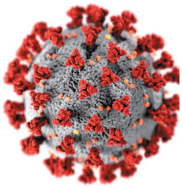
ته باید د کویډ – 19 په اړه په څه شي پوهه شې چې خپل ځان او نور وژغورې



د کویډ – 19 په اړه پوهیدل

- کرونا وایرس (کویډ – 19) یوه ناروغي ده چې د وایرس په واسطه رامینځته کیږي او د یوه شخص نه بل شخص ته انتقالیدی شي.
- هغه وایرس چې د کویډ – 19 لامل کیږي نوی کرونا وایرس دی چې په ټوله نړی کې خپور شوی دی.
- د کویډ – 19 علایم د خفیف (یا هیڅ علایم نه درلودل) نه نیولې تر شدید ناروغۍ پورې کیدی شي.

پدې پوهیدل چې کویډ – 19 څنګه خپریږي

- تاسې د کویډ – 19 لرونکي شخص سره د نږدې اړیکې (شاوخوا 6 فټ یا دوه لاسه فاصله) له امله پدې وایرس اخته کیدی شئ. کویډ – 19 اساسآ د انسان نه انسان ته انتقالیږي.
- کله چې پدې وایرس اخته کس ټوخی، پرنجی وکړي یا خبرې کوي نو د تنفسي څاڅکو څخه یې تاسې وربانديي اخته کیدی شئ.
- که چیرې تاسې کوم داسې سطحه یا شی لمس کړئ چې دا وایرس وربانديي موجود وي او بیا لاس خولې، پزې یا سترګو ته ویسئ نو هم پدې وایرس اخته کیدی شئ.

خپل ځان او نور خلک د کویډ – 19 نه وژغورئ

- اوسمهال د کویډ – 19 پروړاندې د خوندیتوب هیڅ واکسین شتون نلري. د خپل ځان ساتنې ترټولو غوره لاره دا ده چې د کویډ – 19 لامل کیدونکي وایرس سره مخ کیدو نه ځان وساتئ.
- د امکان تر حد پورې په کور کې پاتې شئ او د نورو خلکو سره د نږدې کیدو نه ډډه وکړئ.
- په عمومي ناستو کې د ټوټې ماسک نه کار واخلئ پدې توګه چې پزه او خوله مو پوښل شوې وي.
- لمس کیدونکې سطحې په مکرر ډول پاکې کړئ او د عفونیت ضد یې کړئ.
- خپل لاسونه ډیر ځله لږترلږه 20 ثانیې په صابون او اوبو ومینځئ، یا د الکولو لرونکي د الکولو لاس پاکونکي داسې موادو (سنیټایزر) سره خپل لاسونه پاک کړئ چې لږترلږه 60% الکول ولري.

ټولنیزه فاصله عملي کړئ

- کله چې ممکن وي د خوراکي توکو او درملو پیرود، ډاکټر ته ورتګ او بانکي فعالیتونه آنلاین بشپړ کړئ.
- که اړ یې چې شخصآ ورشئ، لږترلږه 6 فټ د نورو نه لیرې اوسئ او هغه شیان د عفونیت ضد کړئ چې باید لمس یې کړئ.
- شیان او خواړه کور ته وغواړئ او د امکان تر حد پورې شخصآ اړیکه محدود کړئ.

که ناروغ یې د کویډ – 19 د خپریدو مخنیوی وکړئ

- که ناروغ یې په کور کې پاتې شه، په استثنا د طبي پاملرنې ترلاسه کول.
- د عامه ټرانسپورټ، ګډ موټر یا ټیکسي د کارولو نه ډډه وکړئ.
- په خپل کور کې د نورو خلکو او ژویو (حیواناتو) نه ځان جلا کړئ.
- د کویډ – 19 لپاره کومه ځانګړې درملنه شتون نلري، مګر کولی شې د علایمو د له مینځه وړلو کې مرستې لپاره طبي پاملرنه وغواړې.
- که طبي توجه ته اړتیا لرې، دمخه تلیفون وکړه.

د شدید ناروغۍ لپاره خپل خطر باندې پوهیدل

- هرڅوک په کویډ – 19 اخته کیدو خطر سره مخ دی.
- د پاخه عمر لرونکي خلک او نورې جدي ناروغۍ لرونکي د هر عمر خلک د دې وایرس له امله د لاډیر شدید ناروغۍ لوړ خطر سره مخ دي.

cdc.gov/coronavirus

05/01/2020 CS 314937-V