

د کویډ - 19 په اړه د حقایقو شریکول

د کرونا وایرس (کویډ - 19) په اړه حقایقو باندې پوهه شی او د آوازو یا افواه خپریدو مخنیوي کې مرسته وکړئ.

تاسې کولی شئ په ساده او اسانه کارونو سره خپل ځان او د نورو روغ ساتلو کې مرسته وکړئ.

حقیقت
4

- خپل لاسونه ډیر ځله لږترلږه 20 ثانیې په صابون او اوبو وینځئ، په ځانګړې توګه کله چې پزه پاکه کړئ، ټوخی وکړئ، یا پرنجی وکړئ؛ تشناب ته لارښئ؛ او همدارنګه د خواړو خوړلو او چمتو کولو نه مخکې.
- په عمومي ځایونو کې د خولې او پزې پټولو لپاره د مخ پوښونکی ټوټه واغونډئ.
- په ککړو او نا مینځل شوي لاسونو د خپلو سترګو، پزې او خولې لمس کولو نه ډډه وکړئ.
- که ناروغ یې په کور کې پاتې شه.
- د ټوخي یا پرنجې پرمهال خولې ته دستمال ونیسئ، او بیا دغه دستمال د خخلو سطل ته واچوئ.

کوم چا چې د قرنطین موده بشپړه کړې وي یا د تجرید نه ایستل شوی وي هغه نورو خلکو ته پدې وایرس د اخته کیدو خطر نه پېښوي.

حقیقت
1

د تازه معلوماتو لپاره، د CDC د کرونا وایرس ناروغي 2019 ویب پاڼې ته ورشئ.

د ډیری خلکو لپاره د کویډ - 19 لامل کیدونکي وایرس څخه د جدي ناروغ کیدو سمدلاسه خطر ټیټ ګڼل کیږي.

حقیقت
2

د پاخه عمر لرونکي خلک او نور د هر عمر لرونکي هغه خلک چې جدي ناروغۍ لري هغوی د کویډ - 19 له امله د ډیر جدي پیچلتیاو لوړ خطر سره مخ دي.

تاسې کولی شئ د نښو او علایمو په پیژندلو سره د کویډ - 19 مخنیوي کې مرسته وکړئ، پدې نښو کې شامل دي:

حقیقت
5

- تبه
- ټوخی
- ساه لنډی
- سمدلاسه طبي مرسته وغواړئ که چیرې ته یا تا ته نږدې کوم څوک عاجل خبرداري نښې او علایم ولري، پشمول د:
- ساه اخیستلو کې تکلیف
- دوام لرونکی درد یا په سینه کې فشار
- نوې 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 اندېښنې وړ وي د خپل ډاکټر سره مشوره وکړئ.

ناروغۍ د کوم چا نژاد یا قومیت په پام کې نیولو پرته هر څوک ناروغولی شي.

حقیقت
3

د کویډ - 19 په اړه ویره او اندېښنه د دې لامل کیدی شي چې خلک د نورو خلکو نه ډډه وکړي یا وې رټي حتی که څه هم هغوی د وایرس خپرولو خطر ونلري.