



Folkhälsomyndigheten

## د سرایت د خپریدو نه ته هم خپل ځان او هم نور کسان وساته

د ناروغو کسانو سره نژدی تماس مه نیسه. په دی توگه به ته هم ځان او هم نور کسان د ناروغی نه بچ کوی.

د دی لپاره چه ته هم ځان او هم نور کسان د سرایت نه بچ کړی، مونږ نوری مشوری ورکوو.

د ځان او نورو په مابین کی فاصله مراعات کوه او خپل شخصی مسؤلیت په غاړه واخله

ټول خلک دا مسؤلیت لری چه د کووید ۱۹ د خپریدلو مخه ونیسی. د ځان او نورو په مابین کی فاصله مراعاتوه، هم په کور کی او هم د کور نه بهر.

### که ته ناروغ یی، په کور کی پاتی شه

که ته ناروغ یی او ریزش، ټوخلی یا تبه لری، نو په کور کی پاتی شه. بیا به له تانه سرایت نورو ته نه خپریزی. حتی که ته د کمی ناروغی احساس هم لری نو باید داسی وکړی.

تر څو چه ته د ناروغی احساس لری، نو په کور کی پاتی شه. که ستا حالت نور هم خراب شو او ته نشی کولای په کور کی د خپلی ساتنی په وسیله ستونزی حل کړی، نو ۱۱۷۷ ټیلفونی شمیری ته د روغتیایی ساتنی د مشورو لپاره زنگ ووهه. (په سویډنی او انگریزی ژبو).

له دی نه وروسته چه ته روغ شوی، اقلا دوه شاوروزه انتظار وباسه او بیا کار یا مکتب ته ولاړ شه. ته کولای شی خپل کار یا بنونځی ته ولاړ شی، حتی که ته وچه ټوخلی هم لری که چیری له دی نه وروسته چه ته ناروغ شوی ۷ روخی تیری شوی وی او ته د لږ تر لږه دوو روځو په بهیر کی د ناروغی کومی نښی نه لری.

زاره کسان د دی خطر سره مخامخ دی په سخته ناروغی اخته شی. په همدی علت روغتون او د بودایانو کور ته د زرو کسانو لیدلی کنتی ته مه ځه. ته چه په روغتیایی چارو یا د بودایانو په کور کی کار کوی که چیری ته د ناروغی کومی نښی لری، نو کار ته باید ولاړ نشی.

### د کووید ۱۹ نښو ته پاملرنه ولره

د کووید ۱۹ نښی تر هرڅه نه د مخه تبه او ټوخلی دی. د سا ایستلو ستونزی، ریزش، بنده پوزه د ستونی درد، سردردی، زره بدوالی او د میو او مفصلونو درد هم عادی نښی دی.

زیات کسان په سطحی ستونزو اخته کیږی چه پخپله ورکیږی، مگر یوه برخه زیات ناروغیږی د سا ایستولو د ستونزو او سینه بغل سره. که ته کومی داسی نښی لری نو باید د نورو کسانو سره لیدنه کتنه ونکړی.



## Folkhälsomyndigheten

### لاسونه ډیر مینځه

هغه مواد چه ویروس خپروی، ډیر ساری دی او په آسانی په لاسو باندی پاتی کیږی. بیا چه تاسی څوک د لاسه ونیسی، نو ویروس هغه ته سرایت کوی. په همدی دلیل لاسونه د صابون او گرمو اوبو په وسیله اقله د ۲۰ ثانیو په بهیر کی مینځه.

هر وار چه ته کور یا کار ته راشی یا ته د کوره بهر تلی وی، د ډوډی نه د مخه، د خوراکی موادو سره د سروکار په صورت کی او له تشناب نه وروسته باید تل خپل لاسونه و مینځه. که د لاس مینځلو امکان نه وی نو د لاس د الکھول نه استفاده کوه.

### د لاسو د پاکولو لپاره الکھول

که اوبو یا صابون ته لاس رسنه نه وی، نو کولای شی د لاسو د پاکولو لپاره الکھول نه چه اقله ۶۰ فیصده الھول ولری استفاده وکړی.

### توخلی او پرنجی کول د ځنگلی په زاویه کی کوه

کله چه ته توخلی او پرنجی کوی نو داسی ځاڅکی خپریری چه ساری مواد لری او ویروس خپروی. که سری توخلی او پرنجی د ځنگلی په زاویه یا په یوه کاغذی دستمال کی وکړی، نو دا چاپیریال او ستا لاسونو ته د سرایت مخه نیسی. کاغذی دستمال تل ارتیره او لاسونه مینځه.

### په سترگو، پوزه او خوله لاس مه وه

سرایت د سترگو، پوزی او خولی د مخاطی غشا له لاری خپریری. په همدی دلیل په سترگو، پوزه او خوله لاس مه وه.