

د کویډ ۱۹ ناروغی په اړه عمومي معلومات

1. کویډ 19 څه شی دی؟

کرونا وایروس (COVID-9) یو نوی وایروس دی چې له یو انسان څخه بل انسان ته انتقالیږي. دغه وایروس د چین په هېواد کې د لمړي ځل پیداکېدو وروسته اوس په امریکا او یو شمېر نورو هېوادونو کې شتون لري. د دغه وایروس په اړه روغتیا پوهان ځکه اندېښمن دي دا وایروس د دې تواني لري چې په ځینو کسانو کې د سږو خطرناکې ناروغی منځته راوړي، په ځانګړې ډول هغو خلکو کې چې عمر ونه یی د ۶۰ کلونو څخه زیات دي او یا هم د بدن ضعیفه معافیتي سیستم ولري ډیره خطرناکه ثابتیږي.

2. د کویډ 19 ناروغی څنګه خپریږي؟

روغتیا پوهان لاهم د دې ناروغی د خپرېدو د لارو په اړه زده کړې کوي. مګر د اوس لپاره داسې انګیرل کیږي چې د لاندې لارو پوسيله دا ناروغی خپریږي:

- دغه ناروغی په کویډ ۱۹ اخته کس څخه بل کس ته د وړو څاڅکو یا ذرو پر مټ د توخېدا، یا پرنجي له لارې انتقالیږي.
- د هغو خلکو ترمنځ چې یو له بل سره نږدې اړیکې ولري او له ۶ فوتوڅخه په کمه فاصلې کې په تماس کې وي.
- د هغه شي یا سطحې په لمس کولو سره چې وایروس لرونکې وي او بیا د خولې، پوزې او سترګو لمس کولو څخه انسان ته انتقالیږي.

3. د کویډ ۱۹ ناروغی څومره خطرناکه ده؟

په کرونا وایروس اخته ډیری کسان عادي ناروغی لري چې یواځې تبه او توخي ورسره مل وي. په زیاته کچه اخته شوي کسان روغتیايي درملنې ته اړتیا هم نلري. مګر ځینی خلک د دې وایروس په اخته کېدو سره جدي ناروغه کیږي چې د سږو او ساه اخیستلو له ستونزو سره مخ کیږي. عمر خورونکي (زاره) خلک او هغه کسان چې نورې روغتیايي ستونزې لري د دې ناروغی له جدې خطر سره مخ دي.

4. د کویډ ۱۹ ناروغی نښې څه شی دي؟

د کویډ ۱۹ ناروغان مختلفې نښې نښانې لري چې د عادي نښو څخه نیولې بیا تر شدیدې او سختې ناروغی پورې رسیږي. په وایروس د اخته کېدو څخه وروسته د وایروس نښې نښانې ممکن د ۲-۱۴ ورځو په موده کې په انسان کې څرګندي شي. هغه خلک چې لاندې علامې په ځان کې ولري، ممکن په کویډ ۱۹ ناروغی اخته شوي وي:

توخی، نفس تنګي، تبه، لږزه، د عضلاتو درد، ستوني درد، یا هم د خوند او بوي حس له لاسه ورکول. په ذکر شوی لست کې ټولې ممکنه نښې نه دي راټولې شوي. مهرباني وکړئ، د نورو جدي نښو یا هغو علایمو په اړه چې تاسې یې تشویش کې کړي یاست، له خپل ډاکټر سره مشوره وکړئ.

5. زه کله صحتي معاینې او مشورې ته اړتیا لرم؟

که چېرې تاسې د کویډ ۱۹ ناروغی په څېر نښې ولرئ، لومړی له خپل معالج ډاکټر سره اړیکه ونیسئ. عاجلي خونې ته مراجعه مه کوئ. په عاجلو خونو کې باید یواځې د هغو کسانو درملنه وشي چې جدي مراقبت ته اړتیا لري. که په ساه ایستلو کې ستونزه لرئ دا په دې معنی نه ده چې تاسې په کویډ ۱۹ ناروغی اخته شوي یاست، خو بیا هم ۹۱۱ شمېرې ته زنگ ووهئ.



که چېرې ستاسې عمر له ۶۰ کلونو څخه زیات وي او روغتیايي ستونزې لکه د شکر ، زړه ، او د سږو ناروغي ولری، نو د خپل ډاکټر سره یو پلان ترتیب کړئ ترڅو تاسو ته د کرونا وایروس علاج په نښه کړي او د نښو د اداره کولو د څرنګوالي په اړه مو وپوهوي. که چېرې د کرونا نښې په ځان کې وینئ، سملاسي د خپل ډاکټر سره اړیکه ونیسئ.

که چېرې د کوید ۱۹ ناروغ سره مو اړیکه نیولې وي او وروسته تر هغې په ځان کې نښې نښانې وینئ، خپل ډاکټر ته زنگ ووهئ. که چېرې ځانګړی ډاکټر نلری، د کینګ کاونټي د کوید ۱۹ مرکز د اړیکو لاندې شمېرې ته د سهار د ۸ بجو څخه د ماښام تر ۷ بجو پورې زنگ ووهئ. د اړیکو شمېره: ۳۹۷۷ – ۴۷۷ – ۲۰۶

آیا تاسې د ډاکټر پېداکولو یا هم روغتیايي بیمې تر لاسه کولو په اړه مرستې ته اړتیا لری؟ د ټولني د صحت د لاسرسي پروګرام (CHAP) ته په دغه شمېره ۵۴۳۷ – ۷۵۶ – (۸۰۰) ۱ زنگ ووهئ او یا هم (Help Me Grow Washington Hotline) سره په دغه شمېره اړیکه ونیسئ. ۲۵۸۸ – ۳۲۲ – (۸۰۰) ۱

6. څنګه کولای شم د کوید ۱۹ ناروغي څخه ځان وژغورم؟

هر کس ته په کار دي چې د ناول کرونا وایروس د خپرېدو د مخنیوي په اړه لازم اقدامات ترسره کړي، په ځانګړي توګه د هغو کسانو د ساتنې لپاره چې ډیر زیات د خطر سره مخ دي. هغه ګامونه چې تاسو یې کولی شئ د زکام د خپرېدو د مخنیوي لپاره ترسره کړئ، دغه اقدامات د کرونا وایروس په مخنیوي کې هم مرسته کولی شي، په لاندې ډول دي:

- خپل لاسونه د ۲۰ ثانیو لپاره په صابون او اوبو وویځئ. د صابون او اوبو د نه موجودیت په صورت کې، د ضد عفوني کونکو موادو څخه استفاده وکړئ.
- په ناپاکو لاسونو مو خپلې سترګې، پزه او خوله مه لمس کوی.
- له ناروغو کسانو سره د تماس نیولو څخه ډډه وکړئ په ځانګړي ډول که تاسې ۶۰ یا هم له دې څخه د زیات عمر لرونکي یاست او یا هم روغتیايي ستونزې لکه د زړه ناروغي ، د شکرې ناروغي ، د سږو ناروغي یا هم د معاقبت ضعیفه سیستم ولری.
- که ناروغ یاست، په کور کې پاتې شئ او نورو کسانو څخه لږ تر لږه د ۶ فوټو په اندازه فاصله ونیسئ.
- کله چې ټوخی یا پرنجی کوی، خپله خوله یا پوزه په لستوني یا هم کاغذي دستمال سره پټه کړئ.
- کله چې له کوره بهر یاست، د توکر څخه جوړ شوي ماسک چې ستاسې خوله او پوزه پټه کړي، استعمال کړئ.

که چېرې تاسې له هېواد څخه بهر سفر کوی، د سفرونو په اړه د کوید ۱۹ وروستني جزئیات چک کړئ او د CDC لارښوونې چې د مسافرینو د سفر په اړه یې کړي تعقیب کړئ.

اوس مهال ، د COVID-19 وایروس د مخنیوي لپاره هیڅ ډول واکسین شتون نلري.

7. د کوید ۱۹ ناروغي درملنه څنګه کیري؟

د کوید ۱۹ ناروغي د تداوی لپاره تراوسه ځانګړي درمل نه دي تشخیص شوي. په کوید ۱۹ اخته ډیری ناروغان، د ډیرو مایعاتو څښلو، آرام کولو، او د درد او تې درملو په خوړلو سره پخپله ښه کیري. مګر، د کوید ۱۹ ځیني نور ناروغان تنفسي ستونزې پیداکوي او صحي پاملرنې یا هم روغتون کې بستر کېدلو ته اړتیا پیداکوي.

8. آیا اړینه ده چې ماسک واغوندم؟

په کینګ کاونټي کې تاسې ته لارښوونه کیري چې خپله پوزه او خوله په ټوټه ای ماسک سره پټه کړئ په ځانګړي ډول کله چې تاسې په سرپټو ځایونو کې یاست او نورو کسانو سره د اړیکو نیولو احتمال موجود وي. تاسې ته همدارنګه لارښوونه



کیري چې په عامه بیروني (سرخلاصو) ځایونو لکه ازاد مارکیټ او د گڼه گوني پارکونه چیرې چې ۶ فوټه فاصله مراعت کول آسانه نه دي، خپله پوزه او خوله په ماسک سره پټه کړئ. د روغتیايي کارکوونکو لارښوونې په انفرادي ډول هر شخص پورې اړه لري. د ماسک نه اغوستلو په صورت کې هېڅ جریمه شتون نلري.

د کینګ کاونټي میټرو چلونکي او مسافرینو ته لازمه ده چې ماسک وکاروي. د میټرو چلونکي به د هغو مسافرینو د راختلو مخه نه نیسي چې ماسک نلري، البته د ثبت شوي غریز پیغام له لارې به د میټرو مسافرینو ته د ماسک د کارولو د پالیسي په اړه یادونه کیري. امنیتي مسئولین به هغو مسافرینو ته چې ماسک یې نه وي اغوستی د عامه روغتیايي لارښوونو په اړه معلومات ورکوي او یا به یې له نورو مسافرینو څخه په لرې کښیناستلو او اوسېدلو هڅوي.

د مؤثریت د زیاتېدو په خاطر، باید ماسکونه همپس په سم او مناسب ډول سره استعمال شي ترڅو د استعمالوونکي لاسونه او یا مخ په مکروب ککړ نه شي. د استعمال څخه وروسته باید ټوټه ایز ماسک بدل او یا هم ووینځل شي. ځکه چې کیدای شي اغوستل شوي ماسک په ساري مکروبونو ککړ شوی وي.

د لازياتو معلوماتو لپاره، د کینګ کاونټي د ورلډ ریلیف سیټل انټرنېټي پاڼه کې د ماسک د کارولو لارښود ته مراجعه وکړئ.

9. ولې ځینی خلک ماسک آغوندي؟

کینګ کاونټي خپلو اوسیدونکو ته لارښوونه کوي چې خپل مخونه او پوزې په ټوټه ایز ماسک سره په سرپټو او سرخلاصو عامه ځایونو کې، چیرې چې د شپږو فوټو فزیکي فاصلې ساتل ستونزمن وي وپوښي. د دې معنی دا ده چې کله تاسو بیرون قدم وهئ، اړ نه یاست چې خپل مخ وپوښئ، مگر تاسو ته لارښوونه کیري چې په مارکیټونو او یا هم د گڼي گوني په هغو ځایونو کې چې ټولنیز واټن ساتل ممکن ندي، ماسک وکاروئ. تاسو ته لارښوونه کیري چې په ذکر شویو ځایونو کې د ټولې مودې لپاره خپله خوله او پوزه په ټوټه ایز ماسک سره وپوښئ.

که چېرې مور خپل ملگري، گاونډیان یا د ټولني نور غړي وینو چې ماسک یې اغوستی دی، نو په دې معنی نه ده چې دوی په کرونا وایروس یا هم په کومې بلې ناروغۍ اخته شوي دي. مونږ باید د هغو خلکو په اړه چې ماسک آغوندي، له غلط فکر کولو او تبعیض څخه ډډه وکړو.

سي ډي سي، د کینګ کاونټي ورته ټولنو کې چیرې چې د ټولني د خلکو تگ او راتگ زیات دی، سپارښتنه کوي چې ټول خلک خپلې پوزې او خولې د ټوټه ایز ماسک پوسپله وپوښي، ترڅو په غیر ارادي ډول له نورو خلکو سره د کور څخه بهر د اړیکو نیولو په وخت کې چیرې چې د ۶ فوټو په اندازه فاصله مراعت کول ناشوني دي، د COVID-19 وپروس د خپریدو مخه ونیول شي.

10. آیا په کوید ۱۹ ناروغی د بیاځلي اخته کېدو امکان شته؟

تر دې مهاله معلومه نه ده چې په وایروس باندې د لمړي ځل اخته کېدو وروسته، د کوید ۱۹ ناروغی په وړاندې معافیت څومره دوام کوي. د دې امکان شته چې تاسې د دویم ځل لپاره په کوید ۱۹ ناروغی اخته شئ.

