميل يا ملگرو ته اوايه ڇه تا له شاپنگ او دارو راوروي او د دروازے نه دے باهر پريدي-

ڪه د ضروري سامان يعني د خوراڪ ڊيليووري غوارے، خپل نوم په دے درج ڪه:

[register to get corona support](#)

تا ته په سختي سره وئيلي ڪري، ڇه د خط دوصولولو نه پس ڪم از ڪم 12 اونے / بقتي خلقو سره مخامخ رابطه مه ڪوه-

[ڪه ته چيرته د ڪرونا وائرس د ڏير خطر په نفرو ڪنن بي نو د GOV.UK](#)

[باندے د مشوري مڪمل تفصيل ولوله](#)

د ممکنه کرونا وائرس انفیکشن د نفرو لپاره کور کښ د اوسیدو او د آیسولیشن (گوشه نشینې) /
تنهائی (رهنمائی

 <p>کار، سکول، جی پی سرجری، فارمیسی یا شفاخانه ته مه زه -</p>	 <p>بیل تشناب او ټائلټ استعمالو، یا داستعمال نه پس صفائی کوه -</p>	 <p>نورو نفرو سره قریبی تعلق مه لره -</p>
 <p>کوم دارو او خوراک چه تاله درکرے شوے وی، هغه خوره -</p>	 <p>ملاقاتیانو سره ملاقات مه کوه -</p>	 <p>که ممکنه وی، بیل اوده کیره -</p>
 <p>لاس هر وخت بیا بیا مینخه -</p>	 <p>اوبه ډیره څکه -</p>	 <p>علامت لږولو لپاره پیراسیتامول خوره -</p>

د نورو معلوماتو لپاره:

<https://www.gov.uk/government/publications/covid-19-stay-at-home-guidance>

زه به څومره وخت لپاره د آيسوليشن په هداياتو باندې عمل كوم؟

- كوم نفر چه دا علامات لري، نو هغه دې كم از كم 7 ورځې په كور كېن دننه ځان آيسوليټ كړي
- كه ته بل نفر سره اوسيرئ نو ددې مرض د وركولو له پاره به هغه بل نفر له 14 ورځې كور كېن دننه ځان آيسوليټ كړي
- كه چيرته د كور په چا نفر دا علامات ښكاره شول، نو هغه نفر به د علاماتو د ښكاره كيدو دورخ نه 7 ورځې په كور دننه تيرئ كړي. ددې دا مطلب دې چه كه هغه نفر له 14 ورځې تيرول وي نو هم تيرئ دې كي.
- كه ته چيرته د 70 كالينه يا د ډېر عمرنفر سره اوسيرئ او هغه د ډيري مودي نه مريض وي ، يا اميندواره /حامله وي او يا كمزوري معافيت سيستم لري، كوشش وكړه چه بل ځاې كېن ورته د وسيدو بند وكې.
- او كه تا له وسيدل وي نوچه څومره د يو بل نه لرئ كيدې شي نو لرئ وسه.

زه اين ايچ ايس 111 سره رابطه كله كولې شم؟

- هر كله چه ته دومره ناروغه شي چه ته هغه څه نه شي كوي، څه چه تا عموماً "كول- لكه ټي وي كټل، خپل فون استعمالول، لوستل يا دكټ نه بهر وتل -
- ستا دا خيال چه ته د خپلې ناروغتيا علاج پخپله نه شي كولې-
- ستا حال نور هم خراب شي-
- ستا ناروغتيا 7 ورځې پس هم بهتر نه وي

زه اين ايچ ايس 111 سره څنگه رابطه وكړم؟

دا معلومولو لپاره چه تا له وړاندې څه كول دي، [NHS 111 online coronavirus service](https://www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/) استعمال كه او كه ته آن لائن سروس نه شي استعمال كېن راوستلې، بيا 111 باندي فون وكه (دا مفت نمبر دې)

څه به كيري، كه زه دخپل اميگريشن په باب كېن فكر كوم؟

د اين ايچ ايس د کرونا ټول سروسز د ټولو دپاره مفت دي - او ددې په يو كې كېن دچا اميگريشن سټيټس سره كار نشته، دې كېن دكرونا وائريس ټيسټ او علاج شامل دې كه نتيجه منفي وي نو بيا هم- اين ايچ ايس ته تا كيد شوي دې چه د کرونا وائريس ټيسټ او علاج د پاره د اميگريشن سټيټس د چيک ضرورت نشته-

زه د کرونا وائريس دخلاصيدو له پاره څه كوي شم؟

- ته هميش لاس بيا په صابن او په اوبه سره كم از كم 20 سيكنډ لپاره مينځه-
- په كور كېن دننه د پاتې كيدو په خبره باندې عمل كوه-
- دا مشوره د اين ايچ ايس د مشورې او د معلوماتو په بنياد جوړه كړې شوې ده- او دا د يو كې د دهر اوسيدونكي د پاره ده- دا دچا د نيشناليټي سره تعلق نه لري- د نورو معلوماتو د پاره:

د نورو معلوماتو لپاره:

- NHS Guidance: <https://www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/>
- WHO guidance: : <https://www.who.int/news-room/q-a-detail/q-a-coronaviruses>
- <https://www.bigleafoundation.org.uk/covid-19-advice.html>

Version 3 (24.3.2020)