



Folkhälsomyndigheten

[پښتو Pashto]

په دی توگه تاسی د کووید - ۱۹ ناروغی په مقابل کی د خپل ځان او نورو نه ساتنه کوی

دلته مونږ په اجمالی توگه هغه مهمی لارښوونی وړاندی کوو چه تاسی د یوه کس په توگه په کوم ډول کولای شی د کووید - ۱۹ د خپریدو مخه ونیسی.



فاصله رعایت کړی او له ازدحام نه ډډه وکړی

د ځان او نورو سره فاصله رعایت کړی، هم د ننه او هم بهر، او د داسی ځایو نه چه هلته ډیر خلک وی ډډه وکړی.

دا په خاصه توگه هغه وخت مهمه ده چه تاسی د نورو کسانو سره د اوردی مودی په بهیر کی لیدنه کتنه کوی او کله چه تاسی د ننه یاست. ۲. تاسی باید د داسی ځایو نه لکه دکانونه، د سوداگری مرکزونه او عامه ترانسپورت کله چه هلته ازدحام وی، ډډه وکړی.

دا توصیې په ټولو حالاتو کی اعتبار لری او د مثال په توگه دا مانا لری چه تاسی باید یوازی دکانو ته ولاړ شی، له نژدی کسانو نه پرته د نورو کسانو سره لیدنه کتنه مه کوی، په کور کی کار کوی او که تاسی مجبور نه یاست د عامه ترانسپورت نه ډډه وکړی.

حتی که تاسی د ناروغی خفیفی نښی لری، باید په کور کی پاتی شی او ځان تست یعنی معاینه کړی

ماشومان او لویان چه د ناروغی احساس کوی باید په کور کی پاتی شی او کار، مکتب، کودکستان او نورو فعالیتونو ته ولاړ نشی. حتی که تاسی د ناروغی خفیفی نښی لری بیا هم دا اعتبار لری. تاسی باید ځان تست کړی او د نورو کسانو سره لیدنه کتنه ونکړی.

په 1177.se کی تاسی کولای شی د هغه مقرراتو په هکله چه د ستاسی د استوگنی په ځای کی اعتبار لری، زیات معلومات ولولی.

[1177.se](https://www.1177.se)

که کولای شی په کور کی کار وکړی

د عامی روغتیا مقام د دی توصیه کوی چه ټول هغه کسان چه کولای شی باید په کور کی خپل کار وکړی. په کور کی د کارکولو د امکان په هکله د خپل کار د چښتن سره خبری وکړی. دا مهمه ده چه حتی په کور کی د کارکولو په صورت کی د کار چښتن د کار د چاپیریال مسئولیت په غاړه واخلي.

د نورو کسانو سره په داسې ډول لیدنه کتنه وکړی چه نه تاسی ته او نه نورو کسانو ته د ناروغی میکروب سرایت وکړی

کله چه تاسی د خپلی کورنی د غرو یا خپلوانو نه پرته د نورو کسانو سره لیدنه کتنه کوی، نو تاسی باید دی ته پاملرنه وکړی چه د ناروغی د میکروب د خپریدلو خطر کم کړی.

یو بل ته د نژدی کیدلو نه ډډه وکړی، په خاصه توگه په کور کی. کوشش وکړی چه له کور نه باندی او د لږ کسانو سره لیدنه کتنه وکړی. که تاسی د ناروغی نښی لری نو د نورو کسانو سره لیدنه کتنه مه کوی.

د لږ تعداد کسانو سره لیدنه کتنه کوی، د نژدی تماسونو نه ډډه وکړی

تر همغه اندازی چه تاسی د زیاتو کسانو سره لیدنه کتنه کوی. په همغه اندازه په کووید - ۱۹ اخته کیدل او د هغه د خپریدلو خطر زیاتیری. خپل نژدی تماسونه کم کړی، یعنی یوازی د هغه کسانو سره چه ژوند ورسره کوی او یا د کورنی نه بهر یو څه کم ملگرو سره لیدنه کتنه کوی.

که امکان لری نو د کور نه بهر لیدنه کتنه وکړی، او څومره چه امکان لری د ځان او د نورو سره زیاته فاصله رعایت کړی.

هر کله چه د واکسین کولو وړاندیز تاسی ته وشو، ځان واکسین کړی

واکسیناسیون په سخت کووید - ۱۹ یا له دی نه د مړینی خطر کمی. دا د سرایت خپریدل هم کمی. له ۱۸ کالو نه زیات عمر لرونکو ته به د واکسین وړاندیز وشي. له ۱۶ نه تر ۱۷ کلنو ځوانانو ته د واکسین د وړاندیز پلان جوړول جریان لری.

د عامی روغتیا د مقام په انترنیتی پاڼه کی د واکسین په هکله مالومات شته دی. واکسین کول په خپله خوښه دی، مگر د عامی روغتیا مقام تاسی ته د دی توصیه کوی چه د امکان د لرلو په صورت کی ځان واکسین کړی. په [1177.se](https://www.se.1177.se) کی تاسی کولای شی په خپله منطقه کی د واکسیناسیون د ترسره کولو په هکله مالومات ولولی.

په داسی توگه سفر وکړی چه نه تاسی ته او نه نورو کسانو ته د ناروغی میکروب سرایت وکړی

تاسی باید په داسی توگه سفر وکړی چه د ناروغی د میکروب سرایت کم شی. د دی په ځای چه په داسی عامه ترانسپورت کی سفر وکړی چه هلته د ځای د رزرو کولو امکان نه وی، نو کوشش وکړی چه په پښو، بایسکل یا موټر کی ولاړ شی.

که تاسی لری ځای ته سفر کوی او هلته د نوی کسانو سره لیدنه کتنه کوی، نو باید د نور سره فاصله رعایت کړی او د کور نه باندی لیدنه کتنه وکړی.

همدا راز تاسی باید د دی پلان جوړ کړی چه د کووید - ۱۹ په ناروغی د اخته کیدلو په صورت کی وکولای شی د نورو کسانو نه ځان جلا کړی یا په داسی توگه بیرته کور ته راشی چه د ناروغی د میکروب د سرایت خطر کم کړی.

که تاسی نورو هیوادونو ته سفر کوی، نو تاسی باید هلته د ناروغی د میکروب د سرایت د خطر نه ځان خبر کړی او دا چه هلته او بیرته کور ته د راتگ په صورت کی کوم مقررات او محدودیتونه موجود دی.

خپل لاسونه څو ځلی مینځی

د سرایت مواد په آسانه توگه په لاسونو بندیری. دوی به بیا نورو ځایونو ته خپریری، د مثال په توگه کله چه یو شی په لاس کی اخلی. په همدی علت خپل لاسونه څو ځلی په اوبو او صابون مینځی، اقلا د ۲۰ ثانیو په بهیر کی.

په لاندی حالاتو کی تل خپل لاسونه مینځی

- کله چه تاسی کور یا د کار ځای ته راځی
- د کور نه باندی وی
- د ډوډی خورلو نه د مخه
- د خوراکی موادو نه د استفادی په وخت کی
- له تشناب نه وروسته

د لاسونو الکھول (یا دا شان د لاسونو لپاره د عفونت ضد مواد) کیدای شی د لاس مینځلو یوه الترناتیوه وی، کله چه تاسی د لاس مینځلو امکان نلری.

د دی لپاره چه عفونی مواد ستاسو مخاطی غشاء ته داخل نشی، نو تاسی باید په سترگو، پوزه او خوله لاس ونه وهی. دا هم مهمه ده چه توخلی او پرچل د لاسو په زاویه یا یوه کاغذی دستمال کی وکړی.

د سرایت په مقابل کی تل امن عکس العمل بنکاره کوی

تاسی مکلف یاست چه د کووید - ۱۹ ناروغی په مقابل کی د خپل ځان او د نورو د ساتنی لپاره هغه څه چه کولای شی وکړی. تاسی باید په خپله د دی فکر وکړی چه تاسی په کوم ډول ځان د ناروغی نه بچ کړی، په کوم ډول د نورو کسانو سره فاصله رعایت کړی او په کوم ډول تاسی باید نور کسان په ناروغی اخته نکړی. تاسی باید نورو انسانانو ته پاملرنه وکړی. دا د هغه کسانو په هکله چه په خاصه توگه د ناروغی د خطر سره مخامخ دی، ډیره مهمه ده.

زیات مالومات ولولی

[د کووید - ۱۹، واکسیناسیون او تست په هکله په ډول ډول ژبو مالومات](#)