



UK Health  
Security  
Agency

# د هغو خلکو سره تماس لرونکو لپاره لارښوونه چي ريښتيا هم کورونا وائرس (COVID-19) ناروغه ورپوري شوې وي چي له هغه کس سره ژوند نه کوي

که په همغه کور کورني کښې د يوه داسي کس په توگه اسبېري چي د کورونا وائرس (COVID-19) علامې لري يا چي مثبت LFD يا PCR ټيسټ پايله يې راغلي وي، نو بيا عمل وکړه پر: [په کورکښې پاته شه: هغو کورنيو لره لارښوونه چي ممکنه يا تصديق شده COVID-19 ورپوري وي.](#)

که ته ورسره نيژدې تماس کښې يې، مگر يوځای ورسره نه اوسېږې، يو داسي کس چي د COVID-19 ټيسټ يې مثبت وي، نو پر لانديني لارښوونې باندي عمل وکړه:

## 1. خه چي بدل شوي دي

د کومو خلکو چي LFD ټيسټ مثبت راغلی وي هغو لره په مشورې کښې بدلون راغلی دی. دوی ته نور پکار نه ده چي ورپسې PCR ټيسټ هم وکړي، او دوی ته پکار ده چي په کور کښې پاته شي او ځان گوښه کړي.

د کومو کسانو چي LFD ټیسټ مثبت راغلی وي دوی به فقط هله وریسې PCR ټیسټ کوي که:

- دوی غواړي چي د ټیسټ اینډ ټریس سپورټ پیمینټ غوښتنه وکړي
- دوی یوه داسي طبي ناروغي لري چي مانا دوي کېدلای شي د نوې COVID-19 درملنې لپاره مناسب وي
- هغوی د LFD ټیسټونه د څېړنې یا څارنې د برنامو لپاره اخلي، او پروگرامونه له هغوی د دغسي کولو غوښتنه کوي

## 2. دغه لارښوونه چا لره ده

دغه لارښوونه د هغو کسانو تماس لرونکو لره ده چي د COVID-19 ټیسټ یې مثبت راوتلی وي. دغه تماس لرونکي په راتلونکو 10 ورځو کې د COVID-19 له خطر سره مخامخ دي او نورو ته د وایروس خورولو، ان که دوی یې علامې هم نه لري.

دغه لارښوونه هغو تماس لرونکو لره ده چي په همدغه کور کېنې نه اوسېږي چېرته چي COVID-19 مثبت ټیسټ لرونکی کس هم اوسېږي.

که ته په همدغه کور کېنې اوسېږي چېرته چي د COVID-19 علامې لرونکی کس، یا هغه چي LFD یا PCR ټیسټ یې نتیجه یې مثبت راغلي وي هم اوسېږي، نو عمل ورکړه پر په کور کېنې پاته شه: هغو کورنیو لره لارښوونه چي احتمالي یا تصدیق شوي COVID-19 لري.

دغه جلا لارښوونه ده هغو کسانو لره ده چي د روغتیا او سوشل کېر په برخو کېنې کار کوي.

## 3. د COVID-19 علامې

د COVID-19 غټې نخښې نښانې دا دي که په نیژدې وخت کېنې یو له دغو درپوري شوی وي:

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

زیاترو خلکو لره به، COVID-19 یوه نرمه ناروغي وي. بیا هم، که ته له پاس بیان شویو علامو څخه کومه یوه لرې، ان که ستا علامې نرمي وي لاهم، نو

پر کور پاته شه او د PCR تیسټ تابا ونسسه. ته د PCR تیسټ ته اړتیا نه لري که تا لالمخه د LFD تیسټ کړی وی او نیتحه یې مثته راغلی وی.

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 چي COVID-19 PCR تیسټ ترسره کړل شي. که ته د خپلو علامو یعني نخینو نښانو په هلکه اندېښمن یې، نو طبي مشوره وغواړه.

## 4. تماس لرونکی څه مانا لري

تماس لرونکی هغه کس دی چي له یو داسي کس سره نیژدې راغلیوي چي د COVID-19 تیسټ یې مثبت راغلی وي. ته له هغه وخت 2 روځې مخکښې تماس لرونکی کېدلای شي له کله راهیسته چي دغه کس تیسټ مثبت راغلی وي چي علامې یې څرگندې شوي دي (یا که علامې یې نه وي څرگندې شوي، 2 روځې لمخه تر هغه چي تیسټ یې مثبت راغلی وي) بیا تر وروسته تر 10 روځو پورې - ځکه چي په دغه وخت کېښې هغوی ناروغي نورو ته ورپوري کولای سي. د معلومولو لپاره یې ریسک اسیسمینټ یعني خطر ارزونه ترسره کېدلای شي، خو یو تماس لرونکی کېدلای شي:

- هر هغه څوک وي چي په هممهغه کور کېښې اوسېږي چېرته چي د COVID-19 علامې لرونکی کس یا د COVID-19 مثبت تیسټ وال کس اوسېږي
- هر هغه څوک چي په هممهغه لاندې تماس کېښې یې یو ډول تماس له هغه چا سره نیولی وي چي COVID-19 تیسټ یې مثبت وي:
- مخامخ تماس په شمول د ټوځېدلو یا په یو میټر کېښې دننه مخامخ خبرې ټول
- په یو میټر کېښې دننه د یوه منټ یا تر هغه هم زیات وخت لپاره مخامخ تماس
- له چاسره په 2 میټرو کېښې تر 15 منټو زیات وخت تېرول (یا په یوځل، یا په یوه روځې کېښې چي ټول یوځای همدومره کېږي)

هغه کس هم نیژدې تماس لرونکی کېدلای شي که یې په هممهغه ګاډي یا الوتکې کېښې سفر کړی وي چي یوه د COVID-19 مثبت تیسټ وال کس هم پکښې کړی وي.

که ته یو تماس لرونکی پېژندل شوی یې، نو بیا د COVID-19 پیدا کولو خطر ګڼل کېږي، ان که ته هیڅ علامې هم نه لري. تا ته به د NHS تیسټ اینډ ټریس لخوا د ټیکسټ میسج، ایمیل یا ټیلیفون له لارې یا د NHS COVID-19

app له لارې خبر درکړل شي، او ته بايد په دغه سند کښې بيان شوې گړدې لارښوونې باندي عمل وکړې.

د يوه پرسپيکس (يا همداسي بل) سکرين له لارې له يو داسي چا سره راشه درشه شوې وي چي COVID-19 ټيسټ يې مثبت راغلی وي نو هغه عموماً يو تماس لرونکی نه بلل کېږي، ترڅو چي کوم بل ډول تماس نه وي ورسره نيولی لکه پاس چي يې يادونه شوې ده.

## 5. که ته له يوه داسي کس سره تماس لرونکی يې چي COVID-19 ټيسټ يې مثبت راغلی دی

که د NHS ټيسټ اينډ ټريس لخوا خبر درکړل شي چي ته له داسي کس سره تماس لرونکی يې چي د COVID-19 لپاره يې LFD يا PCR مثبت راغلی دی، نو په قانوني توگه ته اړ يې چي پر کور پاته شوې او ځان گوښه کړې مگر نه هغه وخت که له دغو لاندنيو شرطونه پوره کېږي:

- ته په بشپړه توگه واکسين شوی يې. د بشپړ واکسين سوي مانا ده چي تا دوه ډوزونه لگولي دي د [منل شوي واکسينو](#) لکه Pfizer، Moderna، AstraZeneca or Spikevax (پخوانی Moderna)؛ ته بيا هم بشپړ واکسين شوی يې که تا د Janssen واکسينو يو ډوز لگولی وي
- ستا عمر تر 18 کالو کم دی
- تا په يوه تصديق شوی COVID-19 واکسين ټرايل يعني تجربې کښې برخه اخيستلې وي يا اوس يې برخه يې
- د طبي اړتياوو له لاملو ته نه شې واکسين کېدلای

که په قانوني توگه ستا د ځان گوښه کولو اړتيا نه وي، نو عمل وکړه پر لاندي لارښوونې چي [د تماس لرونکو چي د ځان گوښي کولو اړتيا نه لري](#).

که ته 18 کلن يې نو له تا سره به هغسي چلند ترسره کېږي کوم چي تر 18 کالو کم عمر لرونکو سره کېږي ترڅو چي د 18 کالو او 6 مياشتو نه يې شوی، چي تا ته په بشپړه توگه د واکسينېدلو موقع درکړل شي.

تا ته د NHS د ټيسټ اينډ ټريس اپ لخوا هم خبر درکول کېدلای شي چي ته د يوه داسي کس سره تماس لرونکی يې چي د COVID-19 لپاره يې د LFD يا PCR ټيسټ مثبت راغلی دی. په دې کښې به ته به هغې مشوره عمل کوې چي په اپ کښې درکول کېږي.

## 6. تماس لرونکي چي په قانوني توگه اړ دي چي ځان گوښه کړي

که تا ته د NHS د ټیسټ اینډ ټریس اپ لخوا هم خبر درکول کېدلای شي چي ته د یوه داسي کس سره تماس لرونکی یې چي د COVID-19 لپاره یې د LFD یا PCR ټیسټ مثبت راغلی دی، او ستا عمر تر 18 کالو زیات وي او بشپړ نه یې واکسین شوی، نو په قانوني توگه ته اړ یې چي ځان گوښی کړي. دا هغه وخت نه درباندي راځي 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.

ځان گوښی کول مانا چي هرومرو پر کور پاته شې او له کور بهر نه وځې. کار، ښوونځي، یا ولسي ځایونو ته ور نه شې، او له پبلک ټرانسپورټ او ټېکسي څخه کار وا نه خلې. وروسته په دې لارښوونې کښې د ځان گوښي کولو په هکله نور معلومات هم شته. ان د خوراک یا نورو لوازماتو اخیستلو لپاره بهر مه وځي، پرته له ځینو ځانگړو حالتونو. هر ډول تمرین یا کار ده چي په کور، باغ یا دباندي شخصي ځای کښې وکړې.

د خوراکي توکو، نورې سودا یا درملو راوړل، یا سپي ته چکر ورکولو لپاره له دوستانو یا خپلوانو مرسته غواړه. ته ځپله سودا انلاین او درمل په ټیلیفون هم درغوښتلای شې. ډیلیوري ډرایور ته کار نه ده چي کور ته دننه درشي، نو په ډاډ سره هغوی ته ووايه چي توکي دباندي برېږدي چي ته یې راواخلې.

### 6.1 زه به تر خومرو وخته ځان گوښي کولو ته اړتیا لرم

که ته په قانوني توگه اړ یې چي ځان گوښی کړې، نو ستا د یوازیتوب په مودې کښې له هغه کس سره د تماس اخیرنی نېټه شامله ده چي د COVID-19 لپاره یې د LFD یا PCR ټیسټ مثبت راغلی وي، او بیا تر راتلونکو پوره 10 پوري. د دې مانا دا ده چي، د بېلگې په توگه، له هغوی سره ستاسي اخیرنی تماس د میاشتې پر 15 مې کوم وخت شوی وي نو ستا د ځان گوښه توب به پر 23:59 بجې د 25 نېټې پای ته رسېږي.

### 6.2 د خپل گوښه توب پر مهال د PCR ټیسټ تابیا وکړه

کله چي تا د یوه تماس لرونکي په توگه ځان گوښه کړی وي نو مشوره درکول کېږي چي ژرترژره یو سنګل PCR ټیسټ وکړئ. ته باید PCR ټیسټ وکړې ځکه چي د نارغی ډرپورې کېدلو له سخت خطر سره مخامخ یې. که ستا PCR ټیسټ مثبت راځي نو دا به له NHS ټیسټ اینډ ټریس سره مرسته وکړي چي ژر له هغو کسانو سره تماس ونیسي چي کېدلای شي له تا

څخه وایرس ورپورې شوی وي. بیا هغو ته مشوره ورکول کېدلای شي چې څرنګه نور خلک بچ کولای شي.

که د ګوښه توب پرمهال ستا PCR ټیسټ منفي وي، نو بیا هم پکار ده چې ځان ګوښی وساتې ځکه چې کېدلای شي تا ته اوس هم ناروغي درپورې وي او نورو ته یې ورپورې کړې. د ګوښه توب ټوله موده پر کور تېره کړه او د نورو له خطر سره مخامخ کولو ځان لیري ساته.

که ستا د PCR ټیسټ مثبت وي، نو عمل کوه پر [په کور کېنې پاته شه](#) لارښوونې د هغو خلکو لپاره چې COVID-19 ټیسټ یې مثبت راغلی وي، او د ځان ګوښه توب نوره موده پیلوي. د نوي ګوښه توب موده له هغه وخته پیلېږي کله چې تا PCR ټیسټ کړی وي، پرته له هغه چې ته 10 روځو د ځان ګوښه توب په ابتدایي مودې کېنې یې. مانا دا چې ستا د ځان ګوښه توب ټوله موده کېدلای شي تر 10 روځو اوږده شي.

که مخکېنې ستا د COVID-19 ټیسټ مثبت راغلی وي، نو غالباً له دغې ناروغۍ څخه ایمنونټي يعني خونديتوب به یې په ټاکنې پیدا کړی وي. خو بیا هم، دا تضمین نه شي کېدلای چې هرڅوک به ایمنونټي 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 په تېرو 90 روځو کېنې مثبت COVID-19 PCR ټیسټ درلودلی وي او ته له یوه داسې کس سره تماس لرونکی پیژندل شوی یې چې COVID-19 لري نو ته باید PCR ټیسټ وکړې. ته باید فقط هغه وخت PCR ټیسټ وکړې که ته د COVID-19 [غټې نخښې نښانې لري](#)

### 6.3 د ځان ګوښه توب پرمهال د خپلې کورنۍ لره د پام خبرې

که ته په قانوني توګه ځان ګوښه کولو ته اړ یې ځکه چې نه یې واکسین شوی او له داسې COVID-19 لرونکي کس په تماس کېنې یې چې ژوند ورسره نه کوې، نو ستا کورنۍ له تا سره سره ځان ګوښه کولو ته اړتیا نه لري. ستا د کورنۍ خلک باید نور زیات احتیاط وکړي او عمل وکړي [پر لارښوونه چې څرنګه خوندي پاته شئ او COVID-19 خوریدلو په مخنیوی کېنې مرسته وکړئ](#). دا ډېره مهمه ده چې دوی پر دغې مشورې عمل وکړي ان که ته جوړ یې لاهم، ځکه چې علامې کېدلای شي له هغه سره له تماس 10 روځې وروسته راڅرګندې شي چې COVID-19 ټیسټ یې مثبت راغلی دی، او امکان لري چې نورو ته یې ورپورې کړې ان که ته پخپله یې علامې نه لري.

دغه ټول اقدامات به امکان و نه لري که ته، یا هغوی چي ته ورسره اوسېږي، داسي ستونزې لري لکه د زدکړې معلولیت، اوتیزم یا جدي ذهني ناروغي. لطفاً تر خپل اخري وس پوري پر دغې لارښوونې باندي عمل کوه، کله چي خپل ځان او نور ځان ته نيزدې کسان خوندي ساتې، په مثالي توگه له موجوده کيبر پلانونو سره سم.

خینو خلکو لره به په کور کښې تر اورده وخته پاته کېدل گران، خواشینوونکي او یوازي وي. د [Every Mind Matters](#) وب پاڼه داسي معلومات او چلونه لري چي له تاسي سره په خپلې ذهني روغتیا او ښېکړې کښې مرسته کوي.

که ته د یوه داسي کس سره د تماس لرونکي په توگه پیژندل شوي یې چي COVID-19 لري او تا ته د [NHS تیسټ اینډ ټریس](#) لخوا ویل شوي وي چي ځان گوښی کړه، یا د [NHS COVID-19 app](#) لخوا داسي وینا ورته شوې وي، نو کېدلای شي چي د خپلې لوکل اتارټي لخوا [ټریس اینډ ریسورټ پیمینټ سکیم له مخې](#) د £500 ترلاسه کولو حقدار یې. ته هله هم د پیمینټ حقدار کېدلای شي که ته د یوه داسي ماشوم موریلار یا کارپین یې چي ورته ویل شوي وي چې ځان گوښه کړه.

پر تا باندي جرمانه راتلای شي که ته په کور کښې پاته نه شي او ځان گوښي نه کړې که تا ته د [NHS تیسټ اینډ ټریس](#) لخوا ویل شوي وي چي ځان گوښی کړه.

## 6.4 که په گوښه توپر کېښې پر تا باندي د COVID-19 علامې راڅرگندې شي نو څه به کوي

که په قانوني توگه ته لار یې چي ځان گوښه کړې ځکه چي له یوه داسي کس سره په تماس کېښې وي چي COVID-19 یې لرلو او د گوښه توپر پرمهال پر تا باندي د COVID-19 کومې غټې [علامې](#) راڅرگندې شي، نو پر کور پاته شي او د [PCR تیسټ تاسا ونسه](#).

څرنکه چي ستا علامې پیل شي، نو ته او ستا د کورنئ هرڅوک پر دې باندي عمل وکړئ [پر کور پاته شه: هغو کورنیو لره لارښوونه چي ممکنه یا تصدیق شوی COVID-19 لري](#). که ستا PCR تیسټ مثبت وي، ته او ستا کورنئ باید پرلپسې عمل وکړي پر کور پاته شه لارښوونې باندي.

که ستا PCR تیسټ پایله منفي وي، نو بیا هم ته باید د پوره 10 روځو لپاره ځان گوښه توپر بشپړ کړې، ځکه چي اوس هم کېدلای شي چي پر تا باندي COVID-19 راڅرگند شي. پر دغې لارښوونې باندي عمل ته دوام ورکړه.

که ستا د ځان گوبنه توپ پر مهال یو داسې څوک د COVID-19 غټې علامې پیدا کړي چې ته ورسره اوسېږي، نو هغو به اړ وي چې ځانونه گوبنه کړي او PCR ټیسټ وکړي. ته او ستا کورنۍ باید عمل وکړي پر کور پاته شئ لارښوونې باندې.

## 6.5 ستا د گوبنه توپ مودې پای ته رسېدلو وروسته علامې

که په تا کېنې د COVID-19 کومې غټې علامې وروسته له 10 روځو راڅرگندې شي چې تا ځان گوبنه توپ پای ته رسولی وي، نو په کور کېنې پاته شه، او د PCR ټیسټ تاسا ونیسې. که ستا د PCR ټیسټ نیتجه مثبته وي، نو عمل کوه پر کور پاته شئ لارښوونې باندې. تا به هر ورو نوې ځان گوبنه توپ پیلوې. دا له هغه وخته پیلېږي کله چې په تا کېنې علامې راڅرگندېدل پیل شي.

## 7. هغه تماس لرونکي چې په قانوني توګه ځان گوبني کولو ته اړ نه دي

که تا له یوه داسې کس سره تماس لرلی وي چې د COVID-19 ټیسټ یې مثبت راغلی وي، نو په قانوني توګه تا ځان گوبنه توپ ته اړ نه یې که تا خپل ځان بشپړ واکسین کړی وي یا که ستا عمر تر 18 کالو کم وي. ته هاله هم ځان گوبنه کولو ته په قانوني توګه اړ نه یې که تا په یوه تصدیق شوي COVID-19 واکسین ټرایل پورې تجربه کېنې برخه اخیستلې وي یا همدا اوس یې برخه یې یا که ته د طبي دلایلو له کبله ځان نه شي واکسینولای.

COVID-19 واکسین د سخت ناروغېدلو مخه نیسي کله چې ته COVID-19 واخلې. که تا ځان د COVID-19 پرضد واکسین کړی وي نو بیا هم ته هغه اخیستلای شي او نورو ته یې ورپورې کولای شې، ان که ته یې کومې علامې هم نه لرې.

که ته له کوم داسې کس سره په تماس کېنې شوی یې چې COVID-19 ورپورې و نو تا ته یې د پورې کېدلو زیات خطر شته. که ته په قانوني توګه ځان گوبنه توپ ته اړ یې، نو تا ته په سختی سره ویل کېږي چې تر 7 روځو پورې هره روځ LFD ټیسټ کوه.

LFD ټیسټونه هغو خلکو لره ډېر ښه دي چې زیات کورونا وایرس لري او زیاته امکان یې وي چې ناروغي نورو ته ورپورې کړي، ان که ته یې علامې هم نه لرې. نو ځکه خو تا ته په سختی سره ویل کېږي چې LFD ټیسټ هره روځ



کوه په هغه مودې کېنې کله چې تا ته د ناروغی درپورې کېدلو زیات خطر وي.

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

- چې تر 7 روځو پورې هره روځ LFD ټیسټ کوه له هغه وخته راهیسته کله چې تا له COVID-19 لرونکي کس سره تماس نیولی و
- دغه هره روځنی ټیسټ کوه مخکېنې ترهغه چې په کومه روځ ته له کوره وځې

که د NHS ټیسټ اینډ ټریس لخوا خبر درکول شي چې تا له یوه داسې کس سره تماس لرلی دی چې COVID-19 ټیسټ یې مثبت راغلی دی مګر دوی نه شي درنښودلای چې په کومه دې تماس ورپورې کړی وی، نو بیا تا ته پکار ده چې 7 روځې هره روځ LFD ټیسټ کوې.

که ته LFD ټیسټ کوې او نتیجه یې مثبه راځي نو باید سملاسي ځان ګوښې کړې چې نورو ته د ناروغی ورپورې کولو مخنیوی وشي او عمل کوه پر [په کور کېنې پاته شه لارښوونې](#). تا ته پکار ده چې د ځان ګوښه توب نوې موده پیل کړې، له هغه روځې کله چې ستا ټیسټ مثبت راغلی و.

که ستا LFD ټیسټ منفي وي، نو امکان شته چې د ټیسټ پرمهال ته ورجن یعنی انفیکشن نه وي. نورې د COVID-19 ناروغي ورپورې کولو امکان نور راکمولو لپاره، تا ته دغه مشوره درکول کېږي:

- له کوره دباندې له خلکو سره تماس کم کړه، په ځانګړې توګه د ګڼې ګوڼې، بندو ځایونو 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 هرهغه چا سره تماس کم کړه چې که COVID-19 ورپورې شي نو د سختې ناروغی له خطر سره به مخامخ شي
- په [لارښوونې عمل کوه پر څرنګه خوندي پاته شو او د خورېدلو مخنیوی کېنې مرسته وکړو](#)

تر 10 روځو پر دغې مشورې عمل وکړئ له هغه راهیسته چې اخیرنی تماس مو له یوه داسې کس سره کړی وي چې COVID-19 ټیسټ یې مثبت راغلی وي.

که ته یو داسې هیلت یا سوشل کیپر ورکړ یې چې د نیژدې تماس لرونکي په توګه پیژندل شوی یې او له ځان ګوښی کولو مستثنا یې، [إضافي](#) [لارښوونه شته](#) چې باید عمل ورباندې وشي چې په داسې حالاتو کېنې د COVID-19 خورېدلو مخنیوی وکړي.

ماشومان یا هغه ځوانان چې عمر یې تر 18 کالو کم وي او عموماً تعلیم یا د ماشومانو ځایونو ته ورځي او د یوه نیژدې تماس لرونکي په توګه پیژندل شوي وي باید دغه ځایونو ته په عادي توګه ورځي.

تر 5 کالو د کم عمر ماشومانو لره د LFD عادي ټیسټونو نه پرېښتنه نه کېږي. که دوی له داسې یوه COVID-19 لرونکي کس سره اوسېږي نو په قانوني توګه د ځان ګوښي کولو غوښتنه نه ورڅخه کېږي، خو تاسې باید د دوی تماس له هر هغه کس سره کم کړئ چې د سخت ناروغېدلو خطر وي ورته که COVID-19 ورپورې شي.

که تاسې کله هم د COVID-19 غټې [علامې](#) پیدا کړئ، ان که دا نرمې هم وي، نو سملاسي ځان ګوښی کړئ، [PCR COVID-19 ټیسټ تاپا ونیسئ](#) او عمل کوئ پر [لارښوونې هغو ځایونو ته چې COVID-19 علامې لري](#).

**7.1 زه فکر کوم چې زه یوه داسې کس سره مې تماس نیولی و چې COVID-19 ټیسټ یې مثبت راغلی دی، خو ما ته خبر نه دی راکول شوی او د ځان ګوښي کولو مشوره به ده راکول شوې. ما ته څه کول پکار دي؟**

کومو تماس کونکو ته چې ځان ګوښي ورته کول پکار وي هغو ته د NHS ټیسټ او ټریس، په شمول د NHS COVID-19 app لخوا خبر او داسې مشوره ورکول کېږي. که ته باور لرې چې له یوه داسې کس سره په تماس کېنې شوی یې چې COVID-19 ورپورې دی خو تا ته د NHS ټیسټ اینډ ټریس لخوا خبر نه دی درکول شوی، نو تا ته پکار ده چې پر دغې لارښوونې عمل وکړې [څرنگه خوندي پاته شو او د COVID-19 د خورېدلو مخنیوی کښې مرسته وکړو](#). په دغسې حالاتو کېنې تاسې له هغه راهیسته چې تا له COVID-19 مثبت ټیسټ لرونکي کس سره تر 7 یا 10 روځو پورې هره روځ د LFD ټیسټ تاپا کولای شي که دا مخکښې وي، ان که ته یې علامې نه لرې. دا ځکه چې تا ته د ناروغی درپورې کېدلو زیاته خطر ده.

## 7.2 زه فکر کوم چي ما له يوه داسي کس سره تماس نيولی و چي COVID-19 ټيسټ يې مثبت راوتلی و، خو ما ته يې د ټيسټ نتيجه نه ده رلېرلې. ما ته څه کول پکار دي؟

که ته باور لرې چي تا له يوه COVID-19 لرونکي کس سره تماس نيولی دی چي د خپل ټيسټ نتيجه يې نه ده ترلاسه کړې، نو ته بايد په احتياط پر دغې لارښوونې عمل وکړې [څرنگه خوندي پاته شو او د COVID-19 خورېدلو مخنيوی وکړو](#). پر دې پراو، تا ته ځان گوښی کول پکار نه ده.

کومو تماس کونکو ته چي ځان گوښي ورته کول پکار وي هغو ته د NHS ټيسټ او تېرس، په شمول د NHS COVID-19 app لخوا خبر او داسي مشوره ورکول کېږي. که ته باور لرې چي له يوه داسي کس سره په تماس کېښې شوی يې چي COVID-19 وريوري دی خو د NHS ټيسټ اينډ تېرس لخوا خبر نه دی ورکول شوی، نو تا ته پکار ده چي پر دغې لارښوونې [څرنگه خوندي پاته شو او د COVID-19 د خورېدلو مخنيوی کښې مرسته وکړو](#) تر هغو په احتياط عمل وکړې ترڅو چي هغوی د خپل ټيسټ نتيجه ترلاسه کوي.

که ته اندېښمن يې چي د COVID-19 علامې لرې، يا له يوه داسي کس سره اوسېږې چي د COVID-19 علامې لري، نو عمل وکړه پر [په کور کښې پاته شئ: هغو کورنيو لره لارښوونه چي ممکنه يا تصديق شوی COVID-19 لري](#).

## 7.3 د لاسونو او ساه له پاکي سوترايي څخه ښه کار واخلي او په خپل کور کښې د هوا ښه تگ راتگ وساتي

هر چا ته پکار ده چي د لاسونو او ساه څخه پاکي سوترايي کوي.

خپل لاسونه تر 20 ثانيو پوري په سابون او اوبو پرېمېنځئ يا د لاسو سپنېټايزر وکاروئ، په تېره بيا له ټوخلو، پرنجلو او پوزې سوغولو وروسته او د خوراک تر خورلو يا تيارولو مخکښې. خپل لاسونه بيا بيا پرېمېنځئ او خپل مخ ته له لاس وروړلو څخه څنگ کوئ.

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

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

په دننه ځایونو کښې د تازه هوا ښه تگ راتگ وساتئ، په تېره د گډ ژوند ځایونو کښې. د هوا چلېدلو د زیاتلو لپاره:

- کیرکئ هغومره پرانیستې ساتئ څومره چي امکان لري
  - دروازې پرانیځئ
  - یقیني کړئ چي هر هواکش پرانیستلی وي او د هوا مخه بنده نه وي
  - اضافي بادپکې (د بیلگې په توگه د تشنابه هغه) تر عادي وخت تر ډېره چالانې پرېږدئ او له کاروول وروسته دروازې یې بندې ساتئ
- په خپل کور کې د COVID-19 د خپرولو خطر کمولو په هکله نور معلومات دلته پیدا کولای شئ [د میکروبیولوژي دفاع](#).

## 7.4 مالي او نور عملي کومک

ځان گوښه کول یو له مهم ترینو څیزونو دی چي مور یې کولای شو چي د وایرس د خورېدلو مخنیوی وکړو او خپل دوستان او کورنئ، او ولس او NHS بچ کړو. که تاسي د COVID-19 کومې غټې [علامې](#) لرئ، د LFD یا PCR ټیسټ مو مثبت راغلی وي، یا درته ویل شوې وي چي تاسي له یوه داسي کس سره تماس لرلی دی چي COVID-19 ټیسټ یې مثبت راغلی دی، نو نورو ته ورپورې کولو خطر راکمولو تر ټولو ښه لاره د ځان گوښه توب دی. که تا ته ویل کېږي چي ځان گوښی کړئ، نو سملاسي همداسي درته کول پکار دي. [لټونه وکړه چي تاسي نور کوم کومک موندلای شي که تاسي ته COVID-19 درپورې توب وي.](#)

که تاسي کولای شئ، نو له خپلو دوستانو، کورنئ یا گاونډیانو څخه وغواړئ چي د باندي ورشي او خوراک او نور د اړتیا وړ توکي درلره راوړي. که ته نورڅوک نه لرې چي کومک درسره وکړي، نو کېدلای شي چي داسي خیراتي او کمیونټي گروپونه وي چي په سیمې کښې له خلکو سره مرسته کوي یا کېدلای شي چي ستاسي ځایي دوکانونه، مغازې او توک پلورونکي ډیلیوري سروس (په ټیلیفون یا ایمېل) لري.

لټون وکړه که ستاسي گاونډ یا ځایي کمیونټي د رضاکارانو سیستم لري چي له تاسي سره د توکو په راوړلو کښې مرسته کولای شي یا کوم بل کومک درسره کولای شي. له دوستانو او کورنئ څخه وغواړئ چي ستاسي د اړتیا شیان درته واچوي یا یې په انلاین او ټیلیفون اړډر کړه، خو دا یقیني کړه چي دباندې یې له کوره یې دباندې درته واچوي او بیا یې تاسي درواخلئ.

د NHS Volunteer Responders پروگرام يعني رضاكار غبرگون برمانه اوس هم شته چي له هغو سره مرسته وكړي چي اړتيا ورته لري. رضاكاران سودا، درمل او نور ضروري شيان وړلاى او راورولاى شي او هم په پرلپسې توگه دوستانه ټيليفون هم كولاى شي. د نورو معلوماتو لپاره په اونۍ كښې 7 روځې سهار 8 بجو بيا د ماښام تر 8 بجو 0808 196 3646 زنگ ووهئ يا [NHS Volunteer Responders](#) ته پخپله ځان ريفر كړئ يا ورشئ. ستاسي په سيمې كښې كېدلاى شي نور رضاكار يا كمپونټر خدمات هم وي چي ته كومك ورڅخه غوښتلاى شې.

كه ته د COVID-19 له لاسه كار نه شې كولاى، نو وگوره لارښوونه له [ډيپارټمنټ فار وركس اينډ پېنشنز](#) څخه چي خپل ځان لره شته كومك په هكله معلومات پيدا كړې. كېدلاى شي چي ته د £500 پاونډو يوځلي ادايگئ حقدار يې د NHS [ټيسټ اينډ ټريس سپورټ پېمېنټ سكم](#) له لارې كه له تاڅخه غوښتنه كېږي چي په كور كښې پاته شې او ځان گونډى كړې. تا هاله هم د دغو پيسو حقدار كېدلاى شې كه ته د يوه داسې ماشوم موريلار يا گارډين يې چي ورته د ځان گونډي كولو ويل شوې وي. ته NHS ټيسټ اينډ ټريس سپورټ پېمېنټ لره انلاين يا د [NHS COVID-19 app](#) له لارې عريضه وركولاى شې.

ته به د دغو پيسو ترلاسه كولو حقدار يې كه ته په انگلستان كښې اوسېږي او NHS ټيسټ اينډ ټريس درته د ځان گونډي كولو ويلي وي، يا NHS COVID-19 app درته د ځان گونډي كولو مشوره دركړې وي.

له تا څخه به د لاندينيو ټولو مشورونو پوره كولو غوښتنه هم كېږي:

- ته ايمپلايډ يا سيلف ايمپلايډ يې
- ته له كوره كار نه شې كولاى او په نتيجه كښې به يې د پيسو گټه يعني عايد له لاسه وركوي
- ته له لاندينيو بينيفيټسو څخه كم تركمه يو اخلې:
  - يونيورسل كرېډټ
  - وركينگ ټېكس كرېډټ
  - انكم رېلېټډ ايمپلايمېنټ اينډ سپورټ الاونس
  - انكم بېسډ جاب سيكرز الاونس
  - انكم سپورټ
  - پېنشن كرېډټ يا هاوسينگ بېنېفيټ

تا لره د شته مرستې او كومك په هكله د نورو معلوماتو لپاره ورشه د لوكل اتارټي ويب پاڼې ته

## 8. د لوکل اتارټیز لخوا نوره مرسته و هغو خلکو لره چي د کوچیتوب ژوند لري

کوم خلک چي په یوه ټرېولر سایټ، گاډ کنبې یا نهري کینستې کنبې اوسېري کېدلای شي نوره مرسته ترلاسه کړي.

د خپل سایټ منېجر یا ځایي جیپسي اینډ ټرېولر رابطه ټیم ته خبر ورکړئ که تاسي نورې مرستې ته اړتیا لرئ. که تاسي پر یوه سیند یا نهر ژوند تېروئ، نو معلومات وکړئ چي هغه سازمان څه مشوره درکوي چي د واټروېز انتظام کوي چېرته چي تاسي ژوند کوئ، ځکه چي د هر یوه هغه ځان لره جلا وي. چي څومره هم ممکن وي نو په ټیلیفون د خبرو کولو هڅه وکړئ چي نورو تماس کونکوو ته د وایروس ورځورولو مخه ونیسئ.

که تاسي د ځان گوښه توب د مرستې لپاره بسنټیزو اسانتیاوو ته، لکه اوبه، پاکي سوترایي او د کچرې ایسته کولو لاسرسی نه لرئ، نو د کومک لپاره له خپلې لوکل اتارټي سره تماس ونیسئ. کېدلای شي چي هغوی تاسي ته اضافي اسانتیاوې درکړي یا نور متبادل د تم کېدو ځایونه درلره برابر کړي.

د [بې اجازې کیمپ جوړول](#) یا بې اجازې اړادې خلاف شته قوانین به پر خپل ځای پاته وي.

کچره لاهم باید په روا او قانوني لارو تر ځایه ورسول شي. د کورونو د کچرې او ریسایکلینګ سنټرونو د بیارښوونو یا خلاص ساتلو په هکله لوکل اتارټیز لره لارښوونه شته. که تاسي نورې لارښوونې ته اړتیا لرئ، نو له خپلې لوکل اتارټي سره تماس ونیسئ.

که تاسي په یوې کلیوالي یا گوښې سیمې کنبې تم کېږئ یا کروښنگ کوئ، نو د ځان خپل نوټ واخلي که تاسي لوړ ځای ته پورته کېږئ یا درېږئ، په تېره بیا که تاسي ښه نه یاست. تاسي [what3words](#) app هم کارولای شئ که یوه میډیکل ایمرجنسي وي او تاسي اړتیا لرئ چي سروس در ته راشي.