

که چیرې تاسې په کرونا (COVID-19) اخته مریض سره تماس نیولی وي، څه باید ترسره کړئ.

که چیرې تاسې له یوه داسې مریض سره چې په کرونا اخته شوی وي، تماس کې پاتې شوي یاست، لاندې مراحل او لارښوونې د ځان د صحت د ارزونې په موخه تعقیب کړئ او له دې لارې نورو خلکو ته د وایروس د انتقال مخه ونیسی.

د کرونا (COVID-19) ناروغي څه شی ده؟

کوید ۱۹ (COVID-19) یوه تنفسي ناروغي ده چې د وروستي کشف شوي وایروس SARS-CoV-2 له امله منځته راغلي. د دې ناروغي ترټولو عامې نښې له نفس تنګي، تېبي او ټوخي څخه عبارت دي. په COVID-19 باندې اخته ځینې کسان عادي ناروغي لري مګر ځینې نور ناروغان ځانګړې درملنې ته اړتیا لري او باید تر روغتیايي درملنې لاندې ونیول شي.

څنګه پوه شم چې په کوید ۱۹ د اخته کېدو له کوابین سره مخامخ شوی یم؟

که چیرې تاسې د کوید ۱۹ ناروغ سره له نژدې پاتې شوي یاست، نو د دې ویره شته چې تاسې هم په دې مرض اخته شئ. نژدې تماس عبارت دی له:

- په کوید ۱۹ ناروغي اخته کس سره په یوه کور کې اوسېدل.
 - په کوید ۱۹ ناروغي اخته کس مراقبت کول.
 - له ناروغ شخص سره د ۶ فوتو څخه په نږدې فاصله کې د ۱۰ دقیقو لپاره پاتې کېدل، او
 - په کوید ۱۹ ناروغي اخته کس سره په مستقیم ډول تماس نیول. دغه ناروغي په کرونا اخته کس څخه بل شخص ته د ټوڅېدلو، بڼکلولو؛ مشترکو لوښو او داسې نورو شیانو له لارې انتقالېدلی شي.
- ځینې کسان پرته له دې چې لدې چې د کرونا ناروغ سره یې اړیکه نیولې وي، په دغه مرض اخته کېږي. که چیرې د ناروغي نښې لرئ، له نورو کسانو څخه لرې او په کور کې پاتې شئ. که چیرې فکر کوئ په کوید ۱۹ ناروغي اخته شوي یاست، له خپل ډاکټر سره اړیکه ونیسی او د معایناتو کولو په اړه ځینې مشوره واخلي.

که چیرې مې د کوید ۱۹ ناروغ سره تماس نیولای وي پداسې حال کې چې مریض نه یم، څه باید وکړم؟

د کوید ۱۹ ناروغ سره د وروستۍ اړیکې تر نیولو وروسته د ۱۴ ورځو په موده کې د تېبي، ټوخي او نفس تنګي نښو ته متوجه اوسئ. تاسې باید کار، مکتب او عامه ځایونو ته د ۱۴ ورځو لپاره لار نشئ (مګر که تاسې خورا مهم بخش کې کار کوئ – په دې اړه لاندې معلوماتو ته مراجعه وکړئ). کیدای شي تاسې سره د عامه روغتیا په اړه مصاحبه ترسره شي او تاسې ته د کوید ۱۹ ناروغي د مخنیوي په اړه عمومي معلومات درکړل شي، کچیرته په دې اړه نورو زده کړه ته لېواله واست نو راتلونکې صفحې ته مراجعه وکړئ.

که چیرې مې د کوید ۱۹ ناروغ سره تماس نیولای وي پداسې حال کې چې مریض نه یم، او په یوه مهم بخش کې کار کوم، څه باید وکړم؟

مهم بخشونه عبارت دي له: دولتي او محلي قانون پلي کوونکي؛ د ۹۱۱ اړیکو شمېرې کارکوونکي؛ د فیلوژن مرکز کارکوونکي؛ د خطرناکو موادو پر وړاندې د مبارزې کارکوونکي؛ محافظتي کارکوونکي، صفا کوونکي، د خوراکي توکو او کرهڼې د برخې کارکوونکي، د مهمو تولیدي برخو، معلوماتي تکنالوژي برخو، ترانسپورت، انرژي او دولتي تاسیساتو کارکوونکو څخه دي. د مهمو او اړینو برخو کارکوونکي چې د کوید ۱۹ ناروغي اخته کس سره نږدې پاتې شوي وي، کولای شي ترهغې پورې کار ته دوام ورکړي ترڅو د دوی صحت ته ضرر متوجه شوی نه وي او پدې صورت کې باید لاندې اړین تدابیر ونیسي:

Updated May 4, 2020

- سکرینینګ (معاینه): د کار د پیلولو څخه مخکې هره ورځ د تېې او نینو معاینه کول.
- ماسک کارول: د کار په جریان کې باید ماسک وکارول شي.
- فاصله نیول: د امکان تر حده، د خپلو همکارانو څخه د ۶ فوټو په اندازه فاصله نیول.
- د کار ځای صفا کول او پاک کاري.
- ګوشکي، تیلیفون، خوراک او څښاک له نورو سره نه شریکول.

وید ۱۹ ناروغ سره تر اړیکې نیولو وروسته د ۱۴ ورځو لپاره پورتنۍ کړنې عملي کړئ. که چیرې مریض شوی، خپل دفتر سره اړیکه ټینګه کړئ او سمدستي کور ته لاړ شئ. د لایاتو معلوماتو لپاره لاندې ذکر شوي لینک ته مراجعه وکړئ:

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/critical-workers/implementing-safety-practices.html>

که چیری د کوید ۱۹ ناروغ سره تر اړیکې نیولو وروسته مریض شوم، څه باید وکړم؟

که چیری تاسې د کوید ۱۹ ناروغ سره تر اړیکې وروسته مریض شوی؛ تبه، سردرد، نفس تنګي او یا نورې هغه نښې چې د کوید ۱۹ له ناروغی څخه منځته راځي ولری (حتی که ستاسې نښې خورا عادي هم وي)، ممکن تاسې هم په کوید ۱۹ ناروغی اخته شوي یاست. تاسې باید ځان له نور خلکو جلا او په کور کې گوښه نشین کړئ. خپل ډاکټر سره اړیکه ونیسئ، د کوید ۱۹ ناروغ سره د تماس کیدلو او د خپلې ناروغی په اړه ورته ووايست او د معاینې کولو مشوره ځینې واخلئ.

په کوید ۱۹ د اخته او شکمنو ناروغیو په اړه د لا زیاتو معلوماتو تر لاسه کولو لپاره لاندې لینک ته مراجعه وکړئ:

<https://www.doh.wa.gov/Portals/1/Documents/1600/coronavirus/COVIDcasepositive.pdf>

په کور کې د گوښه نشینې ختمول:

د کوید ۱۹ ناروغانو سره اړیکه نیونکي مریض شوي ناروغان کولای شي کورنۍ گوښه نشینې د لاندې شرایطو په نظر کې نیولو سره ختمه کړي:

- کم تر کمه ۳ ورځې (۷۲ ساعته) د ښه کېدو څخه وروسته پداسې حال کې چې تبه مو پرته له درملو خورلو څخه له منځه تللي وي او یا مو په تنفسي علایمو (ټوخی، ساه تنګي) کې ښه والی راغلی وي؛ او،
- لږ تر لږه ۱۰ ورځې د هغې مودې څخه چې لمړی نښې ښکاره شوي وي، تیرې شي.

د کوید ۱۹ ناروغی د مخنیوي په اړه معلومات

د کرونا وایروس د خپرېدو د لارو په مخنیوي کې مرسته وکړئ. د کورنۍ غړو او دوستانو ته مو په لاندې آدرس www.covid19pepstudy.org د حق الزحمې په بدل کې د څېړنې فرصتونه پیدا کړئ او د لمړنۍ درملنې په موخه لاندې آدرس www.covid19treatmentstudy.org ته مراجعه وکړئ.