



# هغه خلک چې د تنفسي ناروغۍ نښې لري په شمول د کووید-۱۹

لکه څنګه چې مونږ د کووید-۱۹ سره خوندي ژوند کول زده کوو، داسې اقدامات شتون لري چې موږ ټول کولی شو د کووید-۱۹ د اخته کېدو او نورو ته د لیرد خطر کمولو کې مرسته وکړو. دا کړنې به د نورو تنفسي انتاناتو خپریدو کمولو کې هم مرسته وکړي. کووید-۱۹ او نور تنفسي انتانات لکه فلو په اسانۍ سره خپرېږي او په ځینو خلکو کې د جدي ناروغۍ لامل کېدی شي.

واکسینونه د کووید-۱۹ څخه د جدي ناروغۍ مخنیوي کې خورا مؤثر دي، که څه هم که تاسو واکسین شوي یاست نو د دې موقع شتون لري چې تاسو د کووید-۱۹ یا بل تنفسي انتان اخته شئ او نورو خلکو ته یې انتقال کړئ.

## دغه لارښوونه چا لره ده

ډیری خلک نور نشي کولی د کووید-۱۹ لپاره وړیا ازموینې ته لاسرسی ومومي. دا لارښود په 2 برخو کې دی:

1. هغه اقدامات چې تاسو یې کولی شئ د نورو خلکو د ساتنې لپاره ترسره کړئ که تاسو د تنفسي انتان نښو نښانو سره ناروغ یاست، د کووید-۱۹ په شمول، او تاسو د کووید-۱۹ لپاره ازموینه نه ده اخیستې
2. د هغو خلکو لپاره مشوره چې د کووید-۱۹ ازموینه یې کړې او د ازموینې مثبت پایله یې ترلاسه کړې.

دلته د هغو خلکو لپاره جلا لارښوونې چې د NHS لخوا خپر شوي چې دوی [په لوړ خطر کې دي](#) د جدي ناروغ کېدو او څوک ممکن د نوي کووید-۱۹ درملنې لپاره وړ وي.

د هغو کسانو لپاره چې کار کوي اضافي لارښوونې هم شتون لري په [روغتيا](#) کې او [ټولنيز پاملرنې](#) ترتيبات.

## هغه خلک چې د تنفسي انتان څخه د جدي ناروغ کيدو لوړ خطر لري ، پشمول د کووید-۱۹

هغه خلک چې د کووید-۱۹ او نورو تنفسي انتاناتو څخه ډیر خطر لري پدې کې شامل دي:

- زاړه خلک
- هغه ښځينه چې امیندواره دي
- هغه کسان چې واکسين شوي ندي
- د هر عمر خلک [د چا د معافیت سیستم پدې معنی دی چې دوی د جدي ناروغۍ په لوړ خطر کې دی](#)
- د هر عمر خلک چې [ځانگړې اوردمهاله ناروغۍ لري](#)

د کووید-۱۹ او نورو تنفسي انتاناتو څخه د جدي ناروغ کيدو خطر د ډیری ماشومانو او ځوانانو لپاره خورا ټیټ دی.

ځينې ماشومان چې عمرونه يې د 2 کلونو څخه کم وي، په ځانگړې توگه هغه کسان چې د زړه ناروغۍ لري يا له وخت څخه مخکې زيږيدلی وي، همدارنگه ډير کوچني ماشومان د روغتون د بستر کيدو له خطر سره مخ دي له [د تنفسي ترکب وروس \(RSV\)](#).

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 اجنبی وي (د مثال په توگه، هغه خلک چې تاسو په عامه ترانسپورت کې څنګ ته ناست یاست) یا هغه خلک چې تاسو ورسره منظم تماس لرئ (د مثال په توگه ملګري او کاري همکاران). دا پدې مانا ده چې دا مهمه ده چې پدې لارښود کې لارښوونې تعقیب کړئ ترڅو د انتانی خپریدل کم شي او د نورو خوندي ساتلو کې مرسته وکړي.

## د تنفسي انتاناتو نښې، په شمول د کووید-۱۹

تنفسي انتانات په اسانۍ سره د خلکو تر منځ خپریږي. دا مهمه ده چې د نښو څخه خبر اوسئ نو تاسو کولی شئ نورو خلکو ته ستاسو د انتانی خپریدو خطر کمولو لپاره اقدام وکړئ.

د کووید-۱۹ او نورو تنفسي انتاناتو نښې خورا ورته دي. دا ممکنه نده چې ووايست چې ايا تاسو کووید-۱۹ لرئ، زکام يا بل تنفسي انتان يوازې د نښو نښانو پراساس. ډيری خلک چې د کووید-۱۹ او نورو تنفسي انتاناتو سره اخته وي نسبتا کمه ناروغي ولري، په ځانگړې توگه که دوی واکسين شوي وي

که تاسو د تنفسي ناروغي نښې لرئ، لکه کووید-۱۹، او تاسو د تودوخې لوړه درجه لرئ يا تاسو دومره ښه احساس نه کوئ چې کار ته لاړ شئ يا نورمال فعاليتونه ترسره کړئ، تاسو ته مشوره درکول کيږي چې هڅه وکړئ په کور کې پاتې شئ او د نورو خلکو سره د تماس څخه ډډه وکړئ.

د کووید-۱۹ نښې نښانې، زکام او عام تنفسي انتانات پدې کې شامل دي:

- دوامداره ټوخی
- لوړه تودوخه، تبه يا يخنی
- ستاسو د خوند يا بوی نورمال احساس له لاسه ورکول يا بدلول
- ساه راماتېدل
- ناڅرگنده ستړيا، د انرژي نشتوالی
- د عضلاتو درد يا درد چې د تمرين له امله نه وي
- نه غواړي وڅوري يا د لوړې احساس نه کوي
- سر درد چې د معمول پرتله غير معمولي يا اوږد وي
- د ستوني درد، ډکه پزه يا بهېدنه
- اسهال، د ناروغ احساس يا ناروغه کيدل

که تاسو د دې نښو نښانو سره د ناروغ احساس کوئ نو تاسو بايد ډير استراحت وکړئ او اوبه وڅښئ ترڅو د اوږن ساتلو لپاره. تاسو کولی شئ د خپلو نښو سره د مرستې لپاره د پاراستامول په څير درمل وکاروئ. انټي بيوتيکونه د ويروس تنفسي انتاناتو لپاره وړانديز نه کيږي ځکه چې دوی به ستاسو نښې کمی نه کړي يا ستاسو رغونه گړندي کړي.

په ځينو حالتو کې، تاسو ممکن ټوخی ته دوام ورکړئ يا د ستړيا احساس وکړئ وروسته له دې چې ستاسو نورې نښې ښه شوې، مگر دا پدې معنی ندي چې تاسو لاهم په ناروغۍ اخته شوی.

تاسو کولی شئ د دې نښو په اړه معلومات په ويب پاڼه کې ومومئ [د NHS ويب پاڼه](#).

که تاسو د خپلو نښو په اړه انډیننمن یاست، یا دوی خرابیږي، د NHS 111 سره اړیکه نیولو سره طبي مشوره وغواړئ. په بېرني حالت کېنې 999 ته زنگ ووهئ.

## څه وکړئ که تاسو د تنفسي انتان نښې ولرئ، په شمول د کووید-۱۹، او د کووید-۱۹ معاینه یې نه ده اخیستې

### هڅه وکړئ په کور کې پاتې شئ او د نورو خلکو سره د تماس څخه ډډه وکړئ

که تاسو د تنفسي انتان نښې ولرئ، لکه کووید-۱۹، او تاسو د 19، او ۱۹، تاسو د تودوخې لوړه درجه لرئ یا دومره ښه احساس نه کوئ چې کار ته لاړ شئ یا عادی کړنې ترسره کړئ، هڅه وکړئ په کور کې پاتې شئ او د نورو خلکو سره د اړیکو څخه ډډه وکړئ. تر هغه چې تاسو نور د تودوخې لوړه درجه ونه لرئ (که تاسو درلوده) یا تر هغه چې تاسو نور د ناروغ احساس نه کوئ.

دا په ځانګړې توګه مهمه ده چې د هر هغه چا سره د نږدې تماس څخه ډډه وکړئ چې تاسو یې پیژنئ د جدي ناروغۍ خطر سره مخ دی که چېرې دوی د کووید-۱۹ او نورو تنفسي انتاناتو سره اخته وي، په ځانګړې توګه هغه کسان چې [د معافیت سیستم په دې معنی دی چې دوی د واکسین کولو سره د جدي ناروغۍ په لور خطر کې دی.](#)

هڅه وکړئ د کور څخه کار وکړئ که تاسو کولی شئ. که تاسو نشئ کولی د کور څخه کار وکړئ، د خپل کارمند سره د هغه اختیرونو په اړه خبرې وکړئ چې تاسو ته شتون لري.

که له تاسو څخه غوښتل شوي وي چې په شخصي توګه د غاښونو یا طبي لیدنې په ناسته کې ګډون وکړئ، د خپل روغتیا پاملرنې چمتو کونکي سره اړیکه ونیسئ او دوی ته د خپلو نښو په اړه خبر ورکړئ.

تاسو ممکن له ملګرو، کورنۍ یا ګاونډیانو څخه وغواړئ چې ستاسو لپاره خواږه او نور اړین توکي ترلاسه کړي.

## که تاسو خپل کور پرېږدئ

که تاسو خپل کور پریردئ په داسې حال کې چې تاسو د تنفسي ناروغۍ نښې لرئ، او تاسو د تودوخې لوړه درجه لرئ یا د ناروغ احساس کوئ، د هغه چا سره نږدې اړیکه ونیسئ چې تاسو یې پیژنئ د جدي ناروغۍ خطر سره مخ دی. [په ځانگړې توگه هغه کسان چې د معافیت سیستم پدې معنی دی چې دوی د واکسین کولو سره د جدي ناروغۍ په لور خطر کې دي.](#)

لاندې کړنې به نورو ته ستاسو د انتانی لیرد موقع کمه کړي:

- د یو ښه مناسب مخ پوښ اغوستل چې د څو لهورونه یا جراحي مخ ماسک سره جوړ شوي
- د گڼې گونې ځایونو لکه عامه ترانسپورت، لویې ټولنیزې غونډې، یا هر هغه ځای چې تړل شوی یا ضعیف هوا لري ډډه کول
- په هغه ځایونو کې چې تاسو به د نورو خلکو سره نږدې اړیکه ونلرئ بهر هر ډول تمرین وکړئ
- کله چې تاسو ټوخی یا پرنجی کوئ خپله خوله او پوزه پټ کړئ، خپل لاسونه په مکرر ډول د ۲۰ ثانیو لپاره په صابون او اوبو سره ومینځئ یا د ټوخي ، پرنجی او پوزې له مینځلو وروسته او مخکې له دې چې خواړه وخورئ یا اداره کړئ؛ د خپل مخ لمس کولو څخه ډډه وکړئ

## ستاسو په کورنۍ کې د انتانی خپریدل کم کړئ

په داسې حال کې چې تاسو ناروغ یاست، ستاسو په کورنۍ کې نورو ته ستاسو دانتانی لیردولو لوی خطر شتون لري. [دا ساده شیان دي چې تاسو یې د خپریدو مخنیوی کې مرسته کولی شئ:](#)

- هڅه وکړئ د هغو خلکو څخه فاصله وساتئ چې تاسو ورسره ژوند کوئ
- په شریکو سیمو کې یو ښه مناسب مخ پوښ واغونډئ چې د څو پرتونو یا د جراحي مخ ماسک سره جوړ شوی وي، په ځانگړې توگه که تاسو د هغو خلکو سره ژوند کوئ چې [د معافیت سیستم پدې معنی دی چې دوی د واکسین کولو سره د جدي ناروغۍ خطر سره مخ دي](#)
- د کړکیو په خلاصولو او د کوټې څخه د وتلو وروسته لږ تر لږه د ۱۰ دقیقو لپاره د خلاصیدو په واسطه هغه خونه چې تاسو پکې یاست هوا ورکړئ
- پر پرلپسې توگه خپل لاسونه پرې مینځئ او د ټوخي یا پرنجی پر مهال خپله خوله او پوزه پټه کړئ

- په منظمه توګه په مکرر ډول لمس شوي سطحې پاکوئ، لکه د دروازې لاستي او ريموټ کنټرولونه، او شريکې ساحې لکه پخلنځي او تشنابونه
- هر هغه چا ته مشوره ورکړئ چې ستاسو کور ته د راتلو اړتيا لري چې تاسو نښې لرئ ، نو دوی کولی شي د ځان ساتنې لپاره احتياطي تدابير ونيسي لکه د مخ ښه پوښل يا د جراحي مخ ماسک اغوستل ، د دوی فاصله ساتل که دوی کولی شي، او په منظم ډول خپل لاسونه مينځل

**د جراثيم دفاع** يوه ويب پاڼه ده چې تاسو سره د کوويډ-۱۹ او نورو وېروسونو څخه د ځان او ستاسو په کورنۍ کې د نورو ساتلو لپاره ساده لارې پيژندلو کې مرسته کولی شي هغه خلک چې د جراثيم دفاع کاروي د زکام او نورو انتاناتو احتمال لږ دی او په کور کې يې د خپرېدو احتمال لږ دی.

د کوويډ-۱۹ په ګډون د تنفسي انتاناتو سره په خوندي ډول ژوند کولو کې د ځان او نورو د ساتنې په اړه نور لارښوونې شتون لري.

## ماشومان او ځوانان (د ۱۸ کالو څخه کم عمر لرونکي) چې د تنفسي ناروغۍ نښې لري، په شمول د کوويډ-۱۹

تنفسي انتانات په ماشومانو او ځوانانو کې عام دي، په ځانګړې توګه د ژمي په مياشتو کې. نښې نښانې کيدای شي د ډيری تنفسي انتاناتو له امله رامینځته شي په شمول عام زکام، کوويډ-۱۹ او RSV .

د ډيری ماشومانو او ځوانانو لپاره، دا ناروغۍ به جدي نه وي، او دوی به ژر تر ژره د استراحت او ډيری مایعاتو وروسته روغ شي.

ډير لږ ماشومان او ځوانان چې تنفسي انتانات لري په جدي توګه ناروغه کيږي. دا د ماشومانو او ځوانانو لپاره هم ريښتيا ده چې د اوږدې مودې شرايطو سره. ځينې ماشومان چې د 2 کلونو څخه کم وي، په ځانګړې توګه هغه کسان چې له وخت څخه مخکې زيږيدلي يا د زړه ناروغۍ لري، کيدای شي ډير جدي ناروغ وي [RSV](#).

په تعليم کې ګډون د ماشومانو او ځوانانو د روغتيا او راتلونکي لپاره خورا مهم دی.

## کله ماشومان او ځوانان چې نښې ولري باید په کور کې پاتې شي او کله چې دوی بیرته زده کړې ته راستانه شي

ماشومان او ځوانان چې لږې نښې لري لکه د پوزې بهیدل، د ستوني درد، یا لږه ټوخی، څوک چې په بل ډول ښه دي، کولی شي د زده کړې ترتیب ته دوام ورکړي.

ماشومان او ځوانان چې ناروغه وي او د تودوخې لوړه درجه ولري باید په کور کې پاتې شي او د نورو خلکو سره د تماس څخه ډډه وکړي، چیرته چې دوی کولی شي دوی کولی شي بیرته ښوونځي، کالج یا د ماشومانو پاملرنې ته لاړ شي، او نورمال فعالیتونه بیا پیل کړي کله چې دوی نور د تودوخې درجه نه لري او دوی د گډون لپاره کافي وي.

ټول ماشومان او ځوانان چې تنفسي نښې لري باید وهڅول شي چې د ټوخي او/یا پرنجې په وخت کې خپله خوله او پوزه د استعمال وړ نسج سره پوښي او د نسجونو کارولو یا تصفیه کولو وروسته خپل لاسونه ومینځي.

دا به ستونزمنه وي چې پوه شئ چې کله ستاسو ماشوم ناروغه وي نو مرسته وغواړئ. که تاسو د خپل ماشوم په اړه اندېښمن یاست، په ځانگړې توگه که دوی د ۲ کلونو څخه کم عمر ولري، نو تاسو باید د طبي مرستې غوښتنه وکړئ.

## څه باید وکړئ که تاسو د کووید-۱۹ معاینه مثبته پایله ولرئ

### هڅه وکړئ په کور کې پاتې شئ او د نورو خلکو سره د تماس څخه ډډه وکړئ

که تاسو د کووید-۱۹ معاینه مثبته پایله ولرئ، نو دا خورا احتمال لري چې تاسو کووید-۱۹ ولرئ حتی که تاسو کومه نښې نلرئ. تاسو کولی شئ انتانی نورو ته انتقال کړئ، حتی که تاسو نښې نښانې نه لرئ.

د کووید-۱۹ سره ډیری خلک به د ۵ ورځو وروسته نورو ته ساري نه وي. که تاسو د کووید-۱۹ معاینې پایله مثبته لرئ، هڅه وکړئ په کور کې پاتې شئ او د ازموینې له ورځې وروسته د 5 ورځو لپاره د نورو خلکو سره د تماس څخه ډډه وکړئ. شته [د 18 کالو څخه کم عمر ماشومانو او ځوانانو لپاره مختلف مشورې](#)

د دې مودې په جريان کې داسې اقدامات شتون لري چې تاسو يې کولی شئ نورو ته د کووید-۱۹ ليرد خطر کم کړئ.

هڅه وکړئ د کور څخه کار وکړئ که تاسو کولی شئ. که تاسو نشئ کولی د کور څخه کار وکړئ، د خپل کارمند سره د هغه اختيرونو په اړه خبرې وکړئ چې تاسو ته شتون لري.

که له تاسو څخه غوښتنه شوې وي چې په شخصي ډول د غاښونو يا طبي ليدنې په ناسته کې گډون وکړئ، د خپل روغتيا پاملرنې چمتو کونکي سره اړيکه ونيسئ او دوی ته اجازه ورکړئ چې ستاسو د مثبت ازموينې پايلې خبر کړي.

تاسو ممکن له ملگرو، کورنۍ يا گاونډيانو څخه وغواړئ چې ستاسو لپاره خواږه او نور اړين توکي ترلاسه کړي.

د دې دورې په پای کې، که تاسو د تودوخې لوړه درجه لرئ يا د ناروغ احساس کوئ، هڅه وکړئ دا مشوره تعقيب کړئ تر هغه چې تاسو د عادي فعاليتونو بيا پيلولو لپاره کافي احساس کوئ او تاسو نور د تودوخې لوړه درجه نه لرئ که تاسو لرئ.

که څه هم ډيری خلک به نور د 5 ورځو وروسته نورو ته ساري نه وي، ځينې خلک ممکن د دوی د انفیکشن له پيل څخه تر ۱۰ ورځو پورې نورو خلکو ته ساري وي. تاسو بايد د هغو خلکو سره د ليدو څخه ډډه وکړئ چې د کووید-۱۹ څخه د جدي ناروغ کيدو لوړ خطر کې وي، په ځانگړي توگه هغه کسان چې د معافيت سيستم پدې معنی دی چې دوی د واکسين کولو سره د کووید-۱۹ څخه د جدي ناروغۍ ډير خطر لري، د ۱۰ ورځو لپاره وروسته له هغې چې تاسو خپله ازموينه واخيسته.

## که تاسو خپل کور پريردئ

که تاسو د خپلې مثبتې ازموينې پايلې وروسته د ۵ ورځو په جريان کې خپل کور پريردئ لاندې گامونه به نورو ته د کووید-۱۹ د ليرد چانس کم کړي:

- يو ښه مناسب مخ پوښ واغوندئ چې د څو پرتونو يا جراحي مخ ماسک سره جوړ شوی
- د گڼې گونې ځايونو لکه عامه ترانسپورت، لويې ټولنيزې غونډې، يا هر هغه ځای چې تړل شوی يا ضعيفه هوا څخه ډډه وکړئ
- په بهر کې هر ډول تمرين وکړئ چيرې چې تاسو به د نورو خلکو سره نږدې اړيکه ونلرئ



- کله چې تاسو ټوخی یا پرنجی کوئ خپله خوله او پوزه پټه کړئ؛ خپل لاسونه په مکرر ډول د ۲۰ ثانیو لپاره په صابون او اوبو سره ومینځئ یا د ټوخی وروسته لاسي صابون وکاروئ ، پرنجی او پوزه وهل او مخکې له دې چې خواړه وخورئ یا سمبال کړئ؛ د خپل مخ لمس کولو څخه ډډه وکړئ

## ستاسو په کورنۍ کې د انتاني خپریدل کم کړئ

په داسې حال کې چې تاسو انتقال کوونکی یاست، ستاسو د کورنۍ نورو ته ستاسو د انتاناتو لیردولو ډیر خطر شتون لري. دا [ساده شیان چې تاسو یې کولی شئ د خپریدو مخنیوی کې مرسته وکړئ](#):

- هڅه وکړئ د هغو خلکو څخه فاصله وساتئ چې تاسو ورسره ژوند کوئ
- په شریکو سیمو کې یو ښه مناسب مخ پوښ واغونډئ چې د څو پرتونو یا د جراحي مخ ماسک سره جوړ شوی وي، په ځانگړې توگه که تاسو د هغو خلکو سره ژوند کوئ چې [د معافیت سیستم پدې معنی دی چې دوی د واکسین کولو سره د جدي ناروغۍ خطر سره مخ دی](#)
- د کړکيو په خلاصولو او د کوټې څخه د وتلو وروسته لږ تر لږه د ۱۰ دقیقو لپاره د خلاصیدو په واسطه هغه خونه چې تاسو پکې یاست هوا ورکړئ
- پر پرلپسې توگه خپل لاسونه پرې مینځئ او د ټوخی یا پرنجی پر مهال خپله خوله او پوزه پټه کړئ
- په منظمه توگه په مکرر ډول لمس شوي سطحې پاکوئ، لکه د دروازې لاستي او ریموت کنټرولونه، او شریکې ساحې لکه پخلنځي او تشنابونه
- هر هغه چا ته مشوره ورکړئ چې ستاسو کور ته د راتلو اړتیا لري چې تاسو د ازموینې مثبتې پایله لرئ، نو دوی کولی شي د ځان ساتنې لپاره احتیاطي تدابیر ونیسي لکه د مخ ښه پوښل یا د جراحي مخ ماسک اغوستل، ددوی فاصله ساتل که دوی کولی شي، او په منظم ډول خپل لاسونه مینځل

[د جراثیم دفاع](#) یوه ویب پاڼه ده چې تاسو سره د کووید-۱۹ او نورو ویروسونو څخه د ځان او ستاسو په کورنۍ کې د نورو ساتلو لپاره ساده لارو پیژندلو کې مرسته کولی شي. هغه خلک چې د جراثیم دفاع کاروي د زکام او نورو انتاناتو احتمال لږ دی او په کور کې یې د خپریدو احتمال لږ دی.

# څه بايد وکړئ که تاسو د هغه چا نږدې اړيکه ياست چې د کوويډ-۱۹ لپاره د معاینه مثبت پایله درلوده

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 کوويډ-۱۹ سره د یو چا په کور کې د شپې پاتې شوي پداسې حال کې چې دوی ساري وي هم د لوړ خطر سره مخ دي.

که تاسو د کورنۍ یا د شپې له خوا د یو چا سره اړیکه لرئ چې د کوويډ-۱۹ مثبت پایله یې درلوده دا ممکن ستاسو د انفیکشن رامینځته کیدو لپاره ۱۰ ورځې وخت ونیسي. دا ممکنه ده چې نورو ته د کوويډ-۱۹ انتقال شي، حتی که تاسو نښې نښانې ونه لرئ.

تاسو کولی شئ د لاندې ګامونو په اخیستلو سره نورو خلکو ته خطر کم کړئ:

- د هغه چا سره د تماس څخه ډډه وکړئ چې تاسو یې پیژنئ څوک چې په کې دی [د سختې ناروغتیا لور خطر](#) که دوی په کوويډ-۱۹ اخته وي، په ځانګړي توګه [هغه کسان چې د معافیت سیستم پدې معنی دی چې دوی د واکسين کولو سره د کوويډ-۱۹ څخه د جدي ناروغۍ له لور خطر سره مخ دی](#)
- له خپل کور دباندې له نورو خلکو سره نږدې تماس کم کړئ، په تېره بیا د ګڼې ګوڼې، بندو ځایونو کېنې یا چېرته چې د هوا تګ راتګ ښه نه وي
- که تاسو د نورو خلکو سره نږدې تماس ته اړتیا لرئ، یا تاسو د ګڼې ګوڼې په ځای کې یاست نو د مخ یو ښه پوښاک واغوندئ چې د څو پرتونو یا جراحي مخ ماسک څخه جوړ شوی وي
- خپل لاسونه په مکرر ډول په صابون او اوبو ومینځئ یا د لاسي صابون څخه کار واخلي

که تاسو د تنفسي انتان نښې نښانې رامینځته کړئ هڅه وکړئ په کور کې پاتې شئ او د نورو خلکو سره د تماس څخه ډډه وکړئ او د نښې نښانې لرونکي خلکو لپاره لارښوونې تعقیب کړئ.

که تاسو په COVID-19 اخته د یو چا کونټیکټ یاست خو ورسره ژوند نه کوئ یا یې تاسو په کور کې شپېنه وي تېره کړې، نو تاسو د ناروغۍ د کم خطر

سره مخ یاست. شته [د تنفسي انتاناتو سره په خوندي ډول ژوند کولو کې د ځان او نورو د ساتنې په اړه لارښود ، پشمول د کووید-۱۹ .](#)

## هغه ماشومان او ځوانان چې عمرونه یې د ۱۸ کلونو څخه کم وي او د معاینه مثبتې پایله ولري

دا سپارښتنه نه کيږي چې ماشومان او ځوانان د کووید-۱۹ لپاره معاینه شي پرته لدې چې د روغتیا مسلکي لخوا ورته لارښوونه وشي.

که چیرې یو ماشوم یا ځوان د کووید-۱۹ امعاینه مثبتې پایله ولري نو دوی باید هڅه وکړي په کور کې پاتې شي او د ازموینې له اخیستو وروسته د 3 ورځو لپاره د نورو خلکو سره د تماس څخه ډډه وکړي ، که دوی کولی شي. د ۳ ورځو وروسته، که دوی ښه احساس وکړي او د تودوخې لوړه درجه ونه لري، نورو ته د انتانی لیرد خطر خورا کم دی. دا ځکه چې ماشومان او ځوانان د لویانو په پرتله د لږ وخت لپاره نورو خلکو ته اخته کيږي.

ماشومان او ځوانان چې معمولا ښوونځي، کالج یا د ماشومانو پاملرنې ته ځي او د هغه چا سره ژوند کوي چې د کووید-۱۹ معاینه مثبتې پایله ولري باید د عادی په توګه ګډون ته دوام ورکړي.

## د هغو خلکو سره چې تاسو ورسره ژوند کوئ د انفیکشن خپریدل څنګه کم کړئ که تاسو کووید-۱۹ لرئ (د انفوګرافیک متن بدیل)

که تاسو کووید-۱۹ لرئ، نو ډیر خطر شتون لري چې ستاسو د کورنۍ نور خلک به یې له تاسو څخه ونیسي. ستاسو په کورنۍ کې د انتانی خپریدو کمولو لپاره ډیری شیان شتون لري چې تاسو یې کولی شئ.

1. د نورو سره نږدې اړیکې محدود کړئ. په اجتماعي سیمو کې د امکان تر حده لږ وخت تیر کړئ.
2. په منظم ډول په مکرر ډول لمس شوي سطحې او شریکې خونې لکه پخلنځي او تشنابونه پاک کړئ.
3. خپل لاسونه په منظم ډول د صابون او اوبو په کارولو سره ومینځئ، په ځانګړې توګه د توخي او پرنجې وروسته.
4. د امکان په صورت کې د هغو کسانو څخه مرسته ترلاسه کړئ چې تاسو ورسره ژوند کوئ. په پاکولو کې د مرستې غوښتنه وکړئ او په خوندي ډول خواړه راوړل شي ترڅو د غیر ضروري تماس څخه مخنیوی وشي.
5. که تاسو اړتیا لرئ په ګډو ځایونو کې وخت تیر کړئ د مخ پوښ وکاروئ.

6. کوٲې په بڼه هوا کې وساتئ.
7. ٲوخی او پرنجی په یو بارمصرف کې ونیسئ او مستقیم په صندوقچه کې یې واچوئ.