



# د تنفسي انتاناتو سره په خوندي توگه ژوند کول، په شمول د کووید-۱۹

لکه څنگه چې مور د کورونا ویرس (کووید-۱۹) سره په خوندي ډول ژوند کول زده کوو، داسې اقدامات شتون لري چې مور ټول کولی شو د کووید-۱۹ د اخته کیدو او نورو ته د لیرد خطر کمولو کې مرسته وکړو. دا کړنې به د نورو تنفسي انتاناتو د خپریدو کمولو کې هم مرسته وکړي، لکه زکام، چې په اسانۍ سره خپرېږي او په ځینو خلکو کې د جدي ناروغۍ لامل کیدی شي.

کووید-۱۹، د ډیری نورو تنفسي انتاناتو سره لکه انفلونزا (زکام) کولی شي په اسانۍ سره خپرېږي او په ځینو خلکو کې د جدي ناروغۍ لامل کیږي. تاسو ممکن د تنفسي ویروس لکه کووید-۱۹ په ناروغۍ اخته شئ او هیڅ ډول نښې نلرئ مگر بیا هم انتانی نورو ته لیردئ.

په کووید-۱۹ باندې د اخته کیدو یا لیردولو خطر خورا لوی دی کله چې یو څوک چې په ناروغۍ اخته وي په فزیکي توگه نږدې وي یا یو تړل شوی او/یا ضعیف هوا لرونکي ځای د نورو خلکو سره شریک کړي. کله چې یو څوک تنفسي ویروسي انتانی لري لکه کووید-۱۹ تنفس کوي، خبرې کوي، ټوخی یا پرنجی کوي، دوی کوچني ذرات خوشې کوي چې وپروس لري چې د انتانی لامل کیږي. دا ذرات تنفس کیدی شي یا د سترگو، پوزې یا خولې سره تماس کې کیدی شي. ذرات کیدای شي په سطحو هم پریوځي او د لمس له لارې له یو شخص څخه بل ته انتقال شي.

تاسو به تل نه پوهیږئ چې ایا یو څوک چې تاسو ورسره اړیکه لرئ [د تنفسي انتاناتو څخه د جدي ناروغۍ لور خطر، په شمول د کووید-۱۹](#). دوی ممکن اجنبیان وي (د مثال په توگه هغه خلک چې تاسو په عامه ترانسپورت کې ورسره کښینئ) یا هغه خلک چې تاسو سره منظم اړیکه لرئ (د مثال په توگه ملگري او د کار همکاران).

دلته ساده شيان شتون لري چې تاسو يې په خپل ورځني ژوند کې کولی شئ چې د کووید-۱۹ او نورو تنفسي انتاناتو خپریدو کمولو کې مرسته وکړي او د لوړ خطر سره د خلکو ساتنه وکړي. هغه شيان چې تاسو يې غوره کولی شئ دا دي:

1. واکسين ترلاسه کړئ.
2. که د کور دننه له نورو سره ناسته پاسته تازه هوا ته اجازه ورکړئ.
3. ښه حفظ الصحه تمرین کړئ:
  - خپل لاسونه ووينځئ
  - خپل ټوخی او پرنجی پټ کړئ
  - خپل چاپیریال په مکرر ډول پاک کړئ
4. د مخ پوښ یا د مخ ماسک واغونډئ.

د مخ پوښونه او د مخ ماسکونه کولی شي تاسو سره د انتانی د خپریدو چانس کمولو کې مرسته وکړي، په ځانگړې توگه په گڼه ګڼه او تړلو ځایونو کې، او ممکن تاسو د ځینو تنفسي ویروسونو له اخته کیدو څخه وژغورئ.

که تاسو د تنفسي انتان نښې ولرئ، لکه کووید-۱۹، او تاسو د تودوخې لوړه درجه لرئ یا د کار کولو یا نورمال فعالیتونو ترسره کولو لپاره کافي احساس نه کوئ، تاسو ته مشوره درکول کيږي چې په کور کې پاتې شئ او د تماس څخه ډډه وکړئ. نور خلک.

[شته د هغه ګامونو لارښود چې تاسو يې کولی شئ د نورو خلکو د ساتنې لپاره واخلي که چېرې تاسو د تنفسي انتان نښې نښانې نه لرئ، په شمول د کووید-۱۹.](#)

## 1. واکسين ترلاسه کړئ

واکسين د کووید-۱۹ او نورو تنفسي انتاناتو لکه زکام پر وړاندې ترټولو غوره دفاع دي. دوی په روغتون کې بستر کیدو او مړینې په وړاندې ښه محافظت چمتو کوي. دوی د اوږدې مودې نښو خطر هم کموي. د کووید-۱۹ واکسين خوندي او اغیزمن دي او د واکسين پروگرامونه په دوامداره توگه څارل کيږي.

که تاسو وړ یاست او تاسو تراوسه د کووید-۱۹ واکسين بشپړ کورس نه دی ترلاسه کړی، تاسو باید [واکسين شي](#) د کووید-۱۹ واکسين بشپړ کورس د شدید ناروغۍ پر وړاندې محافظت چمتو کوي، پشمول د Omicron ډول پر وړاندې، مگر دا محافظت د وخت په تیریدو سره له مینځه ځي. د بوسټر خوراکونه د پام وړ د واکسينونو لخوا وړاندیز شوي محافظت ته وده ورکوي.

تاسو باید د کووید-۱۹ لپاره یو بوسټر واکسین ترلاسه کړئ که تاسو ته وړاندیز کيږي.

تاسو ممکن د نورو واکسینونو لپاره وړ یاست، په ځانگړې توگه که تاسو د جدي ناروغۍ خطر سره مخ یاست. څومره ژر چې تاسو کولی شئ واکسین وکړئ.

[دلته د شته واکسینونو په اړه نور معلومات او کله چې تاسو باید د NHS وب پاڼه کې ولرئ.](#)

## 2. تازه هوا ته اجازه ورکړئ

په هوا کې د تنفسي ویروس اندازه کولی شي په خرابه هوا لرونکي سیمو کې رامینځته شي. دا د کووید-۱۹ او نورو تنفسي انتاناتو د خپریدو خطر زیاتوي، په ځانگړې توگه که چیرې ډیرې اخته شوي خلک شتون ولري. ویروس هم کولی شي په هوا کې د اخته شوي کس له وتلو وروسته پاتې شي.

په بهر کې ناسته دا خطر خورا کموي، مگر دا ممکن تل ممکن نه وي.

د دروازې یا کړکۍ په خلاصولو سره خونې ته د تازه هوا راوړل، حتی په یو وخت کې د څو دقیقو لپاره، د زړې هوا په لرې کولو کې مرسته کوي چې د ویروس ذرات لري او د انتاناتو د خپریدو چانس کموي. ټریکل وینټونه (کوچني وینټونه معمولا د کړکۍ په پورتنۍ برخه کې) یا گریلونه هم په دوامداره توگه د لږ تازه هوا راوستلو لپاره گټور کیدی شي. هرڅومره تازه هوا چې دننه راوړل کيږي، هرڅومره ژر چې کوم ویروسونه له کوټې څخه لرې شي.

وینټیلیشن خورا مهم دی که ستاسو په کورنۍ کې څوک د کووید-۱۹ یا بل تنفسي ویروس ولري، ترڅو هڅه وکړي او د ویروس د خپریدو مخه ونیسي. [دلته نور لارښوونې وگورئ](#)

بڼه هوا ورکول د روغتیا گټو سره هم تړاو لري لکه بڼه خوب او د کار یا بڼوونځي څخه لږ ناروغه ورځې.

په دې اړه نورې مشورې هم شته [تاسو د هوا د بڼه کولو لپاره څه کولی شئ.](#)

## 3. د بڼې صفائی اساسي اصول په یاد کې ساتئ

د ښه حفظ الصحې د دې اساسي قواعدو تعقيب به ستاسو او نورو د کووید-۱۹ او همدارنگه ډیری نورو عام انتاناتو څخه په ساتنه کې مرسته وکړي:

- د توخي او پرنجی پر مهال خپله پوزه او خوله پټه کړئ
- خپل لاسونه ووينځئ
- خپل چاپیریال پاک کړئ

**جرم ډیفنس** یوه ګټوره 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 شويي ساینسي معلومات دلته موندلای شئ.

## کله چې توخېږئ او یا پرنجېږئ نو خپله پوزه او ځله پټوئ

توخی او پرنجی د یو شخص لخوا د خپریدو د ذراتو شمیر ډیروي، هغه فاصله چې ذرات سفر کوي او هغه وخت چې دوی په هوا کې پاتې کیږي. که چیرې یو اخته کس توخی یا پرنجی وکړي پرته له دې چې خپله پزه او خوله پټه کړي، دا به د دوی شاوخوا نورو ته د اخته کیدو خطر د پام وړ زیات کړي. ستاسو د پوزې او خولې په یوښلو سره، تاسو به د ویروس لیردونکي ذرات کم کړئ.

کله چې توخېږئ او یا پرنجېږئ نو خپله پوزه او ځله په ډس پوز ایبل تشوز پټوئ. کارول شوي نسجونه په کڅوړه کې واچوئ او سمدلاسه خپل لاسونه ومینځئ یا د لاس سینیتیزر وکاروئ. که تاسو تشو نه لرئ، نو په خپلې راماتې کې څنګل کې توخي یا پرنجې کوئ نه په خپل لاس کې.

## خپل لاسونه وینځئ یا پاک کړئ

لاسونه ډیری سطحو ته لمس کوي او کولی شي د ویروسونو او نورو میکروبونو سره ککړ شي. یوځل چې ککړ شي، لاسونه کولی شي دا ستاسو سترګو، پوزې یا خولې ته انتقال کړي. له هغه ځایه، میکروبونه کولی شي ستاسو بدن ته ننوځي او تاسو اخته کړي.

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

کیدی شي کله چې صابون او اوبه شتون نلري. تاسو باید دا په منظمه توګه د ورځې په اوردو کې ترسره کړئ.

سربره پردې، خپل لاسونه ومینځئ:

- د ټوخي، پرنجې او پوزې له وهلو وروسته
- مخکې لدې چې تاسو خواړه وخورئ یا اداره کړئ
- وروسته له هغه چې د ډیرو نورو لخوا لمس شوي سطحونو سره تماس کې راشي ، لکه لاسي پټلی ، او شریکې ساحې لکه پخلنځي او تشنابونه
- کله چې کور ته راستون شي

## خپل ګېرچاپیره (شیان او ځایونه) پاکول

سطحونه او سامانونه د کووید-۱۹ او نورو میکروبونو سره ککړ کیدی شي کله چې هغه خلک چې په ناروغۍ اخته وي دوی ته لمس کوي یا ټوخی کوي ، خبرې کوي یا تنفس کوي. د سطحو پاکول به ستاسو د اخته کیدو یا خپریدو خطر کم کړي.

په کور کې سطحې ډیرې وختونه پاک کړئ. هغه سطحونو ته ځانګړې پاملرنه وکړئ چې په مکرر ډول لمس کیږي ، لکه لاسي ، د ګروپ سویچونه ، کاري سطحې او بریښنايي وسایل لکه ریموټ کنټرولونه.

## 4. کله چې د مخ پوښ یا د مخ ماسک اغوستل په پام کې ونیسئ

د مخ پټول یا د مخ ماسک اغوستل کولی شي د ویروسونو لرونکي ذرات کم کړي چې د هغه چا له خولې او پوزې څخه خپرېږي چې په کووید-۱۹ او نورو تنفسي ناروغیو اخته وي. د مخ پوښول هم کولی شي هغه څوک چې د مخ پوښ پوښي د ځینې ویروسونو له اخته کیدو څخه ساتي.

کله چې د مخ پوښ واغوندئ

- کله چې تاسو د یو چا سره نږدې تماس کې یاست چې د کووید-۱۹ یا نورو تنفسي انتاناتو څخه د جدي ناروغ کیدو لور خطر کې وي
- کله چې د کووید-۱۹ نرخونه لوړ وي او تاسو به د نورو خلکو سره نږدې اړیکه کې اوسئ ، لکه په ګڼه ګڼه او تړلو ځایونو کې

• کله چې ډیری تنفسي ویروسونه گردش کوي، لکه په ژمي کې، او تاسو به په ګڼه ګڼه او تړلو ځایونو کې د نورو خلکو سره نږدې اړیکه ونیسئ

که تاسو نښې ولرئ یا د کووید-۱۹ ازموینې مثبتې پایله ولرئ او تاسو اړتیا لرئ خپل کور پریردئ، د مخ ښه پوښاک یا د مخ ماسک اغوستل کولی شي د کووید-۱۹ او نورو تنفسي انتاناتو خپریدو کمولو کې مرسته وکړي. نور مشوره په کې وګورئ [د هغو خلکو لپاره لارښود چې د تنفسي انتان نښې لري یا د ازموینې مثبتې پایله لري](#).

هغه کسان چې زده کړې یا د ماشوم پاملرنې ترتیباتو کې برخه اخلي معمولا تمه نه کیږي چې د مخ پوښ واغوندي. د ۲ کلونو څخه کم عمر ماشومانو لپاره د مخ پوښنې د خونديتوب دلایلو لپاره وړاندیز نه کیږي.

## هغه څه چې د مخ ښه پوښنې جوړوي

د مخ پوښونه غوره کار کوي که چېرې دوی د څو پرتونو سره جوړ شوي وي (لږترلږه ۲ او په غوره توګه ۳) او د پوزې او خولې شاوخوا ښه فټ جوړوي. د تار پوزې پل کولی شي فټ ته وده ورکړي او ممکن د شیشې د فوګ کولو څخه مخنیوي کې هم مرسته وکړي. سکارف، بندان یا مذهبي جامې که چېرې د خولې او پوزې په شاوخوا کې خوندي نه وي، او د یوې طبقې څخه وي، احتمال به لږ اغیزمن وي.

د بیا کارونې وړ مخ پوښونه باید د جامو مینځلو لارښوونو سره سم د کالو مینځلو نورو توکو سره ومینځل شي او پرته له دې چې د مخ پوښ ته زیان ورسوي وچ شي. د یو استعمال وړ ماسکونه باید ونه مینځل شي یا بیا وکارول شي او باید په مسؤلیت سره تصفیه شي.