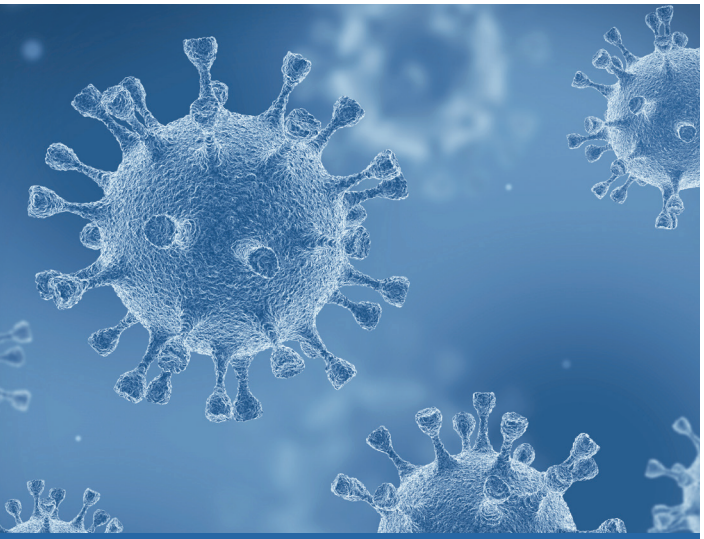
corona-ethnomed.sprachwahl.info-data.info

Coronavirus
SARS-CoV-2
Infos online in Ihrer Sprache

نوی کرونا ویروس
SARS-CoV-2
لار ښودنی او ګټور معلوماتونه



pashtu

Ethno-Medizinisches Zentrum e.V.

نور معلوماتونه له کوم ځای نه لاس ته راوړلای شم؟

د خپلې سیمې د عامې روغتیا اداره ستاسي سره مرسته کوي. د تلیفون نمبر یې له دي ویبپاڼې نه لاس ته راوړلای شئ:
www.rki.de/mein-gesundheitsamt

د عامې روغتیا فدرالی وزارت (BMG)
د کرونا ویروس په اړه تلیفوني معلومات ورڅخه کوي:
د تلیفون نمبر: ۳۴۶۳۶۵۱۰۰ (۰۳۰)

روبرت – کوخ – انستیتوت (RKI) د کرونا په اړه په انترنت کې معلومات ورکوي:
www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges_Coronavirus/nCoV.html

د روغتیایی معلومات فدرالی مرکز (BZgA) د کرونا ویروس په اړه د زیاتو پوښتنو لپاره په دې انترنت پاڼه کې ځوابونه راټول کړي:
www.infektionsschutz.de/coronavirus-sars-cov-2.html

د بهرنیو چارو وزارت په مربوطو سیمو کې د مسافرینو د امنیت په اړه په دې ویبپاڼه کې معلومات ورکوي:
www.auswaertiges-amt.de/de/ReiseUndSicherheit

نړیوال روغتیایی موسسه (WHO) د نړۍ د وضعیت په اړه معلومات ورکوي:
www.who.int

Herausgeber (خپرونکئ):
Ethno-Medizinisches Zentrum e. V.
E-Mail: bestellportal@ethnomed.com
www.mimi-gesundheit.de
www.wegweiser-gesundheitswesen-deutschland.de
www.mimi.bayern

منبع: BMG, RKI, BZgA.

د برابرولو نېټه: ۱۵-۳-۲۰۲۰ – نسخه: ۰۰۱

ټول حقوق محفوظ: © Copyright Ethno-Medical Center

Design: www.eindruck.net

زه څنګه کولای شم په ښه توګه ځان وساتم؟

دا لاندې اړین د ساتنې ګامونه آسان او زیات موثر دي! د ساتنې نظافتي مقررات د ټوخا او ترچا په وخت کې، د لاسونو وینځل او له نورو کسانو نه واټن (فاصله) نیول باید عادت شي. خپلې کورنۍ، دوستانو او اشنایانو ته لار ښودنه وکړئ.

د ساتنې نظافتي مقررات د ټوخا او ترچا په وخت کې

- د ټو خا و ترچا په وخت له نورو کسانو نه لږ تر لږه یو متر فاصله ونیسئ او مخ و ګرځوئ.
- ټوخا اویا ترچا په جیبی دستمال کې وکړی. له د ستمال نه یو ځل استفاده وکړئ دستمال په یو داسي چټلی سطل کې واچوئ، چې سر پوښ ولري.
- که دستمال در سره نه وي، د ټوخا او ترچا په وخت کې خوله او پوزه د لاس په بغل ونیسئ (په لاس کې نه!).
- که تاسي ته میلمه را غلی وي، کړکۍ خلاصه کړئ او ۵ دقیقې په کامل خلاصه کړکۍ د کوټې هوا تازه کړئ.

د لاسونو وینځل

- لاسونه څو ځله په صابون په ښه توګه و وینځئ، توجه وکړي چې د ګوتو مابین او د ګوتو سرونه هم په ښه توګه ووینځل شي. ښه طریقه داده، چې لاسونه نیمه دقیقه په مایع صابون ووینځل شي. لاسونه په بهیدونکي اوبو ووینځئ.
- لاسونه د ګوتو مابینونو په ګډون په ښه توګه وچ کړئ. په کور کې باید هر کس خانته له دستمال نه استفاده وکړي. په عمومي تشنابونو کې باید له یوځل دستملونو نه کار واخیستل شي. د اوبو نل په یوځل دستمال او یا د لاس په بغل بند کړئ.

واټن یعني فاصله نیول

- له نږدې تماس نه ځان وساتئ لکه د لاس ورکول، مچول او په غیږ کې نیول. دا بې احترامي نه ده، دا ځکه چې تاسي خپل ځان او نور ژغورئ.
- که تاسي ناروغه یاست، په کور کې پاتې شئ، چې استراحت وکړئ او نورو ته د ناروغي د سرایت مخنیوی وکړئ.
- هغه کسان چې په ویروس اخته شوي وي، خو د ناروغي علامې یې نه وي ښکاره شوي، کولای شي نور کسان په اخته کړي. کم تر کمه یو متر فاصله ونیسئ، تر څو په نیغه توګه د ویروس د سرایت مخنیوی وشي.
- په ناروغي اخته شوي کسان باید په خاصه توګه له خطر سره مخامخ کسانو نه لکه حامله میرمني، د شیدو خورونکي ماشومان، د لوړ سن کسان او د ایمنی ضعیف کسانو نه فاصله ونیسي.

د نوي کرونا ويروس په اړه په زړه پورې پوهيدنې

دا نوی کرونا ويروس اوسمهال په نړۍ کې د خوريدو په حال کې دی. دا ويروس د ځانګې او موښولو په وسيله انتقال کېدای شي. دا کېدای شي له انسان نه و انسان د مخاطی غشا (د خولی دننه پوست) له لاری اويا په نيغه توګه د لاسونو له لاری واخيستل شي. دا ځکه چې کېدای شي لاسونه له خولې يا پوزی دننه پوست سره او د سترګو دباندنی پوست سره تماس پيدا کړي او په دې توګه د ويروس انتقال ته امکانات برابر شي.

دا ويروس کولای شي، په خاصه توګه د تنفس لاری د ناروغي سبب شي. علامی يې تبه، ټوخا، او تنفسي ستونزې، د نفس بنديدل، د عضلاتو دردونه وي. د ناروغي په سخت حالت کې کېدای شي د جګر التهاب را منځ شي.

په خاصه توګه د زيات سن کسان او د دوام داری ناروغي کسان په خطر کې دي. ماشومان کېدای شي له يوخوا په اسانی په دې ناروغي اخته شي، خو د ناروغي علامې يې په ښکاره توګه ډير ساده او اسان دي. اوسمهال داسې اټکل شوی چې په ناروغي اخته کيدلو او د ناروغي ښکاره کيدلو تر منځ کېدای شي ۱۴ ورځې دوام وکړي.

يواځې د لابراتواری آزمويته له لارې کېدای شي ثابته شي، چې يو کس په دې نوي کرونا ويروس اخته شوی دی.

آيا زه په نوي کرونا ناروغي اخته شوی يم؟

که تاسی په يوه سيمه کې، چې هلته په دې ناروغي اخته کېدو خطر زياد دی، اوسيګی، د ناروغي علامې په ځان کې وينئ او يا له يوه کس سر مو اړيکي لرلې، چې هغه په دې نوي کرونا ناروغي اخته شوی وي:

- **خپل کورنۍ ډاکټر ته تليفون وکړئ او يا ستاسي سيمی ته ځيرمه د عامي روغتيا اداري ته خبر ورکړئ او خپل حالت ورته بيان کړئ.**
- **ډاکټر او يا ډاکټری ته معومات ورکړئ، که تاسي مخکنی ناروغي لکه د وينې لوړ فشار،د شکري ناروغي، د زړه ناروغي، اود دوام داره تنفسي ناروغي او يا داسي ناروغي او درملنه ولرئ، چې هغه د بدن ايمني ضعيفه کوي.**
- **معلومات لاس ته راوړئ، چې تاسي چاته مراجعه کولای شئ، کوم احتياطي ګامونه بايد پورته کړئ، چې دا ناروغي نورو ته سرايت ونه کړي.**
- **هيله ده، چې بيله مخکنې وخت اخيستنې نه د ډاکټر کتنځې ته ور نه شئ. په دې وسيله تاسي خپل ځان او نور ژغورلای شئ!**
- **بيله اړ تيا له نورو انسانانو سره تماس مه نيسئ او د امکاناتو په صورت کې په کور کې پاتې شئ.**

آيا واکسين شتون لري؟

تر دې دمه د دې نوي کرونا ناروغي د مخنيوي لپاره کوم واکسين شتون نه لري. خو په ډيره بيړه کار پر روان دی، چې يو واکسين وړاندې شي.

آيا نور د ساتنی واکسينونه مرسته کولای شي؟

نور د تنفسي ناروغي واکسينونه د نوي کرونا د ناروغي پروړاندې ساتنه نه شي کولای. اما هغوی کولای شي په يوه وخت کې د ډبل سرايت (نوي کرونا ناروغي او ګريپی ويروس) مخنيوی وکړي.

آيا واردونکي مالونه دا ناروغي انتقالولای شي؟

د مالونو، پستې مراسلو او يا د سفري بکسونه په اړه د خطرونه معلومات په لاس کی نه شته. هغه شيان، چې د ناروغه کس په دوام داری چاپيريال کې شتون لري، بايد پاک وساتل شي.

آيا د ماسک په وسيله د خولې ساتنه اړينه ده؟

په کافي توګه ثبوتونه په لاس کې نه شته، چې د کاغذي ماسکونو په وسيله د خولې او پوزی ساتنه روغ کسان له سرايت نه ژغوري. د نظافت مقرراتو ته توجه د بيلګې په توګه د ټوخا او ترچا په وخت کې او يا د لاسونو وينځل زيات اړين دي. هغه کسان چې دا ناروغي يې اخيستې وي، کولای شي د خولې او تنفس ماسک په وسيله نورو کسانو ته سرايت کم کړي. اړين: که ماسک لوند شوی وي، بايد تبديل شي. دا ځکه چې په لږ وخت کې لوند شوی ماسک د ويروس مخنيوی نه کوي.

آيا د ويروس وژونکی موادو نه استفاده اړين دي؟

په منظم ډول د لاسونو وينځل په عمومي ډول د ويروس مخنيوی کوي. که په چاپيريال کې په ويروس اخته کسان ژوند کوي، بيا نو د لاسونو ضد عفونی کول يعني په ويروس وژونکي مواد لاسونه وهل ګټور دي.

د خپلې سيمې عامي روغتيا اداره په لاندې ويبپاڼه کې پيدا کولای شئ:
www.rki.de/mein-gesundheitsamt
همدا رنګه تاسي کولای شئ، د طبی عاجل نو کريوال ځای سره اړيکي ونيسئ. دا ځايونه د شپې له خوا، د اونۍ په پای کې، د رخصتو په ورځو کې په ټول المان کې نوکري لري او په دې نمبر ۱۱۶ ۱۱۷ خدمت ته حاضر دي

قرنطينی ګامونه کوم وخت اړيندی؟

که تاسي په کرونا ويروس اخته شوي ياست او يا له يوه کس سره موتماس درلودلی وي، چې هغه په دې ناروغي اخته شوی وی. که تاسي په تيرو دوو اونيو کې له يوه کس سره اړيکی درلودلی، چې د کويد ۱۹ تشخيص يې شوی وي او يا تاسي په يوه ځای واست، چې هلته ددې ناروغي خطر موجود وو. که د عامي روغتيا اداره د قرنطين امر کړی وي.

قرنطين څومره موده دوام کوي؟

که د ناروغي بهيرآسان وي تر دوو اونيو پوری دوام کوي. دا موده په ناروغي له اخته کېدو نه بيا د ناروغي تر ښکاره پوری ده. په دې موده کې بايد تاسي په کور کې ياست.

زه په کور کې د قرنطين په اړه بايد څه ته توجه وکړم؟

- د نورو اوسيدونکو کسانو له تماس نه ځان وژغورئ.
- د کورنۍ له غړو، دوستانو او اشنايانو نه و غواړئ، چې ستاسی لپاره سودا راوړي او د کور ددروازې مخې ته يې درته کيګدی.
- متوجه اوسئ، چې آپارتمان يا کور ته په منظمه توګه تازه هوا راشي.
- کاچوغې، پنجې او نور د آشپزخانې سامان د کورنۍ د غړو او يا اوسيدونکو سره په ګډه استفاده ونه شي. د آشپز خانې سامان او نور شيان بايد په منظم او اساسي توګه ووينځل شي. لباسونه هم په دې ترتيب.
- له خپل کورنۍ ډاکټر او متخصص کتنځی سره اړيکي ونيسئ، چې که تاسي بيرنۍ درملو ته او يا د ډاکټر درملنې ته اړتيا لرئ.
- د عامي روغتيا اداري ته خبر ورکړئ، که تاسي ټوخا، ترچا، نفس تنګي او تبه لرئ.
- د عامي روغتيا له اداري سره اړيکي ونيسئ، که د اولادونو په سر پرستۍ کې مرستې ته اړتيا لرئ.

په ټولنيز اوسيدونکي ځای کې زه بايد څه ته توجه وکړم؟

که تاسی په داسې ځای کې اوسئ، چې هلته په ناروغي د اخته کېدو خطر موجود وي، په خپل ځان کې د ناروغي نښې وينئ او يا مو له داسې کس سره اړيکي درلودلې، چې په دې نوي کرونا ناروغي مبتلا شوی وي؟ که تاسي په يوه د ثبتيدو په ځای کې او يا په يوه ټولنيز اوسيدونکي ځای کې اوسئ، د هغه ځای آمريت ته او يا سرپرستانو ته خبر ورکړئ. په همدې ترتيب د بيلګې په توګه خپلې ښوونځی ته، د ژبې زده کړې ځای ته، د کسب زده کړې ځای ته او يا خپل د کار ځای ته خبر ورکړئ.