

د کرونا ویروس (COVID-19) د خپرېدو مخنیوې باید څنګه وشي

خپل ځان اور نو خلک خوندي کړئ

دا لارښود د هرچا لپاره دی چې د کورونا ویروس (COVID-19) د اخته کېدو او نورو ته د یې د لګولو په خطر کمولو کې مرسته وکړي. په دې اقداماتو په عمل کولو سره تاسو خپل ځان، خپل عزیزان او د خپلې ټولنې خلک بچ کولای شئ.

دا ممکنه ده چې COVID-19 ولرئ او هیڅ علامات یې نه وي. تاسو نورو ته بیا هم COVID-19 لګولای شئ، آن که تاسو ډېر لږ علامات لرئ یا یې بیخي نه لرئ.

د COVID-19 د خپرېدو اساسي لاره به دې ویروس یو اخته نفر ته ډېر نژدې ورتل دي. کله چې کوم څوک چې په COVID-19 اخته وي ساه اخلي، خبرې کوي، ټوڅېري او یا پرنجېري نو دوی کوچنی لږي (کوچنی قطرې یا ایروسولز) خارجوي چې هغه ویروس لري چې د COVID-19 سبب ګرځي. بل کس دغه کوچنی ذری په ساه کې راکښلای شي.

د شیانو سطحې او سامان هم په COVID-19 چټل کېدای شي، کله چې په دغه ویروس اخته کسان د هغو خوا ته وټوڅېري یا وپرنجېري او یا ورته لاس وروړي.

که تاسو کووید - 19 لرئ، نو خطر شته چې تاسو به ویروس په سطحو لکه فرنیچر، بنچونو یا د دروازو لاستیو ته خپور کړئ، حتی که تاسو ورته په پخپله لاس یو نه سئ. بل کس چې دغه ځای ته ګوتې یوسي کیدای شي په دې رنځ اخته شي.

حتی که تاسو هڅه وکړئ او د نورو خلکو څخه ځان وساتئ، تاسو تضمین نه شئ کولای چې تاسو به د ویروس سره په تماس کې را نه شئ. په دې لارښود کې هر وخت د ټولو اقداماتو تعقیب، حتی کله چې تاسو ښه احساس کوئ، کولای شي د COVID-19 د خپرېدو مخنیوي کې مرسته وکړي. دا په خاصه توګه هغه وخت زیاته مهمه ده کله چې تاسو له کوم

داسې نفر سره اوسئ چې په کلینکي توگه ډیر زیات ولنریل یعنی ضعف وی.

د یو بل ترمنځ خپل واټن ساتئ

تاسو باید په COVID-19 د اخته کېدو خطر په پام کې ونیسئ یا یې بل چا ته د لگولو، مخکې له دې چې داسې ځایونو ته ولاړ شئ چې نور خلک پکې وي یا د داسې خلکو سره لیدنه وکړئ چې ورسره نه اوسېږئ. که څه هم یو حالت هم له خطرې خالي نه دي، د COVID-19 د خپرولو خطر کمولو او له خپلوانو او دوستانو سره لیدل زیات خوندي کولو لپاره تاسو باید:

- له هغه خلکو لږ تر لږه 2 میتره لرې واوسئ چې ورسره نه اوسېږئ یو یا هغوی ستاسو په سپورټ بیل کې نه وي
 - د زیاتو خلکو او کثرت وخت لپاره لیده کاته لږ کړئ
 - د گڼې گونې په ځایونو کې وخت تېرول کم کړئ چېرې چې ټولنیز واټن ساتل گران وي
 - له هغو خلکو سره د مستقیم او مخامخ تماس څخه ډډه وکړئ چې ورسره نه اوسئ
 - له هغو خلکو نه لږ تر لږه 2 میتره لرې واوسئ چې د کار لپاره ستاسو کور ته راغلي وي لکه، صفایي کوونکي یا ماریج چې مهم یا عاجل کار کوي
- که تاسو له ملگرو یا خپلوانو سره وینئ نو بیا هم له احتیاطه کار اخلئ، آن که تاسو ځان ښه ولې نه احساسوئ. تاسو نورو ته بیا هم COVID-19 لگولای شئ آن که تاسو ډېر لږ علامات لرئ یا یې بیخي نه لرئ.
- په یاد ولرئ چې ځینې خلک د نورو په پرتله زیات ولنریل وي چې له COVID-19 نه زیات ناروغه شي او او هر رقم نږدې تماس له هغوی لپاره د زیات خطر سبب گرځي. د مثال په توگه هغه خلک چې [کلینکي توگې نه‌ای ولنریل وی](#) او یا هغه کسان چې واکسینونه ورته نه دي شوي.
- د [ملگرو او خپلوانو سره د لیدلو](#) په هکله نور معلومات موجود دي.

یو خوندي واټن ساتل ولې مهم دي

COVID-19 په هغه خلکو کې خپرېږي چې چې یو بل ته نږدې وي (په 2 میتره کې دننه). د اوږدې وخت لپاره نږدې تماس خطر زیاتوي، خو COVID-19 په مختصر تماس کې هم خپرېدلای شي.

چې څومره هم تاسو له نورو خلکو زیات لیرې اوسېدلای شئ، او د نږدې تماس لږ وخت ورسره تېروئ، نو امکان هومره کم دی چې تاسو به په COVID-19 اخته شئ او نورو ته یې ولگوئ. نږدې تماس په شمول د ترغاره وتلو، د COVID-19 د خپرېدلو خطر زیاتوي.

د ښې صفائی اساسي اصول په یاد کې ساتئ

دا توپیر نه کوي که هر ځای تاسو یاست یا هر څه کوئ، د ښې شخصي صفائی اصولو باندې په عمل کولو به تاسو او نور له COVID-19 نه خوندي ساتي. کوم چې دا دي:

- خپل لاسونه پرې مینځل
- خپل گېرچاپیره (شپان او ځایونه) پاکول
- کله چې توخېرئ او یا پر خېرئ نو خپله پزه او ځله پټول

خپل لاسونه پرې مینځل

خپل لاسونه د ټولې ورځې په جریان کې په صابن او اوبو پرې مینځئ او یا په باقاعده ټاگه هینډ سینیتائزر استعمالوئ. تاسو باید له ټوڅېدو، پرنجېدو یا پزې پاکولو وروسته یا خوراک خوړولو مخکې یا ورته له لاس وروړلو مخکې لاسونه پرې مینځئ. که چیرې د داسې سطحو سره پریښئ چې تاسو یې لمس کولای شئ چې نورو خلکو ورته لاس وروړي وي، لکه د دروازو لاستې د لاسو کټاره او د برق سویچونه، اور شریک ځایونه لکه اشپزخانې او تشنابونه، نو بیا لاس پرې مینځئ. که مو له کوره وتل ضروري وي، نو څنګه چې ښې راشئ لاسونه پرې مینځئ.

او که ممکن وي، نو خپلو سترګو، پزې او ځلې ته لاس مه وروړئ. که اړتیا لرئ چې خپل مخ ته ګوتې وروړئ (د مثال په توګه که د مخ پوښ یعنی ماسک وغیره اغوندئ یا یې لیرې کوئ)، نو له دې مخکې او وروسته لاس پرې مینځئ یا یې سینیتائز کوئ.

لاسونه پرې مینځل ولې مهم دي

لاسونه خلک ډېرو سطحو ته وروړي او دا رنگه په ویروسو چټل کېږي. یو ځل چې دا چټل شي، لاسونه ستاسو سترګو، پزې او ځلې ته ویروسونه انتقالولای شي. له هغه ځایه، ویروس ستاسو بدن ته ننوتلای شي او تاسو انفيکټ کولای شي.

که تاسو د COVID-19 په ناروغۍ اخته یاست، نو تاسو کولای شئ چې ویروس د پوزې او خولې په واسطه (کله چې ټوخی یا خبرې کوئ) خپلو لاسونو ته انتقالوئ او هغه سطحې انفیکټ کوئ چې تاسو ورته لاس وروړئ.

د خپلو لاسونو مینځل یا سینیتایز کول ویروسونه او نورو میکروبونه لرې کوي، نو تاسو لږ احتمال لرئ چې په ناروغۍ اخته شئ که چیرې خپل مخ ته لاس وروړئ. د صابون او اوبو کارول ستاسو د لاسونو پاکولو ترټولو مؤثره لاره ده، په ځانګړي توګه که دوی په ښکاره ډول چټل وي. که اوبه نه وي نو هینډ سینیتایزر استعمالېدلای شي.

خپل ګېرچاپیره (شیان او ځایونه) پاکول

سطحې اکثرًا پاکوئ. هغه سطحو ته ځانګړې پاملرنه کوئ چې په مکرر ډول لمس کیږي، لکه لاستې، د برق سویچونه، د کار سطحې او بریښنايي توکي.

د ټولو سختو سطحو، چټمې چوکيو، دروازو لاستې او سینټري فټینګونو پاکولو لپاره ډس پوزیبل ټوکر، کاغذ رول یا د موپ هیډز کاروئ - په پام کې لرئ 'یو ځای، یو وائپ، په یو اړخ کې'. هر استعمال شوی ټوکر، د کاغذ رول یا د موپ سره ستاسو د معمول کورني فاضله موادو سره ضایع کیدلای شي.

دا سمه ده چې ستاسو په کور کې د پاکولو پرمهال د کورني عادي ډټرجنټ (د کالیو مینځلو پوډر) وکاروئ. د [خپل کوره بېلابېلو پاکولو او فاضله مواد غورځولو](#) په هکله معلومات موجود دي.

خپل ګېرچاپیره (شیان او ځایونه) پاکول ولې مهم دي

COVID-19 د کوچني څاڅکو، ایرواسولز او مستقیم تماس له لارې خپریږي. د شیانو سطحې او سامان هم په COVID-19 چټل کېدلای شي، کله چې په دغه ویروس اخته کسان هغو ته لاس وروړي، وټوڅېږي یا وپرنڅېږي او یا ورته لاس وروړي.

په سطح باندې پراته ویروسونه کولای شي یو بل کس په ناروغۍ اخته کړي که چیرې دوی سطح ته لاس وروړي او بیا یې سترګو، پوزې او خولې ته یوسي. د سطحو پاکول به د ککړتیا کچه راټیټه کړي او د خپریدو خطر به کم کړي.

هرڅومره چې تاسو پاک شئ هومره زیات امکان دی، چې مخکې له دې چې تاسو یا بل څوک دې ته لاس وروړي، تاسو له انفیکټد سطحې څخه ویروسونه لرې کړي وي.

کله چې توخبرئ او یا پرنجبرئ نو خپله پوزه او خُله پټوئ

کله چې توخبرئ او یا پرنجبرئ نو خپله پوزه او خُله په ډس پوز ایبل تشوز پټوئ.

که تاسو تشو نه لرئ، نو په خپلې راماتې کړې څنګل کې توخي یا پرنجې کوئ نه په خپل لاس کې.

تشوز د فاضله موادو کڅورئ ته واچوئ او سمدستي خپل لاسونه پرې مینځئ.

کله چې توخبرئ او یا پرنجبرئ نو خپله پوزه او خُله پټول ولې مهم دي

توخي او پرنجې د یو کس نه راوتې د څاڅکو او ایروسولز شمیر، هغه واټن چې دوی یې سفر کوي او هغه وخت چې دوی په هوا کې پاتې کیږي، ډیروي.

د ناروغه کس توخي یا پرنجې چې په ماسه توګه پټ نه شي نو د هغوی ګېرچاپېره کسانو ته د ناروغه کولو خطر خورا ډېر زیاتوي.

د خولې او مخ په پټولو به تاسو د ویروس وروسته څاڅکو او ایروسولز خپرېدل کم کړئ.

په خپل کور کې د COVID-19 د خپرولو خطر کمولو په هکله نور معلومات دلته پیدا کولای شئ [د میکروبیولوژۍ دفاع](#)

د مخ پوښ یعنی ماسک اغوستل

ځینې داسې [ځایونه شته چې د قانون له مخې تاسو هلته باید مخپوښ واغونډئ.](#)

تاسو باید په دننه ځایونو کې هم د مخ پوښ ولرئ چېرې چې ټولنیز واټن ساتل مشکل وي او چېرې چې تاسو له خلکو سره په تماس کې راشئ چې تاسو ورسره معمولا نه وینئ.

د مخ پوښ اغوستل بنایي په هر حالت کې ممکن نه وي یا د ځینو خلکو لپاره چې [معافیت لري](#)؛ مهرباني وکړئ د داسې شرایطو په اړه پام وکړئ او درناوی یې وکړئ.

د مخ پوښن یعنی ماسک اغوستل ولې مهم دي

COVID-19 د څاڅکو او ایرواسولز په واسطه د هوا له لارې خپریږي چې د اخته شوي کس له پوزې او خولې څخه په ساه کې ایستل کیږي کله چې تنفس کوي، خبرې کوي، توخی کوي یا پرنجی کوي.

ترټولو ښه موجود ساینسي شواهد دا وایي، کله چې په سمه توګه وکارول شي، د مخ پوښن اغوستل د COVID-19 څاڅکو خپرول کموي، او د نورو خوندي کولو کې مرسته کوي. د مخ پوښن ممکن حتی په هغو خلکو کې خپور کم کړي چې نښې نښانې نه لري، د ویروس د خپریدو په کمیدو سره کله چې دوی خبرې کوي او ساه اخلي.

د مخ پوښونه په اساسي ډول د اغوستونکي پرځای د COVID-19 څخه د نورو ساتلو لپاره دې اوډ تونلینز واټن او په منظم ډول د لاس مینځلو لپاره بدیل نه دی.

تازه هوا دننه لاملو ته پرېږدئ (وینټیلیشن)

ډاډ ترلاسه کړئ چې تاسو د کوچنیو کړکیو خلاصولو او د دروازو او کړکیو په پرانستلو سره خپل کور ته خورا تازه هوا راږدئ، حتی د لنډې مودې لپاره یو څه لږ مقدار. که تاسو استخراجي پنکه لرئ، د مثال په توګه ستاسو په تشناب یا پخلنځی کې، دا د معمول څخه د اوږدې مودې لپاره د تړلې دروازې سره چالان پرېږدئ وروسته له هغه چې یو څوک دغه خونه وکاروي.

که چیرې په کور کې کوم څوک ځان جلا کوي، نو د دوی په خونه کې یوه کړکی پرانیږئ او دروازه یې بنده وساتئ چې د کورنۍ نورو برخو ته د ککړې هوا خپریدو مخه ونیسي. کړکی په بشپړ ډول د لنډې مودې لپاره خلاصې پرېږدئ وروسته له هغه چې ستاسو په کور کې څوک کار کونکی لکه کلینر یا کاریګر ولاړ شي.

که تاسو د شور، امنیت یا تودوخې لګښتونو په اړه اندیښمن یاست، د لنډې مودې لپاره د کړکیو خلاصیدل هم د ویروس د خپریدو خطر کمولو کې مرسته کولای شي. د تودو جامو اغوستل یا اضافي پرتونه کولای شي تاسو ګرم وساتي. تاسو ممکن د دې توان ولرئ چې د خپلې خونې ترتیب بدل کړئ چې تاسو د خلاصې کړکیو یا دروازو څخه سپرو بادونو ته نږدې نه کېښئ.

تازه هوا دننه پرېښودل ولې مهم دي

کله چې په COVID-19 اخته یو کس ټوخی کوي، خبرې کوي یا ساه اخلي، دوی څاڅکي او ایروسول خوشې کوي چې کیدای شي چې بل کس یې تنفس کړي. پداسې حال کې چې لوی څاڅکي گړندي ځمکې ته رالوېږي، کوچني څاڅکي او ایروسول چې ویروس لري د COVID-19 لامل کېږي په هوا کې د یو څه وخت لپاره د کور دننه نښتي پاتې شي، په ځانگړي توگه که چېرې وینتیلیشن نه وي یعنې هوا نه ځي راځي.

وینتیلیشن یو داسې پروسه ده چې د دې شریکې هوا پرځای تازه هوا دننه راشي. کوم ځای چې څومره زیات وینتیلیشن لري، نو د راکښلو لپاره زیاته تازه هوا وي، او امکان کمېږي چې کوم کس انفیکټ شوي ذرات تنفس کړي.

که علامات لری نو ټیسټ وکړئ

ټیسټ څنگه کولای شئ

د COVID-19 ترټولو مهم علامات دا دي:

- نوی دوامدار ټوخی
- زیاته تبه
- ستاسو د عادي بوی او د خوند په احساس کې بدلون یا یې له منځه تلل (اینوزمیا)

که تاسو د دې نښو څخه کومه یوه ولرئ د [NHS وړیا ټیسټ وکړئ](#) یا NHS 119 ته زنگ ووهئ چې وړیا COVID-19 ټیسټ بوک کړئ. تاسو باید بیا هم ټیسټ تنظیم کړئ حتی که تاسو د COVID-19 پر ضد واکسین کړی وي یا که تاسو دمخه COVID-19 درلودلی وي.

ټیسټ کول ولې مهم دي

دا مهم دي چې پوه شئ که تاسو کووید 19 لرئ نو دا چې تاسو په کور کې پاتې شئ، خپل ځان گوښه کړئ او نور خلک انفیکټ نه کړئ.

د مثبت ټیسټ معنی دا ده چې هرڅوک چې تاسو بنایي دمخه پدې ناروغۍ انفیکټ کړي وي (هغه څوک چې تاسو پدې وروستيو کې ورسره په تماس کې راغلي یاست) د اړیکې تعقیب له لارې پیژندل کیدای شي ([د خلکو سره تماس چې تاسو ورسره تماس کې راغلي یاست](#)) او هغوی ته د

ځان جلا کولو مشوره ورکول کيږي. دا يو مهم اقدام دی چې د کروناوېروس (COVID-19) د خپرېدو مخنيوي وکړي.

مور په سمه توګه نه پوهيږو چې د COVID-19 انفېکشن کېدلو وروسته يا له واکسين وروسته څومره موده مصونيت دوام لري نو دا مهمه ده چې هرڅوک چې علامات ولري د ټيسټ بندوبست وکړي.

خپل ځان جلا کړئ که تاسو د COVID-19 نښې لرئ يا د COVID-19 ټيسټ پايله ولرئ

ځان سمدستي جلا کړئ که:

- تاسو کې د COVID-19 علامات ښکاره شي - تاسو بايد په کور کې ځان جلا کړئ په داسې حال کې چې د ټيسټ بندوبست وکړئ او نتيجه ته يې انتظار باسي
- ستاسو د COVID-19 نتيجه ښته راشي

ستاسو د جلا کېدو په وخت کې هغه ورځ شامله ده چې ستاسو علامات شروع شوي وي (يا هغه ورځ چې ستاسو ټيسټ شوی و که تاسو نښې نه لرئ)، او ورپسې مکمل 10 ورځې.

ځان ګوښه کول پدې معنی چې تاسو بايد هر وخت يې په کور کې پاتې شئ او له نورو خلکو سره اړيکه نلرئ، مګر په خورا محدود حالاتو کې، د مثال په توګه که د طبي مرستې وغواړئ. تاسو ښايي د نورو څخه ګوښته وکړئ چې سودا درته وکړي، او تاسو ښايي متبادله پلانونه ولرئ که تاسو اوس مهال د کوم ولنريبل شخص ملاتړ کوئ. خپل کور يا ګارډن ته مېلمان مه راغواړئ.

دلته د هغه کسانو لپاره اضافي لارښود شتون لري څوک چې د کوروناوېرس نښې لري يا مثبته ټيسټ ولري او د داسې چا سره ژوند کوي څوک چې په کلينيکي لحاظ خورا ولنريبل يعني ضعيفه وي يا 70 کالو څخه پورته وي

ځان جلا کول ولې مهم دي

که تاسو ته ځان جلا کولو لپاره وويل شي، نو دا ځکه چې لور خطر شتون لري چې تاسو به نورو ته COVID-19 خپور کړئ، حتی که تاسو ځان ښه احساسوئ او په واقعيت کې هيڅ نښې ونه لرئ. نو له همدې امله دا مهمه ده چې تاسو لارښود تعقيب کړئ او د ځان ګوښه کولو بشپړ وخت پوره کړئ.

که تاسو د COVID-19 لپاره مثبت ازموینه وکړئ نو تاسو باید سمدلاسه او په راتلونکو 10 بشپړ ورځو کې ځان گوښه کړئ ځکه چې دا هغه وخت دی کله چې ویروس ډیر احتمال لري نورو ته ولگي (ساري دوره).

ځان گوښه کړئ که تاسو د کوم چا سره ژوند کوئ یا د هغه چا سره اړیکه لرئ څوک چې COVID-19 لري

ځان سمدستي جلا کړئ که:

- تاسو د [داسې چا سره ژوند کوئ](#) د چا د COVID-19 تیسټ چې مثبت راغلی وي یا څوک چې نښې لري او د خپل تیسټ نتیجه ته انتظار باسي- ستاسو د جلا کېدو په موده کې هغه ورځ شامله ده چې ستاسو د کورنۍ لومړني کس ته نښې نښانې پیل شوي (یا په هغه ورځ چې تیسټ یې کړی وي که هلامات یې نه درلودل)، او راتلونکی پوره 10 ورځې.
- تاسو له هغه چا سره [په تماس کې راغلي یاست](#) چې د COVID-19 تیسټ یې مثبت راغلی وي او ستاسو له کورنۍ نه وي - ستاسو د جلا کېدو په موده کې له هغوی سره ستاسو اخیرنی تماس او بیا راتلونکې پوره 10 ورځې.

[ځان جلا کول](#) په دې معنی ده چې تاسو ټول وخت په کور کې پاتې شئ او د باندې ونه وځئ، مگر په یو محدودو شرایطو کې لکه د طبی مرستې لپاره. خپل کور یا ګارډن ته مېلمانه مه راغورئ. د هغه کسانو لپاره چې ځان جلا کوي [د ځان جلا کولو په هکله نور لارښود او ملاتړ](#) موجود دی.

ځان گوښه کول ولې مهم دي که تاسو د کوم داسې چا سره ژوند کوئ یا د هغه چا سره اړیکه ولرئ څوک چې COVID-19 لري

که تاسو د کوم داسې کس سره په رابطه کې راغلي یاست (څوک چې اوس اوس له هغه چا سره تماس کې راغلي وي چې تیسټ یې مثبت راغلی وي یا د COVID-19 علائم لري)، نو له دغه تماس وروسته باید پوره 10 ورځې ځان گوښه کړئ.

تاسو د 10 ورځو لپاره ځان گوښه کړئ ولې چې دا هغه موده ده چې انفيکشن رانېکاره کېدو کې لگېدلای شي وروسته له هغه چې تاسو ورته مخامخ شوي یاست (دې انکیوبیشن پېرئید).

که تاسو ته ځان جلا کولو لپاره وویل شي، نو دا ځکه چې لور خطر شتون لري چې تاسو ته به به COVID-19 ولگي او بنایي نورو ته یې خپور کړئ، حتی که تاسو ځان ښه احساسوئ او په واقعیت کې هیڅ نښې ونه لرئ. نو له همدې امله دا مهمه ده چې تاسو لارښود تعقیب کړئ او د ځان گوښه کولو بشپړ وخت پوره کړئ.

واکسیناسیون

NHS اوسمهال هغه کسانو ته د [COVID-19 واکسینونه](#) آفر کوي چې ورته له COVID-19 نه ډېر بیا ناروغه کېدو خطر شته.

د واکسینونو په هکله معلومه شوې ده چې د شدید ناجوره کېدو احتمال کموي، خو مور لا تراوسه نه یو خبر چې آیا دا د COVID-19 د خپرېدلو مخنیوی کوي.

که آن تاسو ته واکسین هم شوی وي، تاسو بیا هم نورو ته COVID-19 خپرولای شئ.

د خپلو ملګرو، کورنۍ او ټولنې په ساتنه کې مرستې لپاره تاسو باید پورته ټولو مشورو باندې عمل ته دوام ورکړئ حتی که تاسو واکسین کړی وي.

Withdrawn 27 July 2021