

کرونا وائرس (کوویڈ ۱۹) رہنما ئي

پښتو / PASHTO

دا مشوره د این ایچ ایس د مشورے او د معلوماتو په بنیاد جوړه کړې شوې ده- او دا د یوکه د دهر اوسیدونکي د پاره ده- دا دچا د نیشنلې سره تعلق نه لري

Version 5 01.06.2020

Translated by:

clear voice
interpreting services



میںخپانگه

کرونا وائرس (کوویڈ ۱۹) رهنما ئي

خوک کرونا وائرس له پير خطر لري؟

که ته چيرته د شديد خطر حالاتو کين راخي، ته به خپل حفاظت خرنکه کوئ؟

د ممکنه کرونا وائرس انفیکشن د نفرو لپاره کور کين د اوسيدو او د آيسوليشن (گوشه نشيني/ تنهائي) رهنمائي

زه به خومره وخت لپاره د آيسوليشن په هداياتو باندے عمل کوم؟

زه اين ايچ ايس 111 سره رابطه کله کولے شم؟

زه اين ايچ ايس 111 سره خنکه رابطه وکرم؟

خه به کيوي، که زه دخپل اميگریشن په باب کين فکر کوم؟

زه د کرونا وائرس دخلاصيدو له پاره خه کولے شم؟

کرونا وائرس (کوویڈ ۱۹) رهنما ئي

کوویڈ ۱۹ یوه نوي مرض دے چه ستا د پریپوس (سبری) او دساره په نالو باندے اثر کوي. او دا د یو وائرس دلاسه کيږي چه کرونا وائرس ورته وئیلے کيږي.

د کرونا وائرس د ورکولو له پاره به هر نفر له به کور کښ دننه وسیدل وي- څومره چه ممکنه وي- په دے کښ د هر عمر نفر شامل دي. که څوک د صحت مسله لري او که نا او که څوک علامات لري او نا.

تاسو صرف په دے لاندے لیک شوي حالاتو کښ دکور نه باهر تلے شی:

- کوم دوکان چه د خلاصیدو اجازه لري، هغه له د خوراک سخاک، دارو اخستلو لپاره تلل او څه چه تاسو په فون یا آن لائن راغوبنتي وي هغه راوړل -
- ورزش لپاره تلل (یا که ته په انگلیند کښ ئي او بهر وخت تیروول غواړي). دا خبره یاده ساته چه هغه نفر چه تا سره په کور کښ نه وسیري ، د هغه نه 2 میتره لري وسیدل مهمه دي.
- د طبي یا میډیکل حاجت له کبله، وینه ورکول، د تپي کیدو یا د مرض نه ډډه کالو لپاره، د خطر یا ضرر نه ځان ساتلو لپاره ، یا چا زیان منونکی یا ضعیف نفر له کمک کولو لپاره یا کیر کولو لپاره -
- کار روزگار لپار تگ را تگ، خو په هغه حالاتو کښ چه ته دکور نه کار نه شي کولي.

که ستا :

- ډیره تیزه تبه وي - او ته خپل لاس په سینه او په ملا کیدے او هغه گرم وي
- ته پرله پسے توخي کوے، ته یومخیزے توخیرے -
- که ستا د بوی حس یا د خولي خوند ورک شوي وي یا پکښ د نارمل نه څه فرق راغلي وی (انسو میا)، یا ته څه د سره نه څه بوی کوے شي او نه ستا په خولي کښ څه خوند راځي یا بوي او خوند بدل وي

نو په کور کښ دننه وسه او د کور د نفرو لپاره د آیسولیشن (گوشه نشینی/ تنهائی) د رهنمای لپاره د کرونا وائرس انفیکشن په احتیاتی تدابیر باندے عمل وکړی

په پبلک کښ یو ځای کیدل د سره منع دي.

- که ته په انگلیند یا ناردرن آیرلیند کښ وسیري نو ته د بیل بیل کورنو اوسیدونکو 6 نفرو سره په ټولئ کښ شاملیدی شي-
- که ته چیرته په ویلز کښ وسیري، په 5 میل فاصلے کښ دننه وسیدونکي د دوه کورونو نفرو سره مقامي شان سره ملاقات کوي شي
- که ته په سکاټ لیند کښ وسیري نو ته د دوه کورونو نفرو سره ملاقات کوي شي خو چه په ټولئ کښ 8 نه ډیر نفر نه وي -
- دا ملاقات بهر یا صرف په پرایویټ گارډن کښ کول دی او د یو بل نه 2 میتر سماجی فاصله ساتل مهمه دي-

په دے قانون عمل کول مهم دي. که ته ددے قانون خلاف ورزي کوے نو په تا جرمانه کیدے شي-

پولیس، امیگریشن افسران (ماموران) او عسکر (فوج) به د پبلک هیلتھ د قوانین نافذ کولو ،ناتوانا او ضعیفانو له خوراک او د ژوند د ضروریاتو په ورکولو کښ خپل کردار سر ته رسوي-

د امیگریشن بیل کښ رپورټ کولو شرط (حاضري) عارضی بند کرے شوي دے- تاسو له به په ایس ایم ایس باندے په ټیکسټ میسج د وړاندے نیټي خبر درکړی شي- د اسانلم سسټم نور ادل بدل کښ د معلوماتو لپاره:

<https://www.refugeecouncil.org.uk/latest/news/changes-to-home-office-asylum-resettlement-policy-and-practice-in-responce-to-covid-19/>

ڏوڪ ڪرونا وائرس له ڊير خطر لري؟

ڪرونا وائرس هر نفر شديد نارو غه ڪوے شي، خو يو ڏو نفر ڊير خطر لري. مثلاً" ته د ڪرونا وائرس نه ڊير خطر لري ته ڪه چيرته ستا:



د وجود د يوع حصے ٽرانسپلانٽ (بدلون شوے) شوي وي-



د سرطان علاج ڪوے



د وينے يا د هڏوڪي د مغز سرطان لري يعني ليوكيميا



د پريپوس (سري) سخت مرض لري لکه سسٽيڪ فائبروسز او يا شديد دمہ.



يا ته داسے مرض يا ضعف لري ڇه د انفیکشن (ناروغي) ڪيدو ڏيرامکان لري-



يا دارو خورلو د لاسه ڪمزوري معافيت سسٽم لري-



يا اميندوار ه /حامله وي او شديد دزره مرض لري-

که ستا په خيال ڪين ته چيرته په دے پورته ليک شوي د شديد خطر حالاتو ڪين يو هم لري او که تا له ستاد هيٺه ٽيم د ارخه دیک شنبے د ورڃ 29 مارچ 2020 پورے خط نه وي درغله يا ستا خپل جي پی سره رابطه نه وي شوے، نو ته خپل جي پي او يا د شفا خانے / هسپتال ڪلینشن سره خبره وکره او خپل تشویش ورته ظاهر که- که ستا جي پي نه وي بيا ته DOTW UK سره ڪمک له پاره **0808 1647 686** خبرے وکره (دا مفت نمبر دے) او يا په دے clinic@doctorsoftheworld.org.uk اي ميل وکره -

که ته چیرته د شدید خطر حالاتو کښ راځي، ته به خپل حفاظت څرنگه کوئ ؟

که تا باندې د کووډ 19 علامات ښکاره شول، ستا نوي یومخیزې توخې او ډیره تیزه تبه وي نو ته آن لاین استعمال باندې طبي مشوره واخله. NHS111 online coronavirus service او یا NHS111 په فون خبرې وکړه. څرنگه چه په تا دا علامات ښکاره شي، سمدستي داسي وکړه. که ته د کرونا وائرس د ډیر خطر په ټولې کښ راځي، او ددې لاسه د شدید ناروغتیا خطر لرې، ته ددې نه د خلاصیدو لپاره نور هم احتیاطي تدبیرونه وکړه – په دې کښ دا شامل دي:

- خپل کور مه پریده- شاپینګ له، دارو راوړلو له باهر مه ځه-
 - که ته په انگلینډ یا ایرلینډ کښ وسیري، ته د خپل کور وسیدونکو سره بهر وخت تیرولي شي او که ته یوازي وسیري نو د بل کور نفر سره وخت تیرولي شي خو 2میټر فاصله به ساتل لازمي وي-
 - که ته په ویلز کښ وسیري، ته د ورزش لپاره بهر تلی شي خو 2میټر فاصله به ساتل لازمي وي-
 - په هیڅ قسم ټولنو کښ شرکت مه کوه (سره دملګرو او د خپل فامیل د نفرو په پرايویت مقام باندې)
 - د خپل کور د نفرو نه 2 متر یا (3 قدم)په فاصله باندې اوسه- چه څومره لرې ممکنه وي، لرې ځان ساته.
 - د چا چه طبیعت ناساز وي او یا د کرونا وائرس علامات لری د هغوي سره د ملاقات نه ځان لرې ساته.
- خپل دوستانو، فامیل یا ملګرو ته اوایه چه تا له شاپینګ او دارو راوړي او د دروازې نه دې باهر پریدی- که د ضروری سامان یعنی د خوراک ډیلیوري غواړي، خپل نوم په دې درج که:
- که ته په انگلینډ کښ اوسیري: <https://www.gov.uk/coronavirus-extremely-vulnerable>
 - که ته په ندرن ایرلینډ کښ اوسیري: <https://www.adviceni.net/eform/submit/covid-support-referral>
 - که ته په سکاټلینډ کښ اوسیري 0800 111 4000 باندې فون وکړه
 - که ته په ویلز کښ اوسیري نو ستا په خط کښ د رابطې تفصیل موجود دے-
- که ته د کرونا وائرس د ډیر خطر په ټولې کښ راځي نو د خپل ځان د بچ کولو لپاره GOV.UK اوګوره.

<https://www.gov.uk/government/publications/guidance-on-shielding-and-protecting-extremely-vulnerable-persons-from-covid-19>

د ممکنه کرونا وایرېس انفیکشن د نفرو لپاره کور کېن د اوسیدو او د آیسولیشن (گوشه نشینې/ تنهائی) رهنمائي



کار، سکول، جی پی
سرجری، فارمیسی یا
شفاخانه ته مه زه -



بیل تشناب او ټائلټ
استعمالو، یا استعمال نه
پس صفائی کوه -



نورو نفرو سره قریبی تعلق
مه لره -



کوم دارو او خوراک چه تا
له درکړه شوې وي، هغه
خوره -



ملاقاتیانو سره ملاقات مه
کوه -



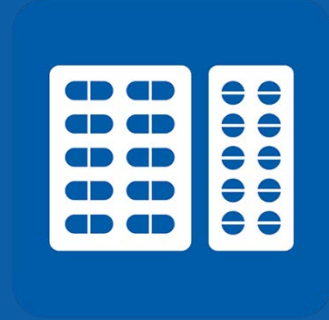
که ممکنه وي، بیل اوده
کیره -



لاس هر وخت بیا بیا
مینځه -



اوبه ډیره ځکه -



علامت لږولو لپاره
پیراسیټامول خوره -

ستا چه علامت شروع شي، ته د کرونا وائرس د ټیسټ لپاره او وایه (خپل ټیسټ په رومی 5 ورځو کېن وکړه)

<https://www.nhs.uk/ask-for-a-coronavirus-test>

ته به د خپل رابطه تفصیل روکوې او خپل موبایل فون تیار ساته- تا له به ستا د ټیسټ رزلت په ټیکسټ میسج کېن درځي-

د نورو معلوماتو لپاره او گوره <https://www.gov.uk/government/publications/covid-19-stay-at-home-guidance>

زه به څومره وخت لپاره د آيسوليشن په هداياتو باندې عمل كوم؟

- كوم نفر چه دا علامت لري، نو هغه د 7 ورځو په كور كې دننه ځان آيسوليټ كړي
- كه ته بل نفر سره اوسيرئ نو ددې مرض د ورکولو له پاره به هغه بل نفر له 14 ورځو كور كې دننه ځان آيسوليټ كړي
- كه چيرته د كور په چا نفر دا علامت ښكاره شول، نو هغه نفر به د علاماتو د ښكاره كيدو دورځ نه 7 ورځو په كور دننه تيرئ كړي. ددې دا مطلب دې چه كه هغه نفر له 14 ورځو تيرول وي نو هم تيرئ دكي.
- كه ته چيرته د 70 كالينه يا د ډېر عمرنفر سره اوسيرئ او هغه د ډيري مودي نه مريض وي ، يا اميندواره /حامله وي او يا كمزوري معافيت سيستم لري، كوشش وكړه چه بل ځاي كې ورته د وسيدو بند وكې.
- او كه تا له وسيدل وي نوچه څومره د يو بل نه لرئ كيدې شي نو لرئ وسه.

زه اين ايچ ايس 111 سره رابطه كله كولې شم؟

- هر كله چه ته دومره ناروغه شي چه ته هغه څه نه شي كوي، څه چه تا عموماً "كول" لكه تي وي كتل، خپل فون استعمالول، لوستل يا دكت نه بهر وتل -
- ستا دا خيال چه ته د خپلې ناروغتيا علاج پخپله نه شي كولې -
- ستا حال نور هم خراب شي -
- ستا ناروغتيا 7 ورځي پس هم بهتر نه وي

زه اين ايچ ايس 111 سره څنگه رابطه وكړم؟

دا معلومولو لپاره چه تا له وړاندې څه كول دي (<https://111.nhs.uk/covid-19>) _ استعمال كه او كه ته آن لائن سروس نه شي استعمال كېن راوستلې، بيا 111 باندې فون وكه (دا مفت نمبر دې) په خپله ژبه كېن ترجمان او غواړه -

څه به كيږي، كه زه دخپل اميگريشن په باب كېن فكر كوم؟

- دهغو كسانو په گډون هر څوك چې له اجازي پرته په برتانيا كې ژوند كوي ، او له بهر نه برتانيا ته راځي، له هغوی به د درملني او معاييني له پاره لگښت وانه اخيستل شي :
- دكورون او وروس معايينه (ان تردې چې كه وينودل شي چې تاسې كورون او وروس نه لري)
 - او همدارنگه دكورون او وروس له پاره درملنه ، كه چېرې تاسو وغواړي چې درملنه مو پيل شي او معايينه څرگنده كړي چې تاسو كورون او وروس نه لري، نو په دې حالت كې له هغه وروسته چې ستاسو د معايناتو نتيجه دركړي بيا كيدای شي تاسو دهر ډول درملني لگښت وركړی
 - البته دكډوالي يا مهاجرت چك يا پوښتنې ته اړتيا نه شته يوازې دكورون او معايناتو درملني له پاره معايينه كيږي .
- ### زه د كرونا وائرس دخلاصيدو له پاره څه كوي شم؟

- ته هميش لاس بيا بيا په صابن او په اوبه سره كم از كم 20 سيكنډ لپاره مينځه.
 - محفوظ او بيدار اوسيدو په خبره باندې عمل كوه.
 - چيرته چه 2 ميټر بدنی فاصله ساتل مشكل لري هغه نفرو نه څوك چه تا سره په يو كور كېن نه وسيري لكه د پبلک ټرانسپورټ او واړه دوكانونه ، نو هلته فيس كور واچوه .
- د نورو معلوماتو لپاره:

- NHS Guidance: <https://www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/>
- WHO guidance: <https://www.who.int/news-room/q-a-detail/q-a-coronaviruses>