

که ناروغ یاست د کویډ - 19 د خپریدو مخنیوی وکړئ

د لاسرسي ور نسخه: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/steps-when-sick.html>

کله باید د اضطراري صحې مرستو غوښتونکې شو

د کویډ 19 په اړه خپلو اضطراري علایمو* ته پام کوئ. که چیرې کوم څوک دغه علایم ولري، نو سمدلاسه اضطراري صحې مرستې غوښتنه وکړئ:

- ساه اخیستلو کې تکلیف
- دوام لرونکی درد یا په سینه کې فشار
- نوي گډوډتیا
- د شونډو یا مخ شین کیدل
- د وینښیدو یا وینښ پاتې کیدو ناتوانتیا

*دا لیست ټول ممکنه نښې ندي. مهرباني وکړئ د نورو علایمو لپاره چې شدید یا د اندیښنې وړ وي د خپل ډاکټر سره مشوره وکړئ.

911 ته زنگ ووهئ یا خپل ځایی اضطراري مرکز سره په اړیکه کې شئ: مسئول شخص ته وویاست چې تاسې د یو داسې کس لپاره صحې مرسته غواړئ چې کویډ - 19 لري یا شاید ولري.

که ته په کویډ - 19 اخته یې یا فکر کوي چې شاید کویډ - 19 ولري، نو د خپل ځان پاملرنې او په خپل کور او ټولنه کې د نورو خلکو خونديتوب کې مرستې لپاره لاندې ګامونه تعقیب کړه.

په استثنا د طبي پاملرنې ترلاسه کولو په کور کې پاتې شه.



• په کور کې پاتې شه. په کویډ - 19 اخته ډیری کسان خفیف ناروغي لري او په کور کې د طبي پاملرنې پرته د رغیدو وړتیا لري. په استثنا د طبي پاملرنې ترلاسه کولو، د خپل کور نه مه ووځئ. عامه ځایونو ته مه ځئ.

• د خپل ځان پاملرنه وکړئ. ارام وکړئ او مایعات وڅښئ. د درملتون نه بې نسخه اخیستل کیدونکي درمل واخلي، لکه اسیتامینوفین، ترڅو تاسو سره مرسته وکړي د بڼه والی احساس وکړئ.

• د خپل ډاکټر سره په اړیکه کې اوسئ. د صحې پاملرنې دمخه لومړۍ ورته زنگ ووهئ. که تنفسي ستونزه لرئ، یا تشویش وړ نور علایم لرئ، او یا فکر کوئ چې ایمرجنسي حالت دي نو حتماً صحې پاملرنې یا مرکز ته مراجعه وکړئ.

• د عامه ترانسپورټ، کډ موټر یا ټیکسي د کارولو نه ډډه وکړئ.

خپل ډاکټر ته د ورتګ نه مخکې تلیفون ورته وکړئ.



• مخکې تلیفون وکړئ. د منظم پاملرنې لپاره ډیری روغتیایی ملاقاتونه ځنډول کیدي یا د تلیفون له لارې یا له لیرې درملنه ترسره کیدي.

• که تاسې د ډاکټر سره ملاقات لرئ چې شاته کولی یې نشئ، د خپل ډاکټر دفتر ته زنگ ووهئ، او هغوی ته وویاست چې تاسې کویډ - 19 لرئ یا شاید ولرئ.



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

• په خپل کور کې د امکان تر حد پورې باید په یوه ځانګړې خونه کې او د نورو خلکو او ژویو نه لیرې و اوسېږئ. همدارنګه، که موجود وي نو باید جلا حمام وکاروئ. که اړ یې چې د کور نه بهر نورو خلکو یا ژویو شاوخوا اوسې، نو ماسک واغونډه.

که د ژویو په اړه پوښتنې لري کویډ - 19 او ژوي وګورئ:

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/faq.html#COVID19animals>

اضافي لارښوونې د هغو خلکو لپاره شته چې په تنکو او نیژدې کورونو کې اوسېږي. (<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-hj-ncov/daily-life-coping/living-in-close-quarters.html>)

او مشترکو کورونو کې ژود کوي (<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/shared-housing/index.html>)

که تاسې ناروغ یې، پزه او خوله مو په یوه ټوټه پټ کړئ.



• که تاسې اړ یاست چې د نورو خلکو او ژویو شاوخوا پاتې شئ، د کورنیو ژویو پشمول (حتی په کور کې) تاسې باید د پزې او خولې پټولو لپاره د مخ ټوټې ماسک واغونډئ.

• که یوازې یې نو اړ نه یې چې ماسک واغونډئ. که نشي کولی چې د مخ پټولو ماسک واغونډئ (د مثال په توګه ساه اخیستلو کې مشکل له امله)، نو په کومه بله لاره خپل ټوخی او پرنجی وپوښه. هڅه وکړه د نورو خلکو نه لږترلږه 6 فټ (2 متره) لیرې اوسې. دا به ستاسې شاوخوا خلکو ژغورنه او ساتنه کې مرسته وکړي.

• د ټوټې واله ماسک باید د 2 کلونو نه کم عمر لرونکي ماشومان، ساه اخیستلو کې مشکل لرونکي افراد یا داسې کسان چې د مرستې پرته یې نشي لیرې کولی وانه غونډي.

یادونه: د کویډ - 19 وبا پرمهال، طبي ماسکونه د روغتیا کارکوونکو او ځینې نورو لومړۍ کړنې کې موجود افرادو لپاره ریزرف دي. تاسې کولی شئ د دستمال یا پټو په کارولو سره خپل مخ وپوښئ.

خپل علایم نظارت کړئ.

• تبه، ټوخی، او ساه بندې د کویډ - 19 له علایمو څخه دي مګر شاید نور علایم هم شتون ولري.



• د خپل روغتیا پاملرنې وړاندې کونکي او د روغتیا ځایی ادارې د پاملرنې لارښوونې تعقیب کړئ. ستاسې د روغتیا ځایی ادارې به ستاسې د علایمو کتلو او معلوماتو راپور ورکولو په اړه لارښوونې وړاندې کړي.

خپل ټوخی او پرنجی وپوښئ.

- کله چې ټوخی یا پرنجی کوئ نو خپلې خولې او پزې ته دستمال ونیسئ.
- کارول شوي دستمالونه اشغالدانی ته واچوئ.



- سمداسه خپل لاسونه 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.

خپل لاسونه ډیر ځله پاک کړئ.



- خپل لاسونه ډیر ځله لږترلږه د 20 ثانیو لپاره په صابون او اوبو ومینځئ.
- دا په ځانګړي توګه د پزې پاکولو، ټوخي کولو یا پرنجي کولو؛ تشناب ته تللو؛ او د غذا خوړلو یا غذا چمتو کولو نه مخکې ډیر مهم دي.
- که اوبه او صابون شتون ونلري د لاس پاکونکي مواد یا سنیتایزر وکاروئ.
- د الکل لرونکي لاس پاکونکي مواد وکاروئ 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.
- صابون او اوبه غوره انتخاب دی، په ځانګړي توګه که لاسونه مو ښکاره ککړ وي.
- په ککړو او نا مینځل شوي لاسونو د خپلو سترګو، پزې او خولې لمس کولو نه ډډه وکړئ.

د کورنۍ شخصي شیان د یو بل سره مه شریکوئ.



- په خپل کور کې د نورو خلکو سره لوعي، پلیټونه، د څښاک ګلاسونه، پیالې، د خواړو وسایل لکه قاشق او پنچې، جان پاک یا تخت مه شریکوئ.
- د کارولو نه وروسته دا لوازم او لوعي په بشپړ ډول په اوبو او صابون ومینځئ یا د لوڅو مینځونکي کې یې کېږدئ.

ټولې "ډیر لمس کیدونکې" سطحې هره ورځ پاکې کړئ.



- خپل د "ناروغۍ خونه" او حمام کې ډیرې لمس کیدونکې سطحې پاکې او عفونیت ضد کړئ. پریږدئ چې کوم بل څوک عامه ځایونو کې سطحې پاکې او عفونیت ضد کړي، مګر ستاسې د خوب خونه او حمام نه.
- که چیرې پاملرنه کونکې یا کوم بل شخص اړ وي چې د ناروغ شخص خونه یا حمام عفونیت نه پاک کړي، هغوی باید دا کار د اړتیا پر بنسټ وکړي. پاملرنه کونکې/ بل شخص باید ټوټې واله ماسک واغوندي او د ناروغ شخص حمام کارولو وروسته هرڅومره چې ممکن وي انتظار وکړي.

په ډیر لمس کیدونکي سطحو کې تلفونونه، ریموټ کنټرول، دخل یا کاونټرونه، د میزونو سر، د دروازې لاستي، د حمام وسایل، تشنابونه، کي بورډونه، ټابلیټونه، او د تخت څنګ ته پراته میزونه شامل دي.

- هغه ځایونه پاک او عفونیت ضد کړئ چې وینه، بولې، یا د بدن مایعات ورباندې پراته وي.

- په کور کې کارول کیدونکي د پاکولو مواد او عفونیت ضد مواد وکاروئ. که ځای یا شی ککړ وي نو په صابونو او اوبو یا کوم بل مینځونکي موادو باندې یې پاک کړئ. بیا د کور عفونیت ضد مواد وکاروئ.

په لیبیل موجود لارښوونې په ډاډ سره تعقیب کړئ ترڅو د موادو خوندي او اغیزناک کارونه وشي. ډیری موادو کې سپارښتنه شوې وي چې سطحه د څو دقیقو لپاره لمده پریږدئ چې جراثیم پکې مړه شي. په ډیری کې احتیاطي سپارښتنې هم شوې وي لکه د لاسپیلو اغوستل او د ډې ډاډ لاسته راوړل چې د موادو کارولو پرمهال د هوا شنه تهویه موجود وي.

د EPA - ثبت د کور عفونیت ضد ډیری مواد باید اغیزناک وي.

تاسې کله له نورو سره نیژدي کیدلی شئ که چیرې تاسې کوید 19 لرلی وي یا شاید تیر کړي مو وی



تاسې کله له نورو سره نیژدي کیدلی شئ (یا کورنۍ ګوښه والی ختمولی شئ) دا په مختلفو حالاتو کې مختلفو فکتورونو پورې اړه لري.

- زه فکر کوم یا زه پوهیږم چې ما کوید - 19 لرله او ما یې علایم درلودل

که لاندې مراحل مو تیر کړي وي له نورو سره یو ځای کیدلی شئ

- 3 ورځې مو تبه نه وی راغلي

او

- علایم مو کم شوي وی

او

- د لومړنیو علایمو د ښکاره کیدو 10 ورځې تیرې شوي وي

ستاسې د ډاکټر مشورې او د ټیسټ امکاناتو برابرولو ته په کتو، ستاسې ټیسټ یا معاینه شاید دوباره ترسره شي ترڅو ډاډ ترلاسه شي چې آیا کوید - 19 لرئ او کنه. که ستاسې ټیسټ یا معاینه وشي، تاسې له نورو سره یو ځای کیدلی شئ که تبه ونلري، علایم ورک شوي وی او یا دوه ځله د ټیسټ پایله منفي راشي، لږ تر لږه د 24 ساعته په توپیر سره.

- زما د کوید - 19 نیتجه مثبت راغله مګر ما هیڅ ډول علایم نه لرل

که تاسې هیڅ ډول علایم نلري، تاسې د لاندې حالتونو وروسته نورو سره پاتی کیدلی شئ:

- که د ټیسټ څخه 10 ورځې تیرې شي

ستاسې د ډاکټر مشورې او د ټیسټ امکاناتو برابرولو ته په کتو، ستاسې ټیسټ یا معاینه شاید دوباره ترسره شي ترڅو ډاډ ترلاسه شي چې آیا کوید - 19 لرئ او کنه. که ستاسې ټیسټ یا معاینه وشي، تاسې له نورو سره یو ځای کیدلی شئ که دوه ځله د ټیسټ پایله منفي راشي، لږ تر لږه د 24 ساعته په توپیر سره.

که د مثبت پایلې وروسته علایم راڅرګند شي، پورته لارښوونې «زه فکر کوم، زه پوهیږم چې کوید - 19 مې درلود، او یا مې علایم لرل» تعقیب کړئ.