

د کرونا ویروس په وړاندې د خونديتوب اساسي گامونه

د کویډ ۱۹ (COVID-19) وبا په اړه له وروستيو معلوماتو سره پاته شئ چې د روغتيا د نړيوال سازمان په وېبپاڼه او ستاسو په سيمه ييزو او ملي روغتيايي ادارو کې د لاس رسې وړ دي. ډېر هغه کسان چې په دغه ناروغۍ اخته شويدي، خفيفه ناروغۍ يې تجربه کړې، خو کيډې شي دنورو لپاره دا ډېره سخته تمامه شي. نو د خپل ځان د خونديتوب په فکر کې و اوسئ او د نورو د ژغورنې لپاره لاندې کارونه ترسره کړئ:

لاسونه مو په مکرر ډول ووينئ

بيا بيا او په دقيق ډول خپل لاسونه په الکول لرونکي محلول پاک او يا يې په صابون او اوبو سره ووينئ

ولې؟ په صابون او اوبو يا په الکول لرونکي محلول د لاسونو وينځل او پاکول هغه واپروسونه وژني چې بنايي ستاسو په لاسونو پراته وي.

په خپلو کې واټن ته پام وکړئ

په خپلو منځو کې او له هغه چا سره چې توخيري او يا پرنجيري، لږ تر لږه يومتر (۳ فوټه) واټن وساتئ.

ولې؟ کله چې يوکس توخيري او يا پرنجيري، د هغه له خولې يا پزې کوچني څاڅکي يا قطري باديري، چې کيډې شي واپروس ولري. که تاسو ډير ورته نژدې وياست، تاسو به دغه قطري د تنفس پروخت تيري کړئ او که دغه کس په کويډ ۱۹ ناروغۍ اخته وي نو تاسو ته هم در ليردول کيږي.

د خولو، پزې او سترگو له لمس کولو ډډه وکړئ

ولې؟ لاسونه په ډيرو شيانو لگيږي او کيډې شي واپروس ورسيري. کله چې لاس ناولی شي، کولی شي ستاسو سترگو، پوزې او خولې ته د لاس وړلو پرمهال واپروس وليږدوي. له همدې لارې واپروس ستاسو بدن ته دننه کيږي او په ناروغۍ مو اخته کولی شي.

د تنفسي مجرا پاک ساتلو ته پام وکړئ

ډاډمن شئ چې تاسو او ستاسو شاوخوا خلک، د تنفسي اجزاوو د پاکوالي په فکر کې دي. په دې مانا چې د توخي او پرنجې پرمهال خپله خوله او پوزه په ځنگل او يا په کاغذي دستمال پټوئ. او سملاسي وروسته بيا دغه کاريدلی دستمال خوندي ځای کې غورځوئ.

ولې؟ له خولې او پوزې د توخي او پرنجې پرمهال بهرکيدونکي څاڅکي يا قطري واپروس خپروي. د تنفسي غړو پاک ساتلو ته په پام کولو سره تاسو په خپله شاوخوا کې خلک د ريزش او کويډ ۱۹ په څير واپروسونو څخه ژغورئ.

که تاسو تبه يا توخي لری او د سا کينلو کې ستونزه لری، سملاسي د روغتيايي خدماتو په لټه کې شئ

که مو چيرته بڼه احساس نه درلود په کور پاته شئ. که مو تبه او توخي درلود او يا مو سا کينلو کې ستونزه درلوده، روغتيايي خدماتو د ترلاسه کولو په لټه کې شئ او ډاکټر ته مخکې له ورتلو زنگ ووهئ. او د خپلې سيمي روغتيايي مرکز لارښوونې تعقيب کړئ.

ولې؟ ځکه ملي او سيمه ييزې ادارې به ستاسو په سيمه کې د حالاتو په اړه ډير تازه معلومات ولري. مخکې له مخکې روغتيايي مرکز ته زنگ وهل به مو ډاکټر ته ددې فرصت ورکړي، چې تاسو مناسب روغتيايي مرکز ته رهنمايي کړي. دا به هم تاسو وژغوري او هم به د واپروس او نورو ناروغيو د خپريدو مخه ونيسي.

معلوماتو ته غوږ ونيسئ او د خپل ډاکټر روغتيايي لارښوونې تعقيب کړئ

د کويډ ۱۹ په اړه د وروستيو پرمختياوو په اړه ځان خبر کړئ. د خپل ډاکټر، د عامې روغتيا د ملي يا سيمه ييزو مرکزونو او يا خپل دفتر يا کارځای لخوا در کول شوي لارښوونې تعقيب کړئ، چې په څه ډول ځان او نور له کويډ ۱۹ ناروغۍ څخه وساتئ.

ولې؟ ځکه ملي او سيمه ييزې ادارې به بڼه تازه معلومات ولري، چې ايا ستاسو په سيمه کې د کويډ ۱۹ ناروغۍ خپره شويده کله. دوی د لارښوونو لپاره ترټولو مناسب ځايونه دي، چې ستاسو په سيمه کې بايد خلک د ځان د ساتلو لپاره څه وکړي.

د هغو کسانو لپاره پورته کيدونکي خوندي گامونه چې د کويډ ۱۹ واپروس خپري شوي سيمي څخه يې په وروستيو ۱۴ ورځو کې ليدنه کړي

- پورتنی طرحه شوی لارینوونې تعقیب کړی
- که تاسو احساسوئ چې وضعیت مو ښه ندی، ان که دسر درد او پوزې بهیدو په څیر خفیفې نښې موهم درلودې، ترښه کیدو په کور پاته شئ. ولې؟ له نورو سره له تماسه ډډه کول او له روغتیایي مرکزونو لیدنه به دغو مرکزونو ته ددې اجازه ورکړي، چې په لادیر اغیزمن ډول کار وکړي او له کوید ۱۹ او نورو وایروسونو څخه ستاسو اونورو د خونديتوب په برخه کې مرسته کوي.
- که ستاسو تبه او توخی زیات شو او په سا کینلو کې مو ستونزه پیدا شوه، سملاسي د روغتیایي خدماتو د ترلاسه کولو په لټه کې شئ، ځکه چې کیدي شي دا د تنفسي ناروغی او یا نورو جدي وضعیت له کبله وي. مخکې له مخکې زنگ ووهئ او خپل ډاکټر ته د خپلو وروستیو سفرونو او تماسونو په اړه وایاست. ولې؟ ځکه چې ډاکټر ته له مراجعې وړاندې له روغتیایي کارکونکو سره د اړیکې نیول به هغه ته ددې چانس ورکړي چې تاسو ته په چټک ډول د سم روغتیایي خدماتو د مرکز لارښوونه وکړي. دا چاره به همدارنگه له تاسو ساتنه وکړي او د وایروس او عفونت د خپراوي مخنیوی به وکړي.