

بینه را غلاست

د کووید - 19 په اړه معلومات



U.S. Department of
Health and Human Services
Centers for Disease
Control and Prevention

بڼه راغلاست!

دا پاڪٽ د امريڪا متحده آيالاتو ته ستاسي د راتگ نه وروسته د کوويد - 19 ويا
پرمهال سالم او روغ پاتي کيدو کي تاسي او ستاسي کورني سره مرسته کوي. دا پاڪٽ د
خان سره وسائئ خُڪه چي دا ستاسي او ستاسي کورني لپاره مهم معلومات لري چي د
کوويد - 19 په اړه يي تعقيب کړئ.

کوویډ – 19 یوه ناروغي ده چې د وایرس په واسطه رامینځته کیږي چې د یوه شخص نه بل شخص ته انتقالیدی شي. د کوویډ – 19 پېښې او له امله یې مریښې په متحده آیالاتو کې په ډیرې ټولنو کې راپور شوي دي. ایالتی او ځایی حکومتونه د کوویډ – 19 په اړه مختلف مقررات لري او ځینې یې ممکن د هغو خلکو نه وغواړي د څه وخت لپاره په کور پاتې شي چا چې پدې وروستیو کې سفر کړی دی. ستاسې د بیامیشتیدني ادارې د کیس کارکونکې به تاسې سره مرسته وکړي چې خپله نوي ټولنه کې د کوویډ – 19 په اړه معلومات ومومئ.

تاسې د سفر پر مهال په کوویډ – 19 اخته کېدئ شي. ممکن تاسې د ناروغي احساس ونکړئ او کوم علایم ونلرئ، مگر بیا هم نورو خلکو ته کوویډ – 19 خپرولی شي. تاسې او ستاسې د سفر ملګري (پشمول د ماشومانو)، دې ویروس سره مخ کېدو نه وروسته د 14 ورځو لپاره نورو خلکو ته پشمول د ستاسې کورنۍ، ملګرو او ټولني ته ممکن کوویډ – 19 خپور کړئ.

د همدې لپاره، د خپل ځان او نورو خلکو د خونديتوب لپاره دا لاندې احتیاطي کارونه وکړئ:



کله چې د خپل کور نه بهر یې د خپلې پزې او خولې پوښلو لپاره ماسک واغونډئ.



کله چې د نورو خلکو شاوخوا یې، نو د هغه خلکو نه لږترلږه 2 میتر (6 فټ) واټن وساتئ چې ستاسې د کورنۍ غړي نه ندي. مهمه ده چې دا کار هرچیرې وکړئ، هم بهر او هم دننه په کورونو او بندو ځایونو کې.



د کوویډ – 19 څخه شدید ناروغي د لوړ خطر سره مخ خلکو شاوخوا کې موجودیت نه ډډه وکړئ. دا چې څوک د ډیر خطر سره مخ دي پدې اړه د معلوماتو لپاره، په خپله ژبه کې د "شدید ناروغي لپاره لوړ خطر سره مخ خلک" وگورئ.

<https://bit.ly/nativelanguage>



د راتګ نه وروسته لومړیو 10 ورځو کې د امکان تر حد پورې په کور پاتې شئ. ستاسې سیمه کې د ځانګړي شرایطو په اړه معلوماتو لپاره د خپل بیامیشتیدني ادارې د کیس کارکونکې سره اړیکه ونیسئ.



که تاسې پوښتنې لرئ نو خپل د بیامیشتیدني ادارې د کیس کارکونکې سره اړیکه ونیسئ.



که تاسې ناروغ شئ، ډاکټر ته ورتګ یا لیدو نه مخکې تلیفون وکړئ.



خپله روغتیا وگورئ: د کوویډ – 19 علایم وگورئ او که د ناروغي احساس کوئ نو خپله تودوخه وگورئ.



خپل لاسونه تل ومینځې یا د لاسونو سنیتایزر وکاروئ چې لږترلږه 60% الکل لري.

د کووید - 19 نښي وگورئ، چې دا لاندې نښي پکې شامل کیدی شي:



تبه یا ساره

توخ، ساه لنډی یا په ساه اخیستلو کې ستونزه

د خوند یا بوی نوي ضایعه

زړه بدی یا اسهال

د عضلاتو یا د بدن درد

نښي له خفیف تر سختي ناروغۍ پوري کیدی شي او د کووید - 19 لامل کیدونکي ویروس سره ستاسې مخامخ کیدو وروسته 14-2 ورځو په لړ کې رابنکاره کیدی شي. دې لیست کې ټولې ممکنه نښي ندي شامل. مهرباني وکړئ د نورو علايمو لپاره چې شدید یا د اندېښني وړ وي ډاکټر ته تلیفون وکړئ.

خپله روغتیا وگورئ: د کووید - 19 علايم وگورئ او که د ناروغۍ احساس کوئ نو خپله تودوخه وگورئ.
تبه $100.4^{\circ}\text{F}/38^{\circ}\text{C}$ یا لوړه ده.

د کووید - 19 سره، تبه تلی او راتلی شي، او خینی خلک شاید هېڅ تبه ونلري. تبه په هغه خلکو کې لږ احتمال لري چې خینی طبي ناروغۍ لري، ډیر عمر لري، یا هغه خلک چې د تبي کمولو درمل خوري لکه اسیتامینوفین، پاراستامول، یا آی بوپروفین.



سمدلاسه د روغتیا پاملرنې غوښتنه وکړئ که چیرې یو څوک د کووید-19 نښو بیرني خبرتیا ولري.

- ساه اخیستلو کې تکلیف
- دوام لرونکی درد یا په سینه کې فشار
- نوي گډوډتیا
- د وینیدو یا وینس پاتې کیدو ناتوانتیا
- د شونډو یا مخ شین کیدل

که تاسې تبه، توڅی یا د کووید – 19 نور علایمو باندې ناروغ شئ:



که تاسې مرستی ته اړتیا لرئ، لکه د ډاکټر سره غږیدو لپاره ژباړونکي ته اړتیا درلودل، نو خپل د بیامیشتیدني ادارې د کیس کارکونکي ته تلیفون وکړئ.



تاسې شاید کوید – 19 ولرئ؛ ډیری خلک په کور کې د طبي پاملرنې پرته د رغیدو وړتیا لري.



په کور کې پاتې شئ. تر هغه وخت پورې د نورو خلکو سره اړیکې نه ډډه وکړئ چې ستاسې لپاره په کور کې تجرید یا جلا والي پای ته رسول خوندي وي.



که تاسې د نورو خلکو سره نږدې خونو یا کواترو کې اوسېږئ، نو د هغوی د خونديتوب لپاره ډیر احتیاط وکړئ.



که تاسې د عاجل خبرداري کوم علایم (پشمول د ساه اخیستلو کې مشکل) لرئ، نو سمدلاسه عاجل طبي پاملرنې ترلاسه کولو لپاره 911 ته تلیفون وکړئ. هغوی ته خپل د وروستي سفر او خپلو علایمو په اړه ووايي.



د یوه ډاکټر سره په اړیکه کې اوسئ. که تاسې د خپلو علایمو په اړه اندېښنه لرئ، نو د ډاکټر دفتر یا عاجل خونې ته د ورتگ نه مخکې ورته تلیفون وکړئ یا پیغام ولېږئ. هغوی ته خپل د وروستي سفر او خپلو علایمو په اړه ووايي.

تاسې کله له نورو سره نږدې کیدلی شئ که چیرې تاسې کوید 19 لرلی وی یا شاید وی لرئ.

نور معلومات دلته ومومئ <https://bit.ly/endhomeisolation>.

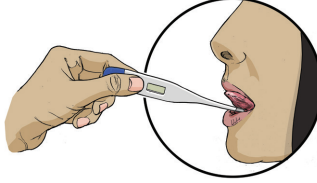
په خپله ژبه د کووید – 19 په اړه نورو معلوماتو لپاره، د دې ویب پاڼې <https://bit.ly/nativelanguage> نه لیدنه وکړئ.

1



سکرین ته څیرمه بټن په
کښیکارلو سره ترمایټر چالان
کړئ.

2



د ترمایټر څوکه هغه وخت پورې خپلې
ژبې لاندې ونیسئ چې آواز وکړي.
ترمایټر مه چیچئ.

3



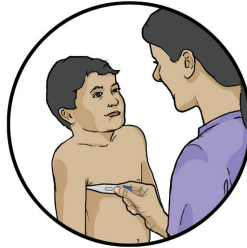
په سکرین کې خپله تودوخه
وگورئ.

4



خپله تودوخه ثبت کړئ.

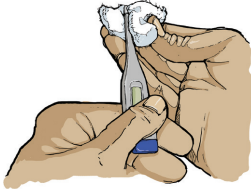
5



مهرباني وکړئ یادداشت کړئ: د 4
کلونو څخه کم عمر لرونکي ماشوم
لپاره، ترمایټر د تخرکي په مینځ کې
د ماشوم د منډ لاندې کیږدئ.

د عامې روغتیا کارکونکي یا ډاکټر
ته ووايي چې تاسې د خپل ماشوم
تودوخه پدې طریقه گورئ.

6



خپل ترمایټر په اوبو او
صابون یا د الکولو پیډ باندې
پاک کړئ.

د کوم خای نه مرسته تر لاسه کړئ

که تاسې کومې پوښتنې لرئ یا په کوم څه کې مرستې ته اړتیا لرئ نو خپل د بیامیشتیدني ادارې د کیس کار کونکي ته تلیفون وکړئ. د هغوی د اړیکې معلومات دلته لاندې ولیکئ.

د بیامیشتیدني ادارې د کیس کار کونکي د اړیکې معلومات

نوم:

د تلیفون شمیره:



په خپله ژبه د کووید – 19 په اړه نورو معلوماتو لپاره، د دې ویب پاڼې <https://bit.ly/nativelanguage> نه لیدنه وکړئ.

