

که ناروغ یې د کویډ - 19 د خپریدو مخنیوی وکړئ

د لاسرسي وړ نسخه: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/steps-when-sick.html>

که تاسې کې د کویډ - 19 عاجل خبرداري علایم او نښې پیدا شي نو سمدلاسه د طبي پاملرنې غوښتنه وکړئ.

عاجل خبرداري نښو کې شامل دي*:

- ساه اخیستلو کې تکلیف
- دوام لرونکی درد یا په سینه کې فشار
- نوي پریشاني یا د راپاڅیدو وړتیا نه درلودل
- د شونډو یا مخ شین کیدل

*دا نوملړ جامع ندی او ټول علایم پکې شامل ندي. مهرباني وکړئ د نورو علایمو لپاره چې شدید یا د اندیښنې وړ وي د خپل ډاکټر سره مشوره وکړئ.

که ته په کویډ - 19 اخته یې یا فکر کوې چې شاید کویډ - 19 ولرې، نو په خپل کور او ټولنه کې د نورو خلکو خوندي توب کې مرستې لپاره لاندې گامونه تعقیب کړه.



په استثنا د طبي پاملرنې ترلاسه کولو په کور کې پاتې شه.

• په کور کې پاتې شه. په کویډ - 19 اخته ډیری کسان خفیف ناروغي لري او په کور کې د طبي پاملرنې پرته د رغیدو وړتیا لري. په استثنا د طبي پاملرنې ترلاسه کولو، د خپل کور نه مه ووځئ. عامه ځایونو ته مه ځئ.

• د خپل ځان پاملرنه وکړئ. ارام وکړئ او مایعات وڅښئ.

• د اړتیا په وخت کې طبي پاملرنه لاسته راوړئ. د پاملرنې لپاره ورتگ نه مخکې خپل ډاکټر ته تلیفون وکړئ. مگر که ساه اخیستلو کې مشکل لري یا نور د اندیښنې وړ علایم، نو سمدلاسه مرستې لپاره 911 ته تلیفون وکړئ.

• د عامه ټرانسپورټ، گډ موټر یا ټیکسي د کارولو نه ډډه وکړئ.



خپل ډاکټر ته د ورتگ نه مخکې تلیفون ورته وکړئ.

- مخکې تلیفون وکړئ. د منظم پاملرنې لپاره ډیری روغتیایی ملاقاتونه ځنډول کېږي یا د تلیفون له لارې یا له لیرې درملنه ترسره کېږي.
- که تاسې روغتیایی ملاقات لرئ چې نشي ځنډول کېدو، د خپل ډاکټر دفتر ته تلیفون وکړئ. پدې سره به د دفتر خلک وکولی شي چې ځانونه او نور خلک خوندي کړي.



په خپل کور کې د نورو خلکو او ژویو (حیواناتو) نه ځان جلا کړئ.

• په خپل کور کې د امکان تر حد پورې باید په یوه ځانگړې خونه کې او د نورو خلکو او ژویو نه لیرې و اوسېږئ. همدارنګه، که موجود وي نو باید جلا حمام وکاروې. که اړ یې چې د کور نه بهر نورو خلکو یا ژویو شاوخوا اوسې، نو ماسک واغونډه.

- که د ژویو په اړه پوښتنې لري کویډ - 19 او ژوي وګوره:

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/faq.html#COVID19animals>



خپل علایم نظارت کړئ.

• د کویډ - 19 عام علایمو کې تبه او ټوخی شامل دي. په ساه اخیستلو کې مشکل ډیر جدي علامت دی پدې معني چې طبي توجه او پاملرنې ته اړتیا لري.

• د خپل روغتیا پاملرنې وړاندې کونکي او د روغتیا ځایی ادارې د پاملرنې لارښوونې تعقیب کړئ. ستاسې د روغتیا ځایی ادارې به ستاسې د علایمو کتلو او معلوماتو راپور ورکولو په اړه لارښوونې وړاندې کړي.



که تاسې ناروغ یې، پزه او خوله مو په یوه توتو پټ کړئ.

- تاسې باید د پزې او خولې پټولو لپاره د مخ ټوټې پوښونکی واغونډئ که تاسې اړ اوسئ چې د نورو خلکو او ژویو شاوخوا اوسئ، پشمول د کورنیو ژویو (حتی په کور کې).
- که یوازې یې نو اړ نه یې چې ماسک واغونډئ. که نشي کولی چې د مخ پټولو ماسک واغونډي (د مثال په توګه ساه اخیستلو کې مشکل له امله). نو په کومه بله لاره خپل ټوخی او پرنجی وپوښه. هڅه وکړه د نورو خلکو نه لږترلږه 6 فټ لیرې اوسې. دا به ستاسې شاوخوا خلکو ژغورنه او ساتنه کې مرسته وکړي.

یادونه: د کویډ - 19 وبا پرمهال، طبي ماسکونه د روغتیا کارکونکو او ځینې نورو لومړۍ کړنښه کې موجود افرادو لپاره ریزرف دي. تاسې کولی شئ د دستمال یا پټو په کارولو سره خپل مخ وپوښئ.

خپل ټوخی او پرنجی وپوښئ.



- کله چې ټوخی یا پرنجی کوئ نو خپلې خولې او پزې ته دستمال ونیسئ.
- کارول شوي دستمالونه اشغالدانی ته واچوئ.

- سمداسه خپل لاسونه لږترلږه د 20 ثانیو لپاره په صابون او اوبو ومینځئ. که صابون او اوبه شتون ونلري، نو خپل لاسونه د الکولو لرونکي لاس پاکونکي موادو باندې پاک کړئ چې لږترلږه 60% الکول ولري.

خپل لاسونه ډیر ځله پاک کړئ.



- خپل لاسونه ډیر ځله لږترلږه د 20 ثانیو لپاره په صابون او اوبو ومینځئ. دا په ځانګړي توګه د پزې پاکولو، ټوخي کولو یا پرنجي کولو؛ تشناب ته تللو؛ او د خوړو خوړلو یا خوړو چمتو کولو نه مخکې مهم دي.

- که اوبه او صابون شتون ونلري د لاس پاکونکي مواد یا سنیتایزر وکاروئ. د الکولو لرونکي لاس پاکونکي مواد وکاروئ چې لږترلږه 60% الکول ولري، په خپلو لاسونو یې په بشپړ ډول پورې کړئ او دواړه لاسونه ترهغه وخت پورې یوځای وموښئ چې وچ شي.

- صابون او اوبه غوره انتخاب دي، په ځانګړي توګه که لاسونه مو ښکاره ککړ وي.

- په ککړو او نا مینځل شوي لاسونو د خپلو سترګو، پزې او خولې لمس کولو نه ډډه وکړئ.

د کورنۍ شخصي شيان د یوبل سره مه شریکوئ.



- په خپل کور کې د نورو خلکو سره لوخي، پلټونه، د څښاک ګلاسونه، پیالې، د خوړو وسایل لکه قاشق او پنچې، جان پاک یا تخت مه شریکوئ.

- د کارولو نه وروسته دا لوازم او لوخي په بشپړ ډول په اوبو او صابون ومینځئ یا د لوڅو مینځونکي کې یې کېږدئ.

ټولې "ډیر لمس کیدونکې" سطحې هره ورځ پاکې کړئ.



- خپل د "ناروغۍ خونه" او حمام کې ډیرې لمس کیدونکې سطحې پاکې او عفونیت ضد کړئ. پرېږدئ چې کوم بل څوک عامه ځایونو کې سطحې پاکې او عفونیت ضد کړي، مګر ستاسې د خوب خونه او حمام نه.

- که چیرې پاملرنه کونکي یا کوم بل شخص اړ وي چې د ناروغ شخص خونه یا حمام عفونیت نه پاک کړي، هغوی باید دا کار د اړتیا پر بنسټ وکړي. پاملرنه کونکي/بل شخص باید ماسک واغوندي او هرڅومره چې ممکن وي انتظار وکړي وروسته لدې چې ناروغ شخص حمام کارولی وي.

په ډیر لمس کیدونکي سطحو کې تلیفونونه، ریموټ کنټرول، دخل یا کاونټرونه، د میزونو سر، د دروازې لاستي، د حمام وسایل، تشنابونه، کي یوردونه، تابلټونه، او د تخت څنګ ته پراته میزونه شامل دي.

- هغه ځایونه پاک او عفونیت ضد کړئ چې وینه، بولې، یا د بدن مایعات ورباندې پراته وي.

- په کور کې کارول کیدونکي د پاکولو مواد او عفونیت ضد کونکي مواد وکاروئ. که ځای یا شی ککړ وي نو په صابونو او اوبو یا کوم بل مینځونکي موادو باندې یې پاک کړئ. بیا د کور عفونیت ضد مواد وکاروئ.

- په لیبیل موجود لارښوونې په ډاډ سره تعقیب کړئ ترڅو د موادو خوندي او اغیزناک کارونه وشي. ډیری موادو کې سپارښتنه شوې وي چې سطحه د څو دقیقو لپاره لمده پرېږدئ چې جراثیم پکې مړه شي. په ډیری کې احتیاطي سپارښتنې هم شوې وي لکه د لاسپیلو اغوستل او د دې ډاډ لاسته راوړل چې د موادو کارولو پر مهال د هوا شنه تهویه موجود وي.

- د EPA - ثبت د کور عفونیت ضد ډیری مواد باید اغیزناک وي.



په کور کې تجرید پای ته رسولو څرنګوالی

- د کوید - 19 لرونکي هغه خلک چې په کور کې پاتې شوي (کور کې تجرید شوي) کولی شي د لاندې شرایطو له مخې د کور تجرید ختم کړي:

- که تاسې د دي معلومولو لپاره ټیسټ نلرئ چې آیا اوس هم په وایرس اخته یې که نه، نو تاسې کولی شئ وروسته لدې چې دا درې موارد پیلین شي کور نه ووځئ:

- تاسې لږترلږه د 72 ساعتونو (د ټبې کمولو درملو کارولو پرته د درې مکمل ورځو لپاره هیڅ تبه نه درلودل) لپاره هیڅ تبه ونلرئ

او

- نور علایم (د مثال په توګه ټوخی یا د ساه لنډیدل مو ښه شوي وي) ښه شوي وي

او

- د هغه ورځې نه چې ستاسې علایم لومړی څرګند شوي لږترلږه 7 ورځې تیرې شوې وي.

- که تاسې د تشخیص لپاره ټیسټ کېږئ چې لاهم په وایرس اخته یې، تاسې کولی شئ دې درې مواردو پیلینیدو نه وروسته د کور نه ووځئ:

- تاسې نور تبه نلرئ (د ټبې کمولو درملو کارولو پرته)

او

- نور علایم (د مثال په توګه ټوخی یا د ساه لنډیدل مو ښه شوي وي) ښه شوي وي

او

- ستاسې پرله پسې د 24 ساعتونو په فاصله کې دوه معاینې منفي وي. ستاسې ډاکټر به د CDC لارښوونې تعقیب کړي.

په ټولو حالاتو کې، خپل د روغتیا پاملرنې وړاندې کونکي او د ځایی روغتیايي ادارې لارښوونه تعقیب کړئ. په کور کې د تجرید احتیاط پای ته رسولو پریکړه باید ستاسې د روغتیايي پاملرنې وړاندې کونکي او د روغتیا ځایی او ایالتي څانګو سره په مشوره وشي. ځایی پریکړې ځایی شرایطو پورې تړاو لري.