



# COVID-19: په COVID-19

## اخته خلک او د دوی کوټیکټس یعنی اړیکې

دا لارښود په 24 فبروري 2022 نافذ شو او په 1 اپریل 2022 کې به تازه شي.

### 1. دغه لارښوونه چاره ده

د کورونا ویرس (COVID-19) ناروغي لرونکي خلکو لپاره نور د ځان گوښه کولو قانوني اړتیا نشته، مگر که تاسو د COVID-19 اساسي نښې لرئ یا د ټیسټ مثبتې نتیجه لرئ، د عامې روغتیا مشوره دا ده چې په کور کې پاتې شئ او د نورو خلکو سره د تماس څخه ډډه وکړئ.

لاندې مشوره د هغه خلکو لپاره ده:

- چې د COVID-19 اساسي نښې لري
- چې د COVID-19 لیټرل فلو وسیلې (LFD) یا د پولیمیریز چېس عکس العمل (PCR) ټیسټ مثبتې نتیجه ترلاسه کړي
- چې په هماغه کورنۍ کې ژوند کوي، یا د هغه چا سره نږدې اړیکه لري چې COVID-19 لري

دا لارښود په ماشومانو او ځوانانو باندې هم تطبیق کيږي چې معمولا د زده کړې یا د ماشومانو د پاملرنې ځایونو ته ځي چیرې چې [اضافي لارښوونې شتون لري](#). د هغو کسانو لپاره جلا لارښوونې شتون لري چې د [روغتیا او ټولنیز پاملرنې په ځایونو کې کار کوي](#)

دغه لارښوونه په انگلستان کې نافذه ده.

## 2. د COVID-19 نښې وپېژنئ

د COVID-19 اصلي نښې د لاندېنيو څخه د يو تازه پيل دی:

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

که تاسو د دې نښې نښانې لرئ نو [تاسو باید د PCR تیسټ امر وکړئ](#). تاسو ته سپارښتنه کېږي چې په کور کې پاتې شئ او د نورو خلکو سره د تماس څخه ډډه وکړئ. داسې حال کې چې تاسو د تیسټ نتیجه ته انتظار یاست، د هغو خلکو لپاره [اصلي لارښوونې](#) شتون لري چې د NHS لخوا خبر شوي چې دوی د شدید ناروغیو ترټولو لوی خطر سره مخ دي او څوک ممکن د نوي COVID-19 درملنې لپاره وړ وي.

نورې نښې چې د COVID-19 سره تړلې دي عبارت دي له ساه لنډۍ، ستړیا، د اشتها کمېدل، د بدن درد، د ستوني درد، سر درد، ډکه یا بهیدونکې پوزه، اسهال، خواگرځي او کانګې. د دې نښو څخه هره یوه کیدای شي کوم بل لامل هم ولري، که تاسو د خپلو نښو نښانو په اړه اندېښمن یاست، یا دوی په خرابیدو وي، 111 سره اړیکه ونیسئ یا خپل GP سره خبرې وکړئ. په بېرني حالت کېنې COVID-19 ته زنگ ووهئ.

ډیری ماشومان او ځوانان چې COVID-19 لري یو معتدله ناروغي تجربه کوي یا هیڅ ډول نښې نلري. هغه ماشومان چې د COVID-19 نښې لري ډیر احتمال لري چې ویروس نورو ته انتقال کړي د هغو کسانو په پرتله چې نه یې لري.

د COVID-19 نیول او خپرول لاهم امکان لري، حتی که تاسو په بشپړ ډول واکسین شوي یاست. د ډیری خلکو لپاره، په ځانګړي توګه که د دې واکسین شوي وي، COVID-19 به نسبتاً معتدله ناروغي وي. په هرصورت، COVID-19 لاهم یو خورا جدي انفیکشن کیدی شي او د [ځینو خلکو لپاره د جدي ناروغۍ خطر خورا لوړ دی](#).

په ځینو حالاتو کې، COVID-19 کولای شي داسې نښې نښانې رامینځته کړي چې د انفیکشن له تیریدو وروسته د اونيو یا میاشتو لپاره دوام وکړي. هغه خلک چې معتدله ناروغي لري لاهم اوږدمهاله ستونزې لري.

## 3. څه وکړئ که تاسو COVID-19 ولرئ

د COVID-19 انفیکشن څخه د مخنیوي ترټولو مؤثره لاره په کور کې پاتې کیدل او د نورو خلکو سره د تماس څخه ډډه کول دي.

کله چې یو څوک د COVID-19 سره تنفس کوي، خبرې کوي، ټوخی کوي یا پرنجی کوي، دوی کوچني ذرات (څاڅکي او ایروسول) خوشې کوي چې ویروس لري چې د COVID-19 لامل کیږي. دا ذرات کولای شي د سترگو، پوزې یا خولې سره اړیکه ونیسي یا د بل کس لخوا تنفس کیدای شي. ذرات کیدای شي په سطحو هم پریوځي او د لمس له لارې له یو شخص څخه بل ته انتقال شي.

د COVID-19 لگېدلو یا انتقالولو خطر په ځینو ځایونو کې زیات وي او کله چې ځینې فعالیتونه ترسره کېږي لکه سندرې ویل یا سخت تمرین کول. عموماً، د COVID-19 د لگېدلو یا انتقالولو خطر خورا لوړ وي کله چې تاسو په فزیکي توګه د هغه چا سره نږدې یاست چې په ناروغۍ اخته وي. په هرصورت، دا ممکنه ده چې حتی د هغه چا لخوا هم اخته شئ چې تاسو ورسره نږدې اړیکه نلرئ، په ځانګړې توګه که تاسو په ګڼه ګڼه، بندو ځایونو کې یاست یا کوم ځای چې په هغه هوادار نه وي. دا ځکه چې ساري ذرات کولای شي د یو څه وخت لپاره په هوا کې معطل پاتې شي.

### **3.1 هغه خلک چې د سخت ناروغه کیدو خطر لري که چیرې دوی په COVID-19 اخته وي**

COVID-19 کولای شي هرڅوک جدي ناروغ کړي مګر د ځینو خلکو لپاره خطر لوړ دی. په دغو کې د زیاتره خلکو لپاره، دا خطر د واکسین کولو په واسطه د پام وړ کم شوی. د COVID-19 څخه د جدي ناروغ کیدو خطر د ماشومانو او ځوانانو لپاره خورا ټیټ دی.

هغه خلک چې د COVID-19 څخه لوړ خطر کې پیژندل کیږي پدې کې شامل دي:

- زاړه خلک
- هغه بنځینه چې امیندواره دي
- هغه کسان چې واکسین شوي ندي
- د هر عمر خلک چې د [مدافعت سیستم یې سخت ضعیف وي](#)
- د هر عمر خلک چې [ځانګړې اوردمهاله ناروغۍ لري](#)

تاسو به تل نه پوهیږئ چې آیا ستاسو د کور څخه بهر یو څوک چې تاسو ورسره اړیکه لرئ د جدي ناروغۍ خطر سره مخ دی. دوی ممکن اجنبیان وي (د مثال په توګه هغه خلک چې تاسو په عامه ترانسپورت کې ورسره

کښینئ) یا هغه خلک چې تاسو سره منظم اړیکه لرئ (د مثال په توګه ملګري او د کار همکاران). دا پدې مانا ده چې دا مهمه ده چې د دې لارښود لارښوونې تعقیب کړئ چې نور خوندي وساتئ.

## 3.2 که تاسو COVID-19 لرئ، په کور کې پاتې شئ او د نورو خلکو سره د تماس څخه ډډه وکړئ

کوم خلک چې COVID-19 لري هغوی یې د علائمو 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 څه هغوی ته پکار ده چې په کور کې پاتې شي.

که تاسو COVID-19 لرئ، په کور کې پاتې شئ او د نورو خلکو سره د تماس څخه ډډه وکړئ. که تاسې د LFD ټیسټ نتیجه لرئ نو پکار ده چې پر دغې مشورې عمل کوئ، ان که تاسې هیڅ علامې هم نه لرئ لاهم.

تاسو باید:

- کار ته حاضر نه شئ، که تاسو نشئ کولی د کور څخه کار وکړئ، تاسو باید د خپل کارمند سره د هغه لارو په اړه خبرې وکړئ چې تاسو لپاره موجودې دي. تاسو ممکن د [قانوني ناروغي معاش](#) لپاره وړ اوسئ
- له ملګرو، کورنۍ، ګاونډیانو یا [رضاکارانو](#) څخه وغواړئ چې ستاسو لپاره خواړه او نور اړین توکي ترلاسه کړي
- خپل کور ته د ملګرو او کورنۍ په ګډون مېلمانه نه ابلئ
- ټول غیر ضروري خدمات او ترمیمونه ځنډول چې د کور لیدنې ته اړتیا لري
- معمول طبي او د ګانښونو ملاقاتونه کینسل کړئ. که تاسو خپلې روغتیا په اړه اندېښمن یاست یا تاسو څخه غوښتل شوي وي چې بیه دې وخت مخامخ ایوانټېمنټ ته ولاړ شئ، نو دې لپاره د خپل طبي معالج سره خبرې وکړئ او دوی د خپلو نښو یا د ټیسټ د نتیجه څخه خبر کړئ
- که تاسو کولای شئ، نو هغه خلک چې تاسو سره نږدې پاتې شوي دي د مثبت ټیسټ نتیجه په اړه خبر کړئ چې دوی وکولی شي دا لارښوونه تعقیب کړي

زیاتره خلک به له 5 روځو وروسته نورو ته ورجن یعنی انفېکشس نه وي. تاسو کولای شئ د علامو له پیل څخه 5 ورځې وروسته د LFD ټیسټ وکړئ (یا له هغه ورځې وروسته چې ستاسو ټیسټ اخیستل شوې و که چیرې تاسو نښې نه درلودې) او په ورپسې ورځ بیا بل LFD ټیسټ وکړئ. که د دې دواړو ازموینو نتیجه منفي وي، او تاسو د تبې لوړه درجه نه لرئ، خطر چې

تاسو لاهم په ناروغۍ اخته یاست خورا ټیټ دی او تاسو کولی شئ په خوندي ډول خپل عادي معمول ته راستانه شئ. د خپل LFD ټیسټ د نتجو راپور وکړئ له هره یوه ټیسټ وروسته.

## د 10 ورځو دمخه څنگه په خوندي ډول خپل عادي معمول ته راستون شئ



که ستاسو د ورځې 5 LFD ټیسټ نتیجه مثبته وي، تاسو کولی شئ د LFD ټیسټ ته دوام ورکړئ تر هغه چې تاسو په 2 پرله پسې ورځو منفي ټیسټ نتیجه ترلاسه کړئ.

ماشومان او نوي ځوانان چې په COVID-19 اخته وي باید خپل د زده کړې ځایونو ته حاضر نشي پداسې حال کې چې دوی ساري وي. دوی باید د علامو له پیل څخه 5 ورځې وروسته د LFD ټیسټ وکړي (یا له هغه ورځې وروسته چې ټیسټ یې اخیستل شوې و که چیرې نښې یې نه درلودې) او په وریسې ورځ بیا بل LFD ټیسټ وکړي. که د دې دواړو ازموینو نتیجه منفي وي، دوی باید خپل تعلیمي ځایونو ته راستانه شي لکه څنگه چې دوی په نورمال ډول ورته ځي، ترڅو چې دوی د ځان نښه احساسوي او د تبه نلري. دوی باید د خپل تعلیمي ځای لپاره لارښوونې تعقیب کړي.

د هغو خلکو سره د لیدو څخه ډډه وکړئ چې د COVID-19 څخه د جدي ناروغ کیدو خطر لري، په ځانگړې توگه هغه کسان چې د مدافعت سیستم یې سخت کمزوری وي، د 10 ورځو لپاره وروسته له هغې چې ستاسو نښې نښانې پیل شوي (یا له هغه ورځې وروسته چې ستاسو تېسټ اخیستل شوې و که تاسو نښې نښانې نه لرئ).

په داسې حال کې چې تاسو ساري یاست، ستاسو په کورنۍ کې نورو ته د COVID-19 د لیرد لوی خطر شتون لري. دا ساده شیان دي چې تاسو یې کولی شئ د خپریدو مخنیوي کې مرسته وکړئ:

- د نورو خلکو څخه خپل واټن وساتئ چې تاسو ورسره ژوند کوئ او د امکان په حد کې وخت په شریکو سیمو لکه پخلنځي او د اوسیدو خونو کې تیر کړئ. دا هغه وخت خصوصاً مهمه ده که کوم څوک چې تاسو ورسره اوسئ واکسین شوی نه وي یا د COVID-19 څخه د جدي ناروغ کیدو خطر لري، په ځانگړې توگه هغه کسان چې [د معافیت سیستم سخت کمزوری وي](#).
  - که تاسو اړتیا لرئ په شریکو سیمو کې وخت تیر کړئ یو ښه مناسب [مخ یوښ](#) واغونډئ چې د خړخړو جوړ وي یا جراحي مخ ماسک استعمال کړئ. د کړکیو په خلاصولو سره کوټه هواداره کړئ او د کوټې څخه د وتلو وروسته لږترلږه 10 دقیقو لپاره یې خلاصه پریردئ. هواکش د معمول څخه زیات وخت لپاره چالان پریردئ په داسې حال کې چې له کارولو وروسته دروازه تړلې وي.
  - کله چې تاسو ټوخی یا پرنجی کوئ خپله نوله او پوزه په ډیس پوزایبل ټشوز پټوئ. ټشوز د کثافاتو په کڅوره کې وچمت او سمدلاسه خپل لاسونه ومینځئ یا د لاسي سینیتائزرز څخه کار واخلئ.
  - خپل لاسونه په مکرر ډول د 20 ثانیو لپاره په صابون او اړیو سره ومینځئ یا هینډ سینیتائزر استعمال کړئ د ټوخی، پرنجی او پورې نه مینځلو وروسته او مخکې له دې چې خواړه وخورئ یا ورته لاس وروړئ. د خپل مخ له لمس کولو څخه ډډه وکړئ.
  - که تاسو کولای شئ، د کورنۍ له نورو کسانو څخه جلا تشناب وکاروئ. که دا ممکنه نه وي هڅه وکړئ او د له ټولو وروسته تشناب وکاروئ.
  - په منظمه توگه په مکرر ډول لمس شوي سطحې پاکوئ، لکه د دروازې لاستي او ریموټ کنټرولونه، او شریکې ساحې لکه پخلنځي او تشنابونه.
- [جرم ډیفنس](#) یوه گټوره ویب پاڼه ده چې کولی شي تاسو سره د COVID-19 څخه د ځان او ستاسو په کورنۍ کې د نورو خوندي کولو د طریقو په پیژندلو کې مرسته وکړي. په خپل کور کې د COVID-19 او نورو وایرسونو خطر کمولو په هکله ټاټل شوي ساینسي معلومات دلته موندلای شئ.

### 3.3 که تاسو اړتیا لرئ چې له کوره بهر ولاړ شئ

د COVID-19 انفیکشن څخه د مخنیوي ترټولو مؤثره لاره په کور کې پاتې کیدل او د نورو خلکو سره د تماس څخه ډډه کول دي. مور پوهیږو چې دا تل ممکن نه وي، مگر تاسو باید د امکان تر حده لارښوونې تعقیب کړئ.

که تاسو COVID-19 لرئ او تاسو اړتیا لرئ له خپل کوره ووځئ پداسې حال کې چې تاسو لاهم ساري یاست، نو باید لاندې ګامونه پورته کړئ چې نورو ته د ناروغۍ د لیرد چانس کم کړئ:

- یونډه پور راتلونکی د [مخ پوښ](#) واغوندئ چې د څو خورونه نه جوړ وي یا جراحي مخ ماسک استعمال کړئ
- د هر هغه چا سره د نږدې تماس څخه ډډه وکړئ چې تاسو یې پیژنئ چې د شدید ناروغه کیدو خطر سره مخ وي که چیرې دوی په COVID-19 اخته شي، په ځانګړې توګه هغه کسان چې [د مدافعت سیستم یې سخت ضعیف وي](#)
- د ګڼې ګونې ځایونو څخه ډډه وکړئ، که تاسو عامه ټرانسپورټ ته اړتیا لرئ، د مصروف وختونو څخه ډډه وکړئ، د بیلګې په توګه د آف پیک خدماتو کارولو له لارې
- د لویو ټولنیزو غونډو او پېښو څخه ډډه وکړئ، یا هر هغه ځای چې خرابه هوا، ګڼه ګونه لري یا بند وي
- د امکان تر حده ستاسو د کور څخه بهر د نورو خلکو سره نږدې اړیکې محدود کړئ. بهر سره وینئ او هڅه کوئ لږ لږه 2 متره له دوی څخه لرې پاتې شئ
- هر ډول تمرین په بهر ځایونو کې وکړئ چیرې چې تاسو به د نورو خلکو سره اړیکه ونلرئ
- په ځانګړې توګه د خپل لاس او تنفسي حفظ الصحې سره د احتیاط اوسئ

### 4. څه باید وکړئ که تاسو هغه چا سره په نږدې تماس کې راغلي یاست چې COVID-19 لري

هغه خلک چې په هماغه کورنۍ کې ژوند کوي چې COVID-19 لري په دغه رنځ د اخته کېدو ترټولو لوی خطر سره مخ دي ځکه چې دوی ډیر احتمال لري د اوږدې مودې نږدې اړیکې ولري. هغه خلک چې د COVID-19 سره د یو چا په کور کې د شپې پاتې شوي وي [پداسې حال کې چې دوی په ناروغۍ اخته وو](#) هم د لوړ خطر سره مخ دي.

که تاسو د یو چا سره ژوند کوئ یا د هغه په کور کې د شپې پاتې شوي یاست، کوم چې COVID-19 لري، تاسو ته مشوره درکول کيږي:

- د هغه چا سره اړیکه کمه کړئ چې COVID-19 لري
- د کور څخه کار وکړئ که کولی شئ
- د هر هغه چا سره د تماس څخه ډډه وکړئ چې تاسو یې پیژنئ چې د جدي ناروغۍ خطر سره مخ وي که چیرې دوی په COVID-19 اخته شي، په ځانگړې توگه هغه کسان چې د مدافعت سیستم یې سخت کمزوري وي
- له خپل کور دباندې له نورو خلکو سره نیژدې تماس کم کړئ، په تېره بیا د گڼې گڼې بندو ځایونو کښې یا چېرته چې د هوا تگ راتگ ښه نه وي
- په گڼه گڼه بېل شوي یا ضعیفه هوا لرونکي ځایونو کې او چیرې چې تاسو د نورو خلکو سره نږدې اړیکې لرئ په مخ پوره د مخ پوښ واغونډئ چې د څو خورونو نه جوړ وي یا د جراحي مخ ماسک واغونډئ
- د COVID-19 اصلي نښو ته ډیر پام وکړئ. که تاسو د دې نښې نښانې رامینځته کړئ، د PCR نښت راوغواړئ تاسو ته سپارښتنه کيږي چې په کور کې پاتې شئ او د هغه خلکو سره د تماس څخه ډډه وکړئ پداسې حال کې چې تاسو د خپلې نښت نتيجه ته انتظار کوئ

دا مشوره د 10 ورځو لپاره تعقیب کړئ وروسته له هغه ورځې چې د هغه کس چې تاسو ورسره ژوند کوئ یا ورسره پاتې شوي یاست نښې نښانې پیل شوې (یا له هغه ورځې وروسته چې د دوی ازموینه اخیستل شوې وه که چیرې دوی نښې نه لرلې).

ماشومان او نوي ځوانان چې معمولا د زده کړې یا د ماسک پاملرنې په ځایونو ته ځي او د هغه چا سره ژوند کوي چې COVID-19 لري باید په عادي ډول دغلته تللو ته دوام ورکړي.

که تاسو په COVID-19 اخته د یو چا کونټیکټ یاست خو ورسره ژوند کوئ یا یې تاسو په کور کې شپېنه وي تېره کړې، نو تاسو د ناروغۍ د کم خطر سره مخ یاست. دا لارښوون تعقیب کړئ کرونا ویروس: څنگه خوندي پاتې شئ او د خپریدو مخنیوی کې مرسته وکړئ.

## 5. هوساینه او عملي ملاتړ پداسې حال کې چې تاسو په کور کې پاتې یاست

په کور کې پاتې کیدل او د نورو خلکو سره د تماس څخه ډډه کول د ځینو خلکو لپاره ستونزمن، مایوسه کوونکی او یوازیتوب کیدای شي. په یاد ولرئ



چي د خپل ذهن او هم د خپل بدن جسمانه کوي او که اړتيا وي نو مرسته وغواړئ. [ايوري مائيند ميټريز](#) ستاسو د رواني روغتيا د بڼه پاملرنې لپاره ساده لارښوونې او مشورې وړاندې کوي.

د [NHS والټيئر رسپانډرز پروگرام](#) لاهم شتون لري چې د هغو کسانو سره مرسته وکړي چې ورته اړتيا لري. رضاکاران سودا، درمل او نور ضروري شيان وړلای او راوړلای شي او هم په پرلپسې توگه دوستانه ټيليفون هم کولای شي. 0808196 3646 ته زنگ ووهئ د سهار له 8 بجو څخه تر ماښام 8 بجو پورې، په اونۍ کې 7 ورځې د ځان راجع کولو لپاره يا د نورو معلوماتو لپاره د NHS رضاکار ځواب ورکونکو سره ليدنه وکړئ. ستاسي په سيمې کې کېدلای شي نور رضاکار يا کميونټر خدمات هم وي چې ته کومک ورڅخه غوښتلای شې.

Withdrawn 1 April 2022