



په کور کېنې پاته شئ: د هغو کورنيو لپاره لارښوونه چې ممکنه يا تصدیق شوي کورونا وايرس (COVID-19) انفيکشن يا ناروغې لري.

1. څه چې بدل شوي دي

چې کورونا وایرس (COVID-19) وربوری شوی وي د هغو خلکو لپاره د ځان
گوښه توب په هکله مشورې کېنې بدلون راغلی دی. اوس دا ممکنه ده چې
پوره له 5 روځو وروسته ځان گوښه توب پای ته ورسوئ که تاسې په
پرلپسې روځو 2 LFD تیسټونه کړي وي. رومبی LFD تیسټونه پینځمې
روځې مخکې ترسره نه شي له کله راهیسته چې ستاسې علامې پیل
شوې وي (یا له هغې روځې راهیسته کله چې ستاسې تیسټونه او
علامې مو نه لرلې). د هغو خلکو ځان گوښه توب به لاهم پوره 10 روځې وي
چې 2 LFD تیسټونو نتیجه یې منفي راغلې وي چې د یوې روځې په خنډ
سره ترسره شوي وي.

2. دغه لارښوونه د چا لپاره ده

دغه لارښوونه ده لپاره د:

- هغه خلک چې [علامې](#) لري چې کېدلای شي د COVID-19 هغه وي، په
شمول د هغو چې د COVID-19 تیسټ پایلې ته انتظار کوي

- هغه خلک چي COVID-19 LFD يا PCR ټيسټ نتيجه يې مثبت راغلي وي (که علامي لري يا يې نه لري)
- هر هغه څوک وي چي په هممهغه کور کښې اوسېږي چېرته چي د COVID-19 علامې لرونکي کس يا چي په LFD يا PCR ټيسټ باندي د COVID-19 نتيجه يې مثبت راغلي وي

په دغې لارښوونې کښې د کورنئ مانا ده:

- يو کس چي يوازي اوسېږي
- د خلکو يوه داسي ډله (چي کېدلای شي خپلوان نه وي) چي په يوه ځای کښې اوسېږي او د پخلي ځای، تشنابونه يا ټاپلټونه، يا د ناستي خونې يې سره گډې وي - په دې کښې کېدلای شي د شاگردانو بورډينگ سټولونه يا هاسټلونه يعني ليليې هم وي چېرته چي اسانتياوې سره شريکې وي
- هغه ډله کسان چي د کوچيتوب گډ ژوند لري د بېلگې په توگه هغه کسان چي تېرولر سايټس، کلابو يا نهرې کيښتو کښې ژوند تېروي

جلا پر ستا لپاره لارښوونه که تاسه يو چاسره تماس نولئ وي چي COVID-19 ټيسټ يې مثبت وي خو د هغوی غوندې په هممهغه کورنئ کښې نه اوسېږي باندي عمل وکړه.

که تاسي انگلستان ته له بهرنيو هيوادونو راغلي باسټ نو هم کېدلای شي چي ځان گوښی کول درلره ضروري وي، خو باسټ د COVID-19 پر مهال له نورو هيوادونو انگلستان ته راتگ په باره کښې جلا لارښوونې باندي عمل وکړئ.

دغه لارښوونه په انگلستان کښې نافذه ده.

3. علامې

د COVID-19 غټې علامې دا دي چي تازه په دغو لاندينيو کښې کومه ستونزه درته پيدا شوې وي:

- نوی دوامدار ټوخی
- زیاته تبه
- ستاسو د عادي بوی او د خوند په احساس کې بدلون يا يې له منځه تلل (اینورميا)

زیاترو خلکو لره به، COVID-19 يوه نرمه نارغي وي. خوبياهم، که تاسي له پاسنيو يادو علامو څخه کومه يوه لرئ، ان که ستاسي علامې نرمې هم وي،

نو په کور کېنې پاته شئ او [د ټیسټ تاسا ونیسئ](#). که تاسې لالمخه LFD کړې وي او نتیجه یې مثبتې وي نو PCR ټیسټ ته اړتیا نه لرئ

له COVID-19 سره تړلې یو شمېر نورې علامې هم شته. کېدلای شي د دغو علامو سوب کوم بل څیز وي او پخپله د دې دلیل نه وي چې COVID-19 PCR ټیسټ ترسره کړل شي. که تاسې په خپلو علامو اندېښمن یاست نو طبی مشوره وغواړئ.

که تاسې د COVID-19 واکسینو یو یا زیات ډوزونه لگولي وي او بیا د COVID-19 غټې علامې لرئ یا مو LFD یا PCR ټیسټ مثبت راغلی وي، نو تاسې لاهم پر لارښوونې باید عمل کوئ. ځکه چې اوس هم کېدلای شي تاسې COVID-19 واخیئ او نورو ته یې ورپورې کړئ، ان که تاسې واکسین شوي هم یاست.

4. د COVID-19 ټیسټونه

دامهال له 2 ځانګړو ټیسټونو څخه کار اخیستل کېږي د COVID-19 علامو معلومولو لپاره:

- پولیمبراس چېن ري ایکشن (PCR) ټیسټونه
- لېټرل فلو ډیوایس (LFD) اینټي جین ټیسټونه – چې رېپید لېټرل فلو ټیسټونه بلل کېږي

4.1 PCR ټیسټونه

PCR ټیسټ د وایرس RNA (ریبونوکلیک اسید، چې یې ډول جینیاتي مواد دي) رانیسي. د پایلې ترلاسه کولو پورې یوڅه وخت لګېږي ځکه چې PCR ټیسټونه عموماً په یوې لپارټرۍ یعنې ازمېښتون کېنې ترسره کېږي.

څوک چې غټې علامې لري یا کېدلای شي درملنې ته اړتیا لري په هغو کېنې د COVID-19 معلومولو لپاره PCR ټیسټ بهترینه لاره ده. که تاسې د COVID-19 کومې غټې علامې لرئ، نو باید تاسې د [PCR ټیسټ تاسا ونیسئ](#).

4.2 LFD ټیسټونه

LFD ټیسټونه په کورونا وایرس کېنې پروټین لټوي او د اومیدوارۍ ټیسټ غوندي کار کوي. دا باوري، ساده دي او ژر کارول کېږي او پر هغو خلکو ډېر ښه کار کوي چې د لوړې کچې کورونا وایرس لري او نورو ته یې د ورپورې

کولو زیات امکان وي. کله چي د انفېکشن يعني ناروغی اخیستلو کچه لوړه وي، نو زیات امکان شته چي د مثبت LFD تیسټ کسان COVID-19 لري.

خلک کولای شي چي LFD تیسټ په کور کښې (تیسټونه چي راپور يې پخپله ورکوي) يا يې د هغه روزل شوي کارمند تر څارنې لاندې وکړي چي دغه تیسټ کوي، او پایله يې لولي او راپور يې ورکوي (له کومک سره تیسټونه). LFD تیسټونه زیاتره د هغو کسانو لپاره کارول کېږي چي د COVID-19 علامې نه لري. که ته LFD تیسټ کوي او نتیجه يې مثبه راځي، نو باید د نتیجه راپور يې ورکړي او پر دغه لارښوونې باندي عمل وکوي.

تاسي PCR تیسټ ته اړتیا نه لرئ، پرته له هغه چي:

- تاسي غوره بولئ چي [د ټریس اینډ سپورټ پیمینټ يعني پیسو](#) غوښتنه وکړئ - د تیسټ اینډ ټریس سپورټ پیمینټ غوښتنې لپاره تاسي ته پکار ده چي له PCR تیسټ يا له کومک شوي LFD تیسټ وروسته د COVID-19 تیسټ مثبه راځي وي
- تاسي [يو ایمیل یا لینک](#) له NHS څخه ترلاسه کړی دی ځکه چي تاسي داسي روغتیايي ستونزې لرئ چي کېدلای شي له کبله يې د COVID-19 نورې درملنې لره مناسبې پاتې - که دا پر تاسي باندي تطبیقېږي او په تاسي کښې د COVID-19 علامې راڅرگندېږي، نو تاسي باید هغه PCR تیسټ سامان وکاروئ چي تاسي ته د همدې کار لپاره په پوستې کښې درلېږل شوی و؛ که تاسي د PCR تیسټ کیت يعني سامان نه وي ترلاسه کړی نو تاسي کولای شي چي [PCR تیسټ تاسا ونیسئ](#)
- تاسي د خپرنې يا څارنې د یوې برخې په توګه LFD تیسټ کوئ، او دغه پروګرامونه له تاسي د یوه بل ورپسې PCR تیسټ غوښتنه کوي
- تاسي د 2 روځې د LFD تیسټ مثبه نتیجه لرئ [لګښتان ته له رارسیدلو وروسته](#)

که ستاسي LFD تیسټ پایله مثبته وي کېدلای شي چي په راتلونکې څو ورځو کښې په تاسې کښې علامې راڅرگندې شي. که په تاسي کښې د COVID-19 کومې [غټې علامې](#) راڅرگندې شي او تاسي اندېښمن یا نرسې، یا مو علامې په خرابېدلو وي، نو له 111 سره تماس ونیسې یا له خپل جی پي سره خبرې وکړئ. په بېرني حالت کښې 999 ته زنگ ووهئ.

5. که تاسي د COVID-19 علامې لرئ یا مو د LFD یا PCR تیسټ پایله مثبته وي

که په تاسي کښې د COVID-19 غټې علامې راڅرگندې شي، نو سملاسي په کور کښې پاته شئ او ځان ګوښي کړئ.

که تاسی د LFD یا PCR ټیسټ مثبته پایله لری خو د [COVID-19 کومې](#) [علامې](#) نه لری، نو له پایلو ترلاسه کولو سره سم ژرترژره په کور کښې پاته شې او ځانونه گوښې کړي. تاسی همداسی کوئ ان که تاسی د COVID-19 واکسینو یو یا زیات ډوزونه لگولي وي لاهم.

کېدلای شې ستاسی په کاله کښې نور کسان هم د ځانونو گوښې کولو ته اړتیا ولري. مهرباني وکړئ د معلوماتو لپاره دغه برخه وگورئ [ستاسی د کاله نور غړی کوم کار کولو ته اړتیا لری](#).

5,1 که تاسی د COVID-19 غټې علامې لری نو د PCR ټیسټ غوښتنه وکړئ

که تاسی د COVID-19 کومې غټې علامې لری، نو باید تاسی [د انلاین اړخ](#) [له لارې PCR ټیسټ تللی وپسیئ](#) یا 119 ته زنگ ووهئ. که تاسی لالمخه LFD کړی وي او نتیجه یې مثبته وي نو PCR ټیسټ ته اړتیا نه لری

که تاسی د کورني ټیسټ ساتنه، ټیسټ په ځای کښې اپواینټمینټ یا د ټیسټ پایلې لپاره انتظار کوئ، نو باید په کور کښې پاته شئ. په ځینو ځانگړو حالاتو کښې تاسی له کوره وتلای شئ، خو کار، ښوونځي، یا ولسي ځایونو ته مه ورځئ، او له پیلک ټرانسپورټ او ټیکسي څخه کار مه اخلئ. وگورئ هغه حالات چي پکښې [تاسی له کوره تلای شئ](#).

که د ټیسټ ځای ته ورته لپاره تاسی له کوره وتلای شئ اړتیا لری، نو یو ښه د خولې ماسک واغوندئ چي له گڼو خورونو جوړ وي، له هغو کسانو کم تر کمه 2 میټره لیري اوسئ چي تاسی ورسره ژوند نه کوئ، لږ یا ژرترژره کور ته راستانه شئ.

5,2 په کور کښې پاته شئ او ځانونه گوښه کړئ

که تاسی د COVID-19 نورې علامې لری یا مثبت LFD یا PCR ټیسټ لری نو په کور کښې پاته شئ او ځان گوښه کړئ ځان گوښه کول به ستا د کورنئ، دوستانو او عام ولس ته ورپېښ هغه خطر راکمولو کښې مرسته وکړي چي ته یې د انفیکشن په ذریعه نورو ته خوروې.

د ځان گوښه توب موده له هغه وخته سملاسي پیليري کله چي ستاسی علامې پیليري، یا، که تاسی علامې نه لری، نو بیا له هغه وخته کله چي تاسی LFD یا PCR ټیسټ وکړئ، په دوی کښې که چي کوم ټیسټ هم رومبی وي. ستاسو د گوښه توب په وخت کې هغه ورځ شامله ده چي

ستاسو علامې شروع شوي وي (يا هغه ورځ چې ستاسو ټيسټ شوی و که تاسی علامې نه لرئ)، او ورپسې پوره 10 ورځې. دا کېدلای شي چې تاسي خپل ځان گوښه توب ژر پای ته ورسوئ (لاندی يې وگورئ).

د دې مانا دا ده چې، د بېلگې په توگه، ستاسي علامې د مياشتې پر 15 مې کوم وخت شوې وي (يا که تاسي علامې نه لرئ خو ستاسي د COVID-19 رومبی مثبت ټيسټ پر 15 مې باندي اخیستل شوی وي) نو ستاسی ځان گوښه توب به پر 23:59 بجې د 25 نېټې پای ته رسېږي.

تاسی له پوره 10 روځو وروسته بېرته خپل عادي ژوند ته راگرځېدلای شئ او ځان گوښه توب پای ته رسولای شئ که ستاسي علامې ورکې شوې وي، يا فقط د پورې يا ساه لنډې علامې لا پاته وي، ځکه دا تر يوځو اونيو پوري پاته کېدلای شي. که تاسي له 10 روځو وروسته زیاته تبه لرئ يا لاهم ناروغ یاست، نو په کور کېنې پاته شئ او له ډاکټر څخه مشوره وکړئ.

تاسي تر پوره 10 روځو مخکېنې خپل ځان گوښه توب پای ته نه شئ رسولای. تاسي يو LFD ټيسټ 5 روځې وروسته له هغه کولای شئ په کومه روځ چې ستاسي علامې پیل شوې (يا په کومه روځ چې ستاسی ټيسټ واخیستل شو خو علامې نه لرلې)، او يو بل LFD ټيسټ ورپسې په دا بله روځ. که دواړه ټيسټونه منفي وي، او تاسي زیاته تبه نه لرئ، نو تاسي له دویم منفي ټيسټ وروسته خپل ځان گوښه توب پای ته رسولای شئ.

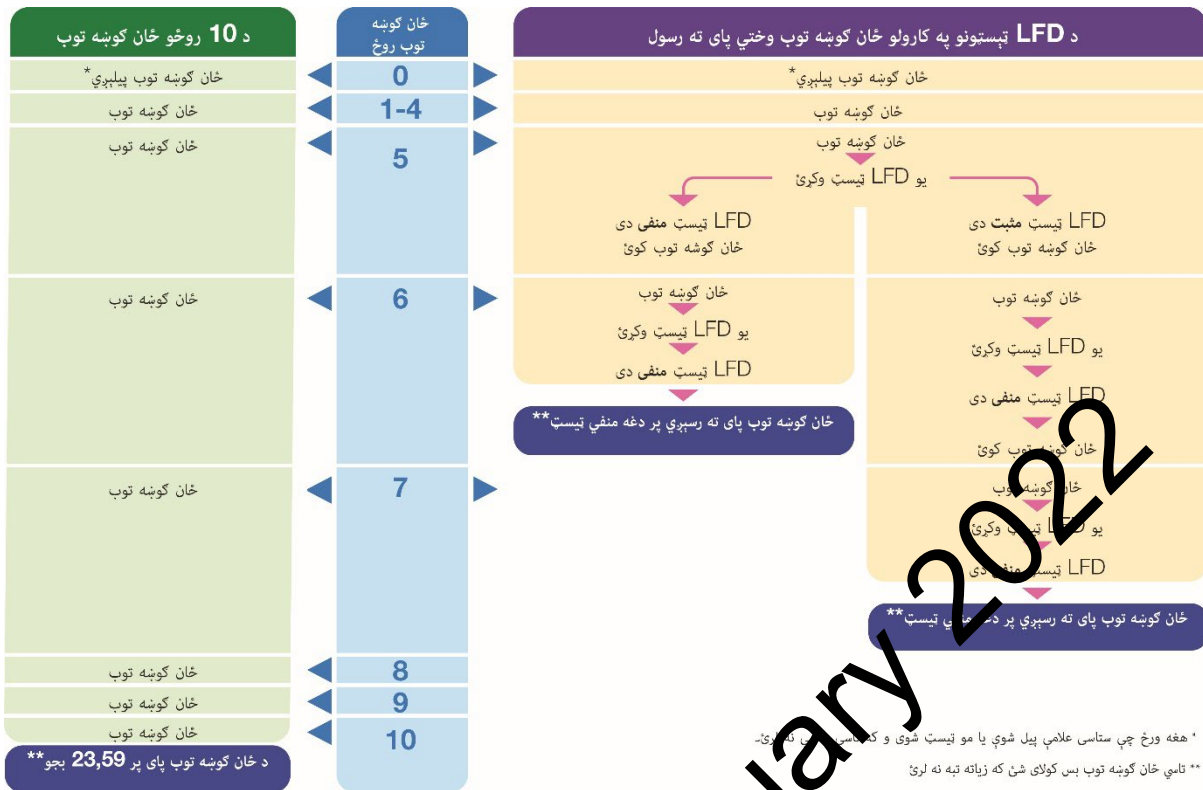
د خپل [LFD ټيسټ راپور ورکوه](#) له هر ټيسټ کولو وروسته.

تاسي بايد د خپل ځان گوښه توب د مودې تر پينځمې روځې مخکېنې LFD ټيسټ و نه کړئ، او فقط د پرلپسې روځو د 2 منفي LFD ټيسټونو وروسته خپل ځان گوښه توب بايد پای ته ورسوئ. تاسي له 2 منفي ټيسټ پایلو وروسته بايد ټيسټ کول بس کړئ.

دغه لارښوونه هغو ماشومانو او ځوانانو لره هم ده چې تعليمي يا چارې کيتر مرکزونو ته ورځي.

د يوې مثبت ټيسټ نتيجه وروسته به تاسي تر 10 روځو پوري نه کورنئ او نه سفرې NHS COVID پاس کارولای شئ.

هغه مثالونه کله چې تاسی ځان گوښه توب پای ته رسوئ که تاسي د COVID-19 علامې لرلې يا مو د COVID-19 ټيسټ مثبت نتيجه راغلې وي.



د دې مانا دا ده چې، د بېلګې په توګه، که ستاسې علامې د میاشتې پر 15 مې کوم وخت شوې وي (یا که تاسې علامې نه لرئ خو ستاسې د COVID-19 رومي مثبت ټیسټ پر 15 مې باندې اخیستل شوی وي) نو تاسې د میاشتې پر 20 مې نېټې هره روځ LFD ټیسټونه کولای شئ. که پر 20 او 21 ستاسې د ټیسټونو نتیجه منفي وي او تاسې زیاته تبه نه لرئ، نو تاسې د میاشتې پر 21 نېټه د ټیسټ له منفي نتیجه وروسته خپل ځان گوښه توب پای ته رسولای شئ.

که د دواړو LFD ټیسټو نتیجه منفي وي نو کېدلای شئ چې ته د ټیسټ اخیستلو پرمهال انفیکشن یعنی ورجن نه وې. نورو ته د COVID-19 وروپورې کولو امکان نور راکمولو لپاره، که ته تر پوره 10 روځو مخکېنې ځان گوښه توب پای ته رسوې نو بیا تاسې ته سخته سپارښتنه کېږي چې:

- له خپل کور دباندې له نورو خلکو سره نیژدې تماس کم کړئ، په توره بیا د ګڼې ګوښې، بندو ځایونو کښې یا چېرته چې د هوا تګ راتګ ښه نه وي
- له کوره کار کوه که یې کولای شې
- د خولې ماسک اغونده د ګڼې ګوښې او بندو ځایونو کښې یا چېرته چې د هوا تګ راتګ ښه نه وي او چېرته چې ته له نورو خلکو سره په نیژدې تماس کښې یې
- له هر هغه چا سره تماس کم کړئ څوک چې د سخت ناروغېدلو له خطر سره مخامخ وي که COVID-19 وروپورې شي

• عمل کوئی پر لارینوونې څرنگه خوندي پاته شو او د COVID-19 خوریدلو مخنیوی کښې مرسته وکړو

د ځان گوښه توب ټولې مودې پای ته رسولو وروسته تر پوره 10 روځو پورې پر دغې لارینوونې باندي عمل کوئ.

تاسې د ځان گوښه توب مودې له 10مې روځې وروسته نورو LFD ټیسټونو ته اړتیا نه لرئ او له دغې روځې وروسته تاسې ځان گوښه توب بس کولای شئ. داځکه چې د ځان گوښه توب مودې له 10مې روځې وروسته ستاسې د انفیکشنس یعنی ورجن پاته کېدلو امکان نشته. ان که تاسې د خپل ځان گوښه توب مودې پر 10مه روځ د LFD ټیسټ مثبت نتیجه لرئ نو تاسې له دغې روځې وروسته نورو LFD ټیسټونو کولو ته اړتیا نه لرئ او تاسې ورپسې PCR ټیسټ ته اړتیا نه لرئ. که تاسې اندېښمن یاست نو تاسې له نورو خلکو سره نیژدې تماس کمولای شئ، په تېره له هغو سره چې د سختې ناروغۍ خطر وې ورته، د خپل ځان گوښه توب بس کولو وروسته تر 14 روځو پورې.

نوره لارینوونه هغو لره چې د وختیا او سوشل کبیر په ځایونو کښې کار کوي موجوده ده.

که تاسې ځان گوښه کړی وي ځکه چې ټیسټ مو مثبت دی خو علامې مو نه لرلې، او د ځان گوښه توب مودې کښې مو COVID-19 علامې راڅرگندې شوې، نو تاسې ته پکار نه ده چې نوې د ځان گوښه موده پیل کړئ.

که تاسې د ځان گوښه له رومبئ مودې بس کولو وروسته کله هم د COVID-19 علامې پیدا کړې نو تاسې او ستاسې کورنئ باید د لارینوونې پر ګامونو بیا عمل وکړئ.

زیاترو خلکو لره به د COVID-19 تجربه یوه نرمه ناروغي وي. که تاسې او ستاسې د کورنئ ناروغي په خرابېدلو شي نو سملاسي طبي مشوره وغواړئ.

د خپلې کورنئ له غړيو چې څومره کېدلای شي هغومره لیرې پاته کېږئ. چېرته چې هم امکان وي، نو له ګډو ځایونو څخه ډډه کوئ لکه اشپزخانه او د اوسېدلو هغه ځایونو کله چې نور خلک هم هلته وي او خپل خوراک د خوړلو لپاره خپلې کوټې ته وړئ. د مخ پوښ یعنی ماسک یا طبي ماسک اغوندئ کله چې د کور په ګډو ځایونو کښې وخت تېروئ.

تمرین په خپل کور، باغ یا دباندې شخصي ځای کښې کوئ. پر عمومي مشورې باندي عمل کوئ چې په خپل کور کښې د ناروغی خوریدل راکم کړئ.

کېډلای شي ځينو خلکو ته خپل کور کښې له نورو څخه ځانونه جلا کول گران وي. په ټولو اقداماتو باندې عمل کول به ممکن نه وي که تاسې له ماشومانو سره ژوند کوئ يا د کېرنگ يعنې د نورو د پالنې مسولیتونه در په غاړې وي، خو په دغسې حالاتو کښې پر دغې لارښوونې باندې تر خپله پوره وسه عمل وکړئ.

که له تاسې د ټیکسټ، ایمېل يا ټیلیفون له لارې وغوښتل شي چې لاگ این وکړئ د [NHS ټیسټ اینډ ټریس](#) سروس ویبسایټ کښې نو تاسې ته پکار ده چې دا همداسې وکړئ. له تاسې به ویوښتل شي چې ستاسې علامې کله راڅرگندل پیل شوې. تاسې باید دغه معلومات ورکړئ ځکه چې کار به ورڅخه اخیستل کېږي چې معلوم کړي چې څوک څوک له تاسې سره په تماس کېښې پاته شوي ول کله چې تاسې انفېکشن يعنې ورجن وئ.

له تاسې څخه به د نيزدې وخت تماسونو پوښتنه کېږي چې هغوی ته د پبلک هیلټ مشوره ورکولای شي. هغوی ته به تاسې نه ورپېژندل کېږئ. تاسې لره دغه معلومات ورکول ډېر مهم دي، ځکه چې دا ستاسې د کورنۍ، دوستانو او نور ولس په ساتلو کښې ډېر مهم رول لري.

5,3 ستاسې کره راتونکی ملاقاتیان

که تاسې د COVID-19 علامې لرئ یا مو د LFD یا PCR ټیسټ پایله مثبتې وي، نو د دوستانو او کورنۍ په گډون ټولنیز ملاقاتیان کور ته مه رابولئ او مه اجازه وکوئ. که تاسې له یو داسې چا سره چې کول غواړئ چې ستاسې د کاله غړی نه وي، نو له ټیلیفون، ایمېل، او سوشل میډیا څخه کار واخلي.

که تاسې یا ستاسې د کورنۍ یو غړی په کور کښې دننه لازمي کېږي اخلي، نو کېرنگ ته پکار ده چې درته راځي او عمل وکړي پر [یو کور کښې د کیر ورکول](#) په [هکله لارښوونې باندې](#) چې د انفیکشن يعنې ناروغۍ پورې کولو خطر کم کړي.

په کور کښې دننه هر راز غیرلازمې خدمات او مرمت باید د ځان گوماره پورې د مودې تر بشپړېدلو پورې وځنډول شي. ډیلیوري ډرایور ته پکار نه ده چې کور ته دننه درشي، نو په ډاډ سره هغوی ته ووايه چې توکي دباندې برېږدي چې ته یې راواخلي.

5,4 که له ټیسټ وروسته تاسې د COVID-19 PCR ټیسټ منفي نتیجه لرئ ځکه چې تاسې د COVID-19 علامې لرئ

که ستاسي PCR ټیسټ نتیجه منفي راشي مگر تاسي لاهم علامې لرئ، نو کېدلای شي چې تاسي کومله بله وایرل يعني ورجنه ناروغي لرئ لکه زوکام، نزله یا د سټامک بگ يعني د خپټې ناروغي. تاسي باید ترهغو په کور کېنې پاته شئ چې جوړ شئ او کم تر کمه 2 نورې روځې که تاسي [دستونه ایا قی هم لرئ](#). که تاسي د خپلو علامو يعني نخښو نښانو په هلکه اندېښمن یاست، نو طبي مشوره وغواړئ.

تاسي خپل ځان گوښه توب بس کولای شئ پرته له هغه چې د NHS [ټیسټ اینډ ټریټی لخوا درته ویل شوی وی چې تاسي ته په قانوني توګه بکا رده چې ځان گوښی کړئ](#). ستاسي په کور کېنې ستا د علامو له کبله بل هر څوک چې ځان یې گوښی کړی وي هغه هم د ځان گوښه توب بس کولای شي.

5,5 که تاسي له LFD ټیسټ مثبتې نتیجې وروسته د فالو اپ PCR ټیسټ منفي نتیجه لرئ

LFD ټیسټونه زیاتره د هغو کسانو لپاره کارول کېږي چې د COVID-19 علامې نه لري. که تاسي یو LFD ټیسټ وکړئ او نتیجه مو مثبته وي، نو بیا تاسي ورپسې PCR ټیسټ ته اړتیا نه لرئ ترڅو چې تاسي ته [یې د ځانګړي دلایلو پر بنسټ مشوره نه وی درکول شوې](#).

که تاسي له دغو دلایلو څخه د یوه پر بنسټ فالو اپ PCR ټیسټ کړی وي او نتیجه یې منفي راغلې وي، نو تاسي نور ځان گوښه توب ته اړتیا نه لرئ. کله چې د ناروغی د پوري کېدلو کچه لوړه وي نو لاهم دا امکان شته چې تاسي ورجن يعني انفیکشن یاست، او دا مشوره درکول کېږي چې:

- له خپل کور دباندې له نورو خلکو سره نیژدې تماس کم کړئ، په تېره بیا د ګڼې ګوڼې، بندو ځایونو کېنې یا چېرته چې د هوا تګ راتګ ښه نه وي
- له کوره کار کوه که یې کولای شې
- د خولې ماسک اغونده د ګڼې ګوڼې او بندو ځایونو کېنې یا چېرته چې د هوا تګ راتګ ښه نه وي او چېرته چې ته له نورو خلکو سره په نیژدې تماس کېنې یې
- له هر هغه چا سره تماس کم کړئ څوک چې د سخت ناروغېدلو له خطر سره مخامخ وي که COVID-19 ورپوري شي
- عمل کوئ پر [لارښوونې څرنگه خوندي پاته شو او د COVID-19 خورېدلو مخنیوی کېنې مرسته وکړو](#)

تاسي له خپل مثبت LFD ټيسټ نتيجه وروسته تر پوره 10 روځو پوري پر دغه باندې عمل کوئ.

که په تاسي کېنې د COVID-19 غټې نخښې نښانې راڅرگندې شي نو تاسي بايد ځان گوبنې کړئ او پر بيا پر دغه لارښوونې باندې عمل کوئ.

5,6 ستاسي د ځان گوبنه توب د مودې پای ته رسېدلو وروسته ټيسټ کول

که تاسي پخوا کله COVID-19 تېر کړی وي، نو غالباً له دغه ناروغۍ څخه ایمنوئټي، يعنې خونديتوب به په تاسي کېنې پيدا شوی وي. خو بيا هم، دا تضمین نه لري چې کېدلای چې هرڅوک به ایمنوئټي پيدا کوي، يا دا چې ترڅومره وخته يا دوام کوي. د څه مودې لپاره د COVID-19 انفیکشن فعال پاته کېدلو وروسته کېدلای شي چې PCR ټيسټ هم تر يوڅه وخته مثبت وي.

که مخکېنې ستاسي COVID-19 ټيسټ نتيجه مثبته راغلې وي، نو تاسي ته مشوره درکړل کېږي چې 90 روځو کېنې دننه يو بل PCR ټيسټ وکړئ ترڅو چي:

- په تاسي کېنې د COVID-19 غټې علامې راڅرگندې نه شي
- تاسي برتانيې څخه تگ يا ورته راتگ لپاره د PCR ټيسټ ته اړتيا لرئ
- تاسي ته له مثبت LFD ټيسټ وروسته د يوې فالو اپ PCR ټيسټ مشوره نه وي درکړل شوې

که تاسي ته د تېر ټيسټ د مثبتې نتيجه راوروسته په 90 روځو کېنې دننه د PCR ټيسټ مثبت نتيجه ترلاسه کوئ نو تاسي ته يکبار چي په کور کېنې پاته شئ، ځان گوبنې کړئ او د لارښوونې پر گامونو باندې بيا عمل وکړئ.

که د COVID-19 لپاره ستاسي پر مثبت PCR ټيسټ باندې تر 90 روځو زيات وخت تېر شوی وي، او تاسي د COVID-19 نوې علامې لرئ، يا مو PCR ټيسټ مثبت وي، نو د لارښوونې پر گامونو باندې بيا عمل وکړئ.

6. که تاسي له يوه COVID-19 لرونکي سره په يوه کور کېنې اوسېږئ

جلا پر ستا لپاره لارښوونه که تا له یو چاسره تماس نولوی وی چې COVID-19
تیسټ یې مثبت وی خو د هغوی غونډی په هممهغه کورنی کښې نه
اوسپړې باندي عمل وکړه.

هر هغه څوک چې د COVID-19 غټې علامې لري باید په کور کښې پاته شي، او سملاسي ځان گوښی کړي. هغوی باید د PCR تیسټ تابیا وکړي نه هاله که یې لالمخه LFD تیسټ یې کړی وي او نیتجه یې مثبته وي.

که تاسې د COVID-19 علامې نه لرئ او له یوه COVID-19 لرونکي سره په یوه کور کښې اوسپړئ، نو په قانوني توگه تاسې باید ځان گوښی کړي نه هغه وخت که چې تاسې په لاندینو حالاتو کښې کوم یو لرئ:

- تاسې په بشپړه توگه واکسین شوي یاست – د بشپړ واکسین سوي مانا ده چې تاسې دوه ډوزونه لگولي دي د منل شویو واکسینو لکه Pfizer BioNTech, AstraZeneca or Spikevax (پخوانی Moderna)؛ ته بیا هم بشپړ واکسین شوي ی که تا د Janssen واکسینو یو ډوز لگولی وي
- ستا عمر تر 18 کالو کم وي
- تا په یوه تصدیق شوی COVID-19 واکسین ټرایل یعنی تجربې کښې برخه اخیستلې وي یا اوس یې برخه یې
- د طبي اړتیاوو له لاسه ته نه شوي واکسین کېدلای

که تاسې دغه 4 شرطونه پوره کوئ (نو که د ځان گوښه کولو قانوني اړتیا نه لرئ) نو په لارښوونې مزید عمل وکړئ پر د تیسټ لرونکو چې د ځان گوښي کولو اړتیا نه لري.

که ته 18 کلن یې نو له تا سره به هغسي چلند کېږي که چېرې له هغو سره کېږي چې تر 18 کالو کم دي ترڅو چې ته د 18 کالو او یا پیاښتو شوی نه یې، چې تاته د بشپړه واکسینېدلو موقع درکړل شي.

6,1 کورني تماسونه چې ځان گوښه توب ته اړتیا لري

که تاسې ته د NHS د تیسټ اینډ ټریس اپ لخوا خبر درکول شوی وي چې تاسې له یوه COVID-19 لرونکي کس سره په یوه کور کښې اوسپړئ، او ستاسې عمر تر 18 کالو لور دی او پوره واکسین شوي نه یاست، نو په قانوني توگه تاسې ته پکار ده چې ځان گوښی کړئ. دا هغه وخت نه درباندي لوگو کېږي که تا په یوه تصدیق شوی COVID-19 واکسین ټرایل یعنی تجربې کښې برخه اخیستلې وي یا اوس یې برخه یې یا ته د طبي اړتیاوو له لاسه واکسین نه شې لگولای. کار، ښوونځي، یا ولسي ځایونو ته ور نه شې، او له پیلک ټرانسپورټ او ټیکسي څخه کار وا نه خلې.

ستاسي د ځان گوبنه توب مودې کښې هغه روغ شامله ده کله چې ستاسي د کورنۍ رومي کس کښې [علامې](#) راڅرگندې شوې (يا په کومه روغ چې دوی تېسټ ترسره کړو که يې علامې نه وې څرگندې) او راتلونکې پوره 10 روغې. د دې مانا دا ده چې، د بېلگې په توگه، ستاسي د 10 روغو د ځان گوبنه توب موده د مياشتې پر 15 مې پيلېږي، نو ستا د ځان گوبنه توب به پر 23:59 بجې د مياشتې پر 25 مې نېټې پای ته رسېږي او بيا ته خپل عادي ژوند ته بېرته راگرځېدلای شې.

کېدلای شې چې تاسي تر [تېسټ اينډ تېسټ سيورټ پيمنت سکيم لاندي](#) له لومړني څخه د 500£ ترلاسه کولو حقدار شئ. که ته د يوه داسې ماشوم، مورپلار يا گارډين يې چې ورته د ځان گوبني کولو ويل شوي وي نو ته هله هم د دوه پيسو حقدار کېدلای شې.

پر ځان گوبنه توب باندې عمل نه کولو نتيجه کېدلای شي چې جرمانه درباندي ولگېږي، چې پيل يې له 1,000£ کېږي. مورپلار او گارډينز يعني سرپرستان په قانوني توگه مسوليت لري چې د هر هغه چا ځان گوبنه توب يقيني کړي چې عمر يې 18 کالو کم وي که يې COVID-19 تېسټ مثبت راغلی وي او د NHS تېسټ اينډ تېسټ لخوا ورسره تماس نيول شوی وي او ورته ويل شوي وي چې ځان گوبنه کړي.

6.1.1 (PCR) تېسټون وکړئ

کله چې تاسي ځان گوبنه کړی وي نو تاسي ته مشوره درکول کېږي چې ژرترژره يو سنگل PCR تېسټ وکړئ. ته بايد PCR تېسټ وکړې ځکه چې د نارغۍ دريوري کېدلو له سخت خطر سره مخامخ کېدو د PCR تېسټ نتيجه به له NHS تېسټ اينډ تېسټ سره مرسته وکړي چې تر لاهه هغو کسانو سره تماس ونيسي چې کېدلای شي له تا څخه واپرس وريوي شوی وي.

که د گوبنه توب پرمهال ستا PCR تېسټ منفي وي، نو بيا هم بېلار ده چې ځان گوبنې وساتې ځکه چې کېدلای شي تا ته اوس هم انفيکشن يعني ورجن يې ناروغي نورو ته وريوري کړي. پوره 10 روغې په کور کښې پاتې شئ چې نور له خطر سره مخامخ نه کړئ.

که ستاسي د PCR تېسټ نتيجه مثبتې وي، نو د [COVID-19 لرونکو کسانو لپاره مشورې باندې عمل کوه](#) چې په کور کښې پاته شئ. تاسي بايد د ځان گوبنه توب نوې موده پيل کړئ، دا له پامه وباسئ کله چې تاسي د ځان گوبنه توب په اصلي 10 روغۍ مودې کښې ياست. مانا دا چې ستا د ځان گوبنه توب ټوله موده کېدلای شي تر 10 روغو اوږده شي.

که مخکښې ستاسي COVID-19 ټیسټ مثبت راغلی وي، نو جوړي تاسي به د دغې ناروغۍ خلاف یوڅه ایمیونټي یعنی خونديتوب پیدا کړی وي. خو بیا هم، دا تضمین نه شي کېدلای چې هرڅوک به ایمیونټي پیدا کوي، یا دا چې ترڅومره وخته به دوام کوي. له COVID-19 پورې کېدلو وروسته کېدلای شي چې PCR ټیسټ تر یوڅه وخته مثبت وي.

که تاسي مخکښې په 90 روځو کېنې د COVID-19 ټیسټ مثبته نتیجه ترلاسه کړې وي او ستاسي پیژندنه د یوه داسي کس په توګه شوې وي چې له یوه COVID-19 لرونکي کس سره په تماس کېنې وي نو تاسي ته PCR ټیسټ کول پکار نه دي ترڅو چې په تاسې کېنې د COVID-19 غټې علامې نه وي راڅرګندې شوې.

6.1.2 که د یوه تماس لرونکي په توګه په تاسي کېنې علامې راڅرګندېږي

که تاسي له یوه COVID-19 لرونکي سره په یوه کور کېنې اوسېږئ او په تاسي کېنې د COVID-19 غټې [علامې](#) راڅرګندې شي کله چې تاسي په ځان ګوښه توب کېنې یاست، تاسې ته پکار ده چې د [COVID-19 PCR ټیسټ کولو تاسیا وکړئ](#). که ستاسې ټیسټ نتیجه مثبت وي، نو د [COVID-19 لرونکو کسانو لپاره مشورې پیل عمل کوئ](#) چې په کور کېنې پاته شئ. تا به هرورومو نوی ځان ګوښه توب پیلې. دا له هغه وخته پیلېږي کله چې په تاسې کېنې علامې پیل شي، پوره له دې چې تاسي د ځان ګوښه توب په اصلي 10 روځنۍ مودې کېنې یاست، مانا دا چې ستا د ځان ګوښه توب ټوله موده کېدلای شي تر 10 روځو اوږده شي.

که ستاسي د PCR ټیسټ نتیجه منفي وي، نو هرورومو ځان ګوښه توب ته دوام ورکړئ ځکه چې کېدلای شي تاسي لاهم انفیکشن یعنی ورجن یاست او ناروغي نورو ته وریوري کولای شئ. پوره 10 روځي به کور کېنې پاته شئ چې نور له خطر سره مخامخ نه کړئ.

که په دغه زمان کېنې د کورنۍ نورو غړیو کېنې علامې راڅرګندېږي، نو تاسي ته پکار نه ده چې تر 10 روځو زیات ځان ګوښی کړئ.

6,2 کورني تماسونه چې ځان ګوښه توب ته اړتیا نه لري

که تاسي له یوه COVID-19 لرونکي سره په یوه کور کېنې اوسېږئ نو تاسي ته د ناروغۍ درپورې کېدلو سخته خطرته شته.

که تاسی له یوه COVID-19 لرونکي کس سره په یوه کور کښې اوسېږئ، او ستاسي عمر تر 18 کالو لوړ وي او پوره واکسين شوي یاست، نو په قانوني توګه تاسي ته پکار نه ده چې ځان ګوښې کړئ. ته هله هم ځان ګوښه کولو ته په قانوني توګه اړ نه یې که تا په یوه تصدیق شوي COVID-19 واکسن ټرایل یعنی تجربې کښې برخه اخیستلې وي یا همدا اوس یې برخه یې یا که ته د طبي دلایلو له کبله ځان نه شي واکسينولای.

COVID-19 واکسن د سخت ناروغېدلو مخه نیسي کله چې ته COVID-19 واخلې که تاسي د COVID-19 ضد واکسين شوي یاست لاهم هغه اخیستلای شئ او نورو ته یې ورپوري کولای شئ، ان که تاسي کومې علامې یې نه لرئ لاهم.

LFD ټیسټونه هغو خلکو لره ډېر ښه دي چې زیات کورونا وایرس لري او زیات امکان یې وي چې ناروغي نورو ته ورپوري کړي، ان که ته یې علامې هم نه لري. نو ځکه خو تاسې ته په سختی سره ویل کېږي چې LFD ټیسټ هره روغ کوه په هغې مودې کې چې کله چې تا ته د ناروغی درپورې کېدلو زیات خطر وي.

که ته 5 کلن یې یا تر دې لوی یې او له یوه داسي کس سره دي تماس کړي وي چې COVID-19 ورپوري و، خو په قانوني توګه د ځان ګوښه کولو اړتیا نه لري، نو تا ته په سختی مشوره درکول کېږي چې:

- تر 7 روغو پوري هره روغ LFD ټیسټ کوه یا تر یې تر 10 روغو پوري کوه له هغه راوروسته کله چې د کورنئ یوه COVID-19 لرونکي غړي ځان ګوښه توب پیل کړي وي که دا مخکښې وي
- دغه LFD ټیسټ هره روغ کوه مخکښې تر هغه چې ته په رومبي ځل له کوره وځې په هغه روغ
- له هر ټیسټ وروسته د [LFD ټیسټ نیتجې راپور ورکوي](#) د لومړیت LFD ټیسټ نیتجې راپور ورکول دا مانا لري چې NHS ټیسټ اینې ټیسټ له ستا له تماس لرونکو سره رابطه کولای شي او هغو ته مشوره ورکولای شي چې څه باید وکړي؛ د LFD منفي ټیسټ نتایجو راپور له مور سره د COVID-19 په لا ښه پېژندلو کښې مرسته کوي

که تاسي یو LFD ټیسټ کوئ او نتیجه یې مثبته راوځي، نو تاسي باید ژرترڅره ځان ګوښه کړئ چې نورو خلکو ته د ناروغی ورپوري کولو مخنیوی وشي او [عمل کوئ پر هغې مشورې باندې چې COVID-19 لرونکو خلکو لپاره ده تاسي PCR ټیسټ ته اړتیا نه لرئ، ترڅو چې تاسي ته د ځانګړي دلایلو لپاره مشوره نه وي درکول شوې.](#)

که ستاسي د روځني LFD ټيسټ پايله منفي وي، نو کېدلای شي چې تاسي انفيکشن يعني ورجن نه وئ کله چې مو ټيسټ کولو. نورو ته د COVID-19 ناروغي ورپوري کولو امکان نور راکمولو لپاره، تا ته دغه مشوره درکول کېږي:

- له خپل کور دباندې له نورو خلکو سره نيزدې تماس کم کړئ، په تېره بيا د گڼې گونې، بندو ځايونو کښې يا چېرته چې د هوا تگ راتگ ښه نه وي
- له کوره کار کوه که يې کولای شي
- د خولې ماسک اغونده د گڼې گونې او بندو ځايونو کښې يا چېرته چې د هوا تگ راتگ ښه نه وي او چېرته چې ته له نورو خلکو سره په نيزدې تماس کښې يې
- له هر هغه څه سره تماس کم کړئ څوک چې د سخت ناروغېدلو له خطر سره مخامخ وي که COVID-19 ورپوري شي
- عمل کوئ پر [لارښوونې څرنگه خوندي پاته شو او د COVID-19 خورېدلو مخنيوی کښې مریټونه وکړو](#)

که تاسي روځني LFD ټيسټ نه شئ کولای نو بيا هم تاسي ته په ټينگار سره مشوره درکول کېږي چې نورته د COVID-19 ورپوري کولو امکان راکم کړئ.

پر مشورې ترهغو عمل کوئ ترڅو چې د پورنئ COVID-19 لرونکي غړي د ځان گوښه توب موده پای ته رسوي.

که ته يو داسي هيلت يا سوشل کيپر ورکړ يې چې د يوه کورني تماس لرونکي په توگه پېژندل شوی يې او له ځان گوښې کولو مستثنا يې، [نواضافي لارښوونه شته](#) چې بايد عمل وړياندي وشي چې په داسي حالاتو کښې د COVID-19 خورېدلو مخنيوی وکړي.

ماشومان يا هغه ځوانان چې عمرونه يې تر 18 کالو کم وي او عموماً تعليم يا د ماشومانو ځايونو ته ورځي او د يوه نيزدې تماس لرونکي په توگه پېژندل شوي وي بايد دغه ځايونو ته په عادي توگه ورځي.

تر 5 کالو کم عمره ماشونو لره باقاعده LFD ټيسټونه پکار نه دي. که دوی له يوه COVID-19 لرونکي کس سره اوسېږي نو په قانوني توگه د ځان گوښې کولو غوښتنه نه ورڅخه کېږي، خو دوی بايد تماس له هر هغه کس سره کم کړي چې د سخت ناروغېدلو خطر وي ورته که COVID-19 ورپوري شي او د دوی لپاره ژرترژره د PCR ټيسټ تابيا وکړي.

که تاسی کله هم د COVID-19 غټې علامې پیدا کړئ، ان که دا نرمې هم وي، نو سملاسي ځان گوښی کړئ، د PCR COVID-19 تیسټ تاسا ونسئ او عمل کوئ پر لارښوونې هغو خلکو لره چي COVID-19 علامې لري.

7. په خپلې کورنۍ کښې د COVID-19 خورېدلو مخنیوی کول

COVID-19 7,1 څرنګه خورېږي

COVID-19، کوچنیو څاڅکو، ایروسولز او مستقیم تماس له لارې خپریږي. د شیانو ساتلې او سامان هم په COVID-19 چټل کېدلای شي، کله چې په دغه ویروس اخته مسان د هغو خوا ته وټوخیږي یا وپرنجېږي او یا ورته لاس وروړي. د خورېدلو خطر هغه وخت تر ټولو زیات شي کله چې خلک له یوه بل سره نیژدې وي، په بیا بیا په هغو ځایونو کښې چې دننه پکښې د هوا تګ راتګ ښه نه وي او کله چې خلک تر ډېره وخته په همغږې یوې کوټې کښې وي.

واټن ساتل، لاسونه مینځل او ښه د ساه هایجین (د تیشو کارول او ایسته اچول)، د سطحو پاکول او دننه ځایونو کښې د هوا ښه تګ راتګ ساتل د COVID-19 خورېدلو د مخنیوي بهرینې لارې دي.

کوم خلک چې COVID-19 لري هغوی یې د علامو تر پیلېدلو 2 روځې مخکښې، او 10 روځې وروسته نورو ته ورپورې کولای شي. دوی ناروغي نورو ته ورپورې کولای شي، ان که دوی یې نرمې علامې لري یا یې بېخي نه هم لري. ځکه خو هغوی ته پکار ده چې په کور کښې پاته شي.

کوم خلک چې له یوه COVID-19 لرونکي سره په یوه کور کښې اوسېږئ نو هغوی ته د ناروغۍ درپورې کېدلو سخته خطرته شته. هغوی کار کولای شي نورو ته ورپورې کولای شي ان که دوی پخپله روغ وي لاهم.

7,2 که تاسي COVID-19 لری نو څرنګه به په کاله کښې له نورو سره نیژدې تماس کم کړئ

په شریکو ځایونو کښې لکه اشپزخانه، تشناوونو او سالونونو کښې کم تر کمه وخت تېروئ. له ګډو ځایونو څخه ډډه کوئ لکه اشپزخانه او د اوسېدلو هغه ځایونو څخه کله چې نور خلک هم هلته وي او خپل خوراک د خورلو لپاره خپلې کوټې ته وړئ. ټولنیز واټن وساتئ.

له کومو کسانو سره چي تاسي اوسېږئ له هغو څخه وغواړئ چي ستاسي خوراک ستاسي دروازې ته راوړي، چي په پاکي ساتلو کښې مرسته وکړي او تاسي ته ځای درکړي.

که کېدلای شي نو د کاله له نورو غړيو څخه جلا بل تشناو ته ورځه. که جلا تشناو نه وي، نو کوبنسې کوئ چي هلته ترټولو په اخير کښې ورشئ، د تشناو تر کارولو مخکښې د خپل پاکوالي عادي مواد کاروئ. تشناو پکار ده چي پرلپسې توگه پاک کړل شي.

تاسي ته پکار ده چي د کاله له نورو غړيو څخه جلا توليه وکاروئ، هم له لمبېدلو يا شاوړ اخيستلو وروسته د ځان وچولو لپاره او هم د لاسونو وچولو لپاره. د خپلې کوتې کيرکئ بهر ته پرانيزئ چي د هوا تگ راتگ ښه وي.

يو ښه جوړ شوی [مخ پوښ](#) [يعني ماسک](#) چي گڼ خورونه لري، يا طبي ماسک واغونډئ کله چي د کور په گډو ځايونو کښې وخت تېروئ چي نورو ته يې د ورخوولو مخنيوی وشي. که سم وکارول شي نو د COVID-19 لېږد په کمولو سره نور خوندي کولای شي، خو دا د نور کاله له غړيو سره د تماس کمولو ځای نه شي نيولای.

ماهرانه طبي مشورې او د COVID-19 واکسينو کاميابې برنامې وروسته، کوم خلک چي پخوا په طبي توگه کېږي بل کېدل هغوی نور شيلډ يعني سپر کېدلو ته اړتيا نه لري. ځينه کسان لاهم د سختې ناروغۍ له خطر سره مخامخ وي که COVID-19 ورپورې شي، او کېدلای شي د خپل طبي ماهر لخوا مشورره ورکړل شي چي په نورو احتياطي تدابيرو غور وکړي. که په کاله کښې يو چا ته د داسي احتياط غوره کولو ويل شي وي، لکه له نورو څخه واټن ساتل، نو له هغوی سره په دغه کار کښې بايد مرسته وشي.

7,3 په خپلې کورنۍ کښې د COVID-19 خپرېدلو مخنيوی کول

[GermDefence](#) يوه وېبپاڼه ده چي تاسي سره د خپل ځان او کاله نورو خلکو له COVID-19 څخه د خوندي کولو لارې چارې درښيي. په خپل کور کې د COVID-19 او نورو وایرسونو خطر کمولو په هکله ټاټل شويي ساينسي معلومات دلته موندلای شئ.

GermDefence په اسانه کارولای شئ او فقط 10 منټه وخت نيسي چي د ځان ساتنې لپاره کارونه په گوته کړئ او پلان ورته تيار کړئ. [GermDefence](#) هم په بېلابېلو ژبو کښې شته.

هر يوه ته پکار ده چي په کاله کښې د ناروغۍ خورېدلو کښې د کمي راوستلو لپاره دغه لاندیني هم واخلي. مهرياني وکړئ ورسره مل رسامي شوې لارښونه ته هم پام کوئ چي په کور کښې خورېدا راکمه کړئ.

7.3.1 خپل لاسونه پرې مينځئ

د COVID-19 اخیستلو او نورو ته ورپوري کولو د خطر کمولو دا يوه مهمه لاره ده. خپل لاسونه تر 20 ثانيو پوري په سابون او اوبو پرېمينځئ يا د لاسو سېنټيټيز وکاروئ، په تېره بيا له ټوخلو، پرنجلو او پوزې گرولو وروسته او د خوراک تر خورلو يا تيارولو مخکښې. خپل لاسونه بيا بيا پرېمينځئ او خپل مخ ته له ډس وړولو څخه څنګ کوئ.

7.3.2 ټوخي يا پرنجی پټ کړئ

کله چې ټوخي او يا پرنجی نو خپله پوزه او ځله په ډس پوز ايبل تشوز پټوئ. که تاسو تشو نه لرئ، نو په خپلې راماتې کړې څنګل کې ټوخي يا پرنجې کوئ نه په خپل لاس کې.

تَشوز د فاضله موادو کڅوړئ ته راځوئ او سمدستي خپل لاسونه پرې مينځئ. که تاسي يو کيبرر لرئ، نو هغوی بايد په ډسپوزيبل ټيشو ستاسي د ټوخي يا پرنجې بلغم پاک کړي او بيا خپل لاسونه پرېمينځي يا يې سېنټيټيز کړي.

7.3.3 خپل کور پاک ساتئ چي د ناروغۍ خورېدا کمه شي

په پرلپسې توګه هغه سطحې پاکوئ چي لاسونه ورسره لګول کېږي، لکه د دروازو لاستي او ريموت کنټرولونه، او ګډ ځايونه لکه اشپزخانه او تشنابونه.

د خپل کور پاک ساتلو لپاره د پاکولو معياري کورني توکي کارول که ډيټرجنټس او بليچ ځکه چي دا له سطحو څخه د واپرسنو وړکولو لپاره دېر اغېزناک دي. ګډ تشنابونه له هرځل کارولو وروسته پاکوئ، په تېره هغه سطحې چي تاسي ورسره لګېدلي ياست، د دې کار لپاره د تشناب پاکولو شيان په عادي توکي کاروئ.

د کالو پاکولو او ځاني کچره لکه کارول شوي ټيشو او خولې ډسپوزيبل ماسکونه بايد د کچرې په ډسپوزيبل کڅوړو کښې واچول شي. دغه کڅوړې پکار ده چي نورو کڅوړو کښې واچول شي، ټينګې وټرل شي او نيژدې تر 72 ساعتونو پوري يوې خوا ته کښېښودل شي لمخه تر دې چي په ستاسي په عادي دباندې کورني بين يعني کچره دان کښې واچول شي. نوره کورنۍ کچره په عادي توګه ترځايه رسول کېدلای شي.

د لوبنو او چرو پنجو پرېمېنځلو او وچولو لپاره ډېش واشر وکاروئ. که داسې نه شي کېدلای، نو په لاس يې پرېمېنځي، واشينگ اپ ليکويډ او تودې اوبه کاروئ او په جلا ټي ټاول يې په بشپړه توگه وچ کړئ.

7.3.4 جامو پرېمېنځل

په هوا کېنې د واپرس د خوړېدلو د امکان کمولو لپاره، نو ناولې جامې مه څنډئ. توکي د توليدونکو له لارښوونو سره سم پرېمېنځئ. ټولې څيرنې جامې به يوځل اچولو پرېمېنځل کېدلای شي. که تاسې واشينگ مشين نه لرئ، نو د خپل ځان گوښه توب پای ته رسېدلو وروسته تر 72 نورو گنټو پورې انتظار وکړئ او بيا چي کله تاسې کولای شئ نو خپل ناولي کالي عمومي لانډرېټ ته وسولئ.

ټولې له نورو سره مه شريکوئ، په شمول ده لاسي ټوليو او د چای ټوليو.

7.3.5 دننه ځايونو کېنې د هوا تگ راتگ ښه کړئ

که کوم څوک ځان گوښه کړي، نو د دوی په خونه کې يوه کړکۍ لږه پرانيزئ او دروازه يې بنده وساتئ چې د کورنۍ نورو برخو ته د ککړې هوا خپرېدو مخه ونيسي. که هغه کس چي ځان يې گوښی کړی وي په کور کېنې د کوم شريک ځای کارولو ته اړتيا لري، لکه انډرېزخانه يا نور ځايونه کله چي نور هلته وي، نو په دغو ځايونو کېنې د هوا تگ راتگ ښه وساتئ، د بېلگې په توگه کله چي ځان گوښه کوونکی کس په شريک ځای کېنې وي نو کيرکئ پرانيستلې وساتئ، او لږ تر هغه وروسته چي هغه ووځي.

اضافي بادپکې (د بېلگې په توگه د تشنابه هغه) پرېمېنځل او وخته زياتې چالانې پرېږدئ او له کارولو وروسته دروازې يې بندې ساتئ.

7,4 د ځناورو پالنه

په برتانيې کېنې د COVID-19 د انسانانو ترمنځ خورېږي. کم ثبوتونه شته چي ځينه ځناورو، به شمول د کورنيو ساتل شويو حيوانانو، ته هم SARS-CoV-2 (هغه واپرس چي COVID-19 پيدا کوي) ورپورې کېږي کله چي له ورجنو انسانانو سره نيزډې تماس ولري.

د ځناورو مالکان چي COVID-19 لري يا چي له علامې سره يې خانونه گوښه کړي وي بايد له حيوانانو سره تماس کم کړي او چي خپلو ځناورو سره له کار لرلو مخکېنې او وروسته بايد خپل لاسونه په بشپړه توگه پرېمېنځي.

8. د خپلې روغتيا او ښېگړې خسمانه

8,1 په خپلې دماغې او بدني روغتيا پام کول کله چې تاسې په کور کېنې پاته کېږئ

تر اوږده وخته په کور کېنې پاته کېدل او ځان ګوښې کول کېدلای شي ځينو خلکو لږه سخت، خواشينوونکې او يوازې کوونکې وي او کېدلای شي چې تاسې يا د کاله نور غړي يو څه خپه کړي. په ځانګړې توګه دا هله ګران وي که تاسې زيات ځای نه لرئ يا باغچې ته لاسرسی نه لرئ.

په یاد ولرئ چې د خپل ذهن او هم د خپل بدن خصمانه کوئ او که اړتیا وي نو مرسته وغواړئ.

[Every Mind Matters](#) د بهرني خصمانې لپاره ساده چلونه او مشورې ورکوي، په شمول د COVID-19 هب چې هغو کسانو ته مشوره ورکوي چې په کور کېنې پاته کېږي.

له ډېرو خلکو دا مرسته کېږي چې وریه یاد کړل شي چې دوی څه کوي هغه وړي مهم دي. په کور کېنې پاته کېدلو سره تاسې د خپلو دوستانو او کورنۍ، او د نورو خلکو او NHS په ساتنې کېنې مرسته کوئ.

هغه کارونه چې تاسې یې په کور کېنې پاته کېدلو کار د اسانه کولو لپاره کولای شئ:

- له خپلو دوستانو او کورنۍ سره په تېلېفون یا سوشل میډیا تماس ساتئ
- په یاد لرئ چې بدني تمرین ستاسې د نښکې لپاره ښه دی. انلاین کلاسونه یا کورسونه ولټوئ چې له تاسې سره د هر په سپک تمرین کېنې مرسته کولای شي
- له مخه پلان جوړ کړئ او چورت ورباندې ووهئ چې په کور کېنې د پاته کېدلو په ټولې مودې کېنې به ستاسې څه پکارېږي
- له خپل نایک، ملګرو او کورنۍ څخه مرسته وغواړئ چې د اړتیا شیانو ته په لاسرسې کېنې مرسته درسره وکړي کله چې تاسې په کور کېنې پاته کېږئ
- سوچ وکړئ او پلان جوړ کړئ چې تاسې به څرنگه خوراک او نورو شیانو ته اړتیا لرئ، لکه هغه درمل چې تاسې به په دغې مودې کېنې اړتیا ورته لرئ
- لټون وکړئ که ستاسې ګاونډ یا ځایي کمیونټي د رضاکارانو سیستم لري چې له تاسې سره د توکو په راوړلو کېنې مرسته کولای شي یا کوم بل کومک درسره کولای شي

- له دوستانو او کورنئو څخه وغواړئ چې ستاسې د اړتیا شیان درته واچوي یا یې په انلاین او ټیلیفون اړډر کړئ، خو دا یقیني کړئ چې دباندي یې له کوره یې دباندي درته واچوي او بیا یې تاسې درواخلئ
- د هغو څیزونو به هکله سوچ وکړئ چې تاسې به یې په کور کښې د پاته کېدلو په مودې کښې کولای شئ لکه پخلی، لوستل، انلاین زدکړه او فلمونه کتل
- دا له ډېرو خلکو سره مرسته کوي کله چې د پوره 10 روځو پلان تیار کړي. له تاسې هم دا مرسته کولای شي که تاسې لمخه پلان جوړ کړئ که، د بېلگې په توگه، یوڅوک ستاسې په کورنئو کښې ډېر خراب شي

که تاسې د ذهني روغتیا کړکېچ، بېرني حالت یا خرابېدلو لپاره مرسته ته اړتیا لرئ، نو سهلاسي طبي مشوره او مرسته وغواړئ. ان د COVID-19 وبا پرمهال، د ذهني روغتیا بېرني مرسته شپه اور روځ د لویانو او ماشومانو لپاره شته. په نوي سرویس فاینډر کښې د خپل پوست کوډ او خپل ښار د لټون له لارې خپل [local NHS helpline](#) پیدا کړئ.

8,2 تاسې طبي مشورې ته اړتیا لرئ

د روغتیا او کيبر خدمات د هغو خلکو د مرستې لپاره پرنیستلي وي څوک چې طبي ستونزې لري، په شمول د COVID-19. زیاترو خلکو لره به د COVID-19 تجربه یوه نرمه ناروغي وي چې په کور کښې یې چاره کېدلای شي. نور معلومات ترلاسه کړئ په کور کښې د COVID-19 د علامو چاره کول.

کله چې تاسې په کور کښې پاته کېږئ نو ټول ټولګي او ډینټل یعنې د غاښونو عادي اپواینټمینټونه باید منسوخ کړئ. که تاسې اندېښمن یاست یا درڅخه غوښتل شوي وي چې پخپله هلته ورشئ، نو باید دا خبره رومبې له خپل طبي کس سره وکړئ (لکه ستا جې پی یا ډېنټیسټ، ځایي روغتون یا اوټ پېشنټ سروس).

که ستاسې او ستاسې د کورنئو ناروغي په خرابېدلو شي نو سهلاسي طبي مشوره وغواړئ. که دا یو بېرني حالت نه وي، نو د COVID-19 لپاره له [NHS 111 online](#) سره او د نورو ستونزو لپاره له NHS 111 سره تماس ونیسئ. که تاسې هیڅ اینټرنټ نه لرئ، نو بیا NHS 111 ته زنگ ووهئ.

که دا یو طبي بېرني حالت وي او تاسې ایمبولنس راغوښتلو ته اړتیا لرئ، نو 999 ته زنگ ووهئ. د زنگونو سمبالونکي یا کارمند ته ووايئ چې تاسې یا یو بل څوک ستاسې په کاله کښې COVID-19 یا یې علامې لري.

9. مالي او نوره عملي مرسته

9,1 مالي مرسته

ځان گوښه کول یو له مهم ترینو څیزونو دی چې مور یې کولای شو چې د وایرس د خوریدلو مخنیوی وکړو او خپل دوستان او کورنۍ، او ولس او NHS بچ کړو. که تاسې د COVID-19 علامې لرئ، ټیسټ مو مثبت راغلی وي، یا درته ویل شوي وي چې تاسې له یوه داسې کس سره تماس لرلی دی چې نورو ته د COVID-19 ورپورې کولو خطر راکمولو یوازینی ضمانت یې د ځان گوښه توب دی. که تاسې ته ویل کېږي چې ځان گوښی کړئ، نو تاسې سملاسي باید داسې وکړئ [لټون وکړئ چې تاسې نور کوم کومک موندلای شي که تاسې ته COVID-19 درپورې شوی وي.](#)

که تاسې کولای شئ، نو له خپلو دوستانو، کورنۍ یا ګاونډیانو څخه وغواړئ چې د باندې ورسې او خوراک او نور د اړتیا وړ توکي درلره راوړي. که ته نور څوک نه لرې چې کومک درسره وکړي، نو کېدلای شي چې داسې خیراتي او کمیونټي ګروپونه وي چې په سیمې کېنې له خلکو سره مرسته کوي یا کېدلای شي چې ستاسې ځایي دوکانونه، مغازې او توک پلورونکي ډیلیوري سروس (په ټیلیفون یا ایمل لرې).

د NHS Volunteer Responders پروګرام یعنی رضاکار غبرګون برمانه اوس هم شته چې له هغو سره مرسته وکړي چې اړتیا ورته لري. رضاکاران سودا، درمل او نور ضروري شیان ورلای او راولرلای شي او هم په پرلپسې توګه دوستانه ټیلیفون هم کولای شي. د نورو معلوماتو لپاره په اونۍ کېنې 7 روځې سهار 8 بجو بیا د ماښام تر 8 بجو 0808 196 3646 زنگ ووهئ یا [NHS Volunteer Responders](#) ته پخپله ځان ریفر کړئ یا ورشئ. ستاسې په سیمې کېنې کېدلای شي داسې نور رضاکار یا کمیونټي خدمات هم وي چې تاسې مرسته ورڅخه غوښتلای شئ.

که تاسې د COVID-19 له لاسه کار نه شئ کولای، نو وکړئ لاسنونه د [ډیپارټمنټ اف ورک اینډ پینشنز](#) چې د ځان لپاره موجوده مرسته پیدا کړئ. کېدلای شي چې ته د £500 پاونډو یو ځلې ادایګئ حقدار یاست. د NHS [ټیسټ اینډ ټریس سپورټ پیمینټ سکم](#) له لارې که له تاسې څخه غوښتنه کېږي چې په کور کېنې پاته شې او ځان گوښی کړې. که ته د یوه داسې ماشوم موریلار یا ګارډین یې چې ورته د ځان گوښې کولو ویل شوي وي نو ته هله هم د دغو پیسو حقدار کېدلای شې. ته NHS ټیسټ اینډ ټریس سپورټ پیمینټ لره آنلاین یا د [NHS COVID-19 app](#) له لارې عریضه ورکولای شې.

تاسې هله د دغو پیسو حقدار کېدلای شئ که تاسې په انگلستان کېنې اوسېږئ او د LFD یا PCR ارزول شوی ټیسټ مو مثبت راغلی وي، NHS

ټېسټ اينډ ټرېس درته د ځان گوښه کولو ويلې وي، يا COVID-19 اپ درته د ځان گوښه کولو مشوره درکړې وي.

له تا څخه به د لاندينيو ټولو معيارونو پوره کولو غوښتنه هم کېږي:

- ته ایمپلايډ يا سيلف ایمپلايډ يې
- ته له کوره کار نه شې کولای او په نتيجه کېنې به يې د پيسو گټه يعني عايد له لاسه ورکوي
- ته له لاندينيو بينيفيتسو څخه کم ترکمه يو اخلي:
- ونډوريل کرېډټ
- ورکونگ ټکس کرېډټ
- انکم ريليفټ، ایمپلايمينټ اينډ سپورټ الاونس
- انکم بېسټ جاډ سيکرز الاونس
- انکم سپورټ
- پېنشن کرېډټ يا هاريسينگ بېنېفيت

[د خپلې لوکل اتارټي ويپاڼې ته ورشيئ](#) د هغې مرستې او کومک په هکله د معلوماتو لپاره چې ستاسې لپاره دي.

9,2 هغو لره نوره مرسته چې د کوچيتوب ژوند تېروي

کوم خلک چې په يوه ټرېولر سايت، گاډي کېنې يا زهري کيښتۍ کېنې اوسېږي کېدلای شي نوره مرسته ترلاسه کړي.

د خپل سايت منېجر يا ځايي جیپسي اينډ ټرېولر رابطې ته خبر ورکړئ که تاسې نورې مرستې ته اړتيا لرئ. که تاسې پر يوه سينډ يا هر ژوند تېروي، نو معلومات وکړئ چې هغه سازمان څه مشوره درکوي چې د واپارونو انتظام کوي چېرته چې تاسې ژوند کوئ، ځکه چې د هر يوه هغه ځان لره چلا وي. چې څومره هم ممکن وي نو په ټيليفون د خبرو کولو هڅه وکړئ چې خبرو تماس کونکوو ته د واپروس ورخوړولو مخه ونيسئ.

که تاسې د ځان گوښه توب د مرستې لپاره بسنتيزو اسانتياوو ته، لکه اوبه، پاکي سوتراپي او د کچرې ايسته کولو لاسرسی نه لرئ نو د کومک لپاره له خپلې لوکل اتارټي سره تماس ونيسئ. کېدلای شي چې هغوی تاسې ته اضافي اسانتياوې درکړي يا نور متبادل د تم کېدلو ځايونه درلره برابر کړي.

د [بې اجازي کيمپ جوړول](#) يا بې اجازې ابادئ خلاف شته قوانين به پر خپل ځای پاته وي.

کچره لاهم باید په روا او قانوني لارو تر ځایه ورسول شي. د کورونو د کچرې او ريسايکلینگ سنټرونو د بياپرنيسټلو يا خلاص ساتلو په هکله لوکل اتارټيز لره لارښوونه شته. که تاسې نورې لارښوونې ته اړتيا لرئ، نو له خپلې لوکل اتارټي سره تماس ونيسئ.

که تاسې په يوې کليوالي يا ګوښې سيمې کښې تم کېږئ يا کروزيڼګ کوئ، نو د خپل ځای نوټ واخلي که تاسې لور ځای ته پورته کېږئ يا درېږئ، په تېره بيا که تاسې ښه نه ياست. تاسې [what3words app](#) هم کارولای شئ که يوه ميډيکل ايمرجنسي وي او تاسې اړتيا لرئ چې سروس در ته راشي.

9,3 تاسې ماشوم ته تې ورکوئ

که تاسې د COVID-19 علامې لرئ، تېسټ مو مثبت راغلی وي يا له يو داسې چا سره په کور کېښې اوسېږئ چې COVID-19 لري، نو کېدلای شي چې تاسې انډېنمنټي پلټنه چې ناروغي به مو ماشوم ته وريوري شي که تاسې تې ورکوئ.

د تې ورکولو ګټې تر هغه امکانې حلې زياتې دي چې واپرس به د تې د شيدو ورکولو يا نيژدې تماس سره وريوري شي، دا به يوه انفرادي پرېکړه وي. له خپلې ميډوايف يعني داښې، ټيسټ وزيټر يا جي پي سره پره ټيليفون خبرې وکړئ.

تراوسه لا داسې هيڅ ثبوت نشته چې وايي COVID-19 واپرس د تې د شيدو له لارې وريوري کېدلای شي. بياهم، COVID-19 يوه ماشوم ته هم هغسې وريوري کېدلای شي لکه څرنگه چې په نيژدې تماس کوم بل د لوی عمر کس ته وريوري کېدلای شي. اوسنې شوايد داسې وي چې د COVID-19 علامې په کمکيانو کښې تر لويانو بېخي کمېرې دي وي. که تاسې يا د کورنۍ کوم غړی فارمولا يا اېکسپرس ميلک ورکوي، نو زموږ بايد سامان ښه سټيرلايز يعي له جراثيمو پاک کړي. تاسې بوتلونه يا ټي پمپ له بل چا سره مه شريکوئ.

9,4 هغه خلک چې د زدکړې ستونزې، اوټيزم يا جدي دماغي ناروغيانې لري

دغه ټول اقدامات به امکان و نه لري که تاسې، يا هغوی چې ته ورسره اوسېږئ، داسې ستونزې لري لکه د زدکړې معلوليت، اوټيزم يا جدي دماغي ناروغيانې. تر خپل پوره وسه پر دغې لارښوونې باندي عمل کوئ، کله چې خپل ځان او ځان ته نيژدې نور کسان خوندي ساتئ، په مثالي توګه له موجوده کيپر پلانونو سره سم.

د دغې لارښوونې يوه [د لوست اسانه بڼه](#) هم شته.

Withdrawn February 2022