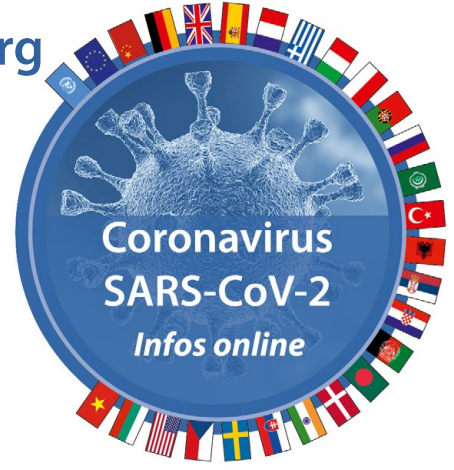
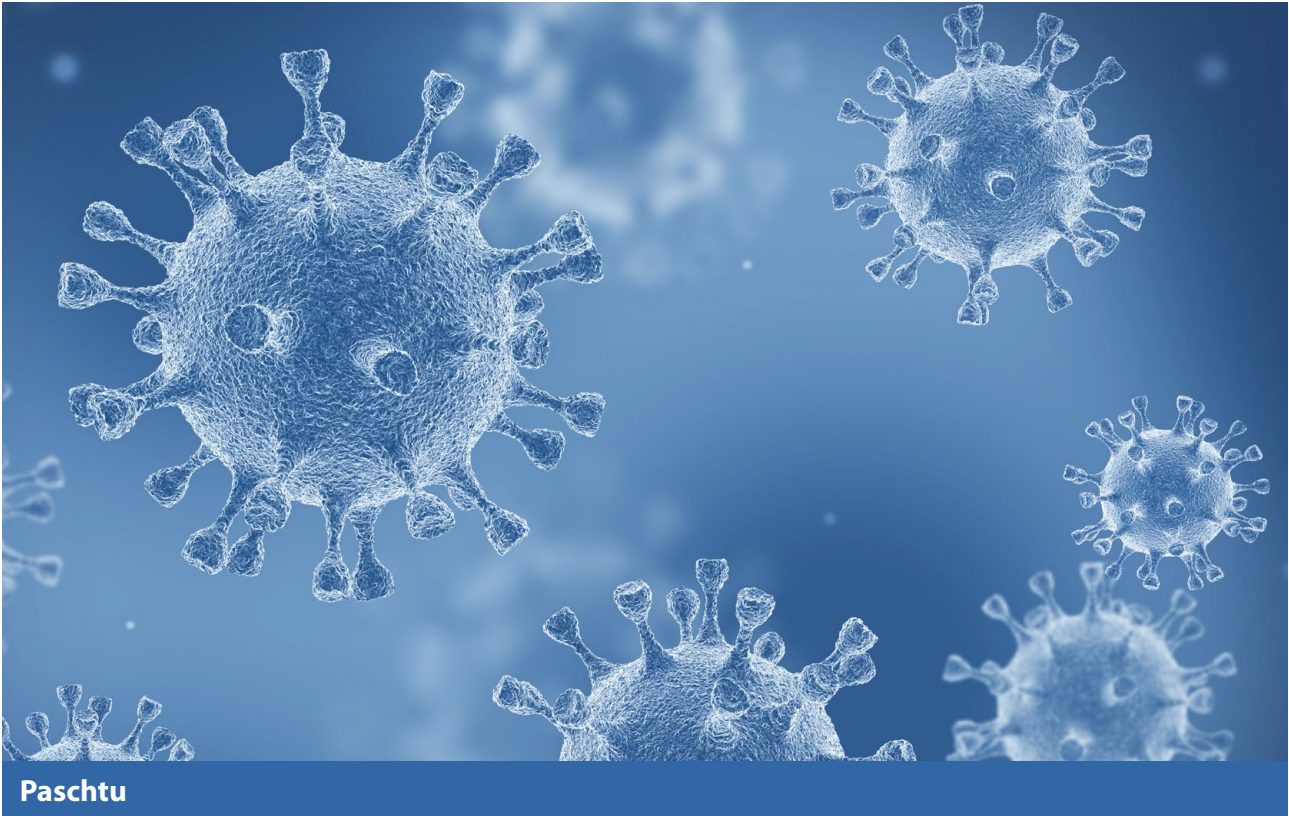


[www.covid-information.org](http://www.covid-information.org)



# کرونا ویروس SARS-CoV-2

## لار بنودنی او کتور معلوماتونه



## خوندي او احترامانه چلند

- مور بايد په دسپلين او په ټولنيز توگه کار وکړو. دا ستاسي د روغتيا لپاره مرسته کوي او د ويروس لا نور خپريده ورو کوي.
  - يوازي د معلوماتو په سر چينو باور وکړئ، چي خوندي او دباور وړ دي.
  - وروستي معلوماتو ته هم WHO د نړيوال روغتيايي موسسې توجه وکړئ. وروستي او خوندي معلوماتونه، په مختلفو څو ژبو WHO وړاندي کوي.
  - په المان کي وروستي، خوندي او د باور وړ معلوماتونه د روبرت – کوخ – انستيتوت نه لاس ته راوړلای شئ BzGA, RKI او يا د روغتيا وزارت نه BMG.
  - هيله ده چي د پام وړ توجه له لاري خپله روغتيا د طبي او پاملرني کار کونکو روغتيايي ساتنه وکړي.
  - هغوی اتلان او اتلاني دي، چي زموږ سره د مرستي په موخه خپله روغتيا په خطر کي اچوي تر څو موږ له دې ناروغي نه وساتي.
  - په ويروس اخته يا مخکي ناروغه کسان هيله کوو، چي د طبي او پاملرني کار کونکو غوښتنې په کلکه تعقيب کړي.
  - هيله ده چي په جدي توگه د ملي او ځايي روغتيايي چارواکو وروستي لار ښودني، غوښتنې او يادداښتونه تعقيب کړئ!
- روغ پاتي شئ!

## زه څنگه کولای شم په ښه توګه ځان وساتم؟

دا لاندې اړین د ساتنې ګامونه آسان او زیات موثر دي! د ساتنې نظافتي مقررات د ټوڅا او ترچا په وخت کې، د لاسونو وینځل او له نورو کسانو نه واټن (فاصله) نیول باید عادت شي. خپلې کورنۍ، دوستانو، ښځینه او نارینه او اشنايانو ته د ساتنې د امکاناتو لار ښودنه وکړئ.

### د ساتنې نظافتي مقررات د ټوڅا او ترچا په وخت کې



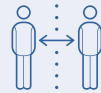
- د ټوڅا او ترچا په وخت له نورو کسانو نه لږ تر لږه ۱.۵ متر فاصله ونیسئ او مخ و ګرځوئ.
- ټوڅا او ترچا په جیبې دستمال کې وکړئ. له د ستمال نه یو ځل استفاده وکړئ دستمال په یو داسې چټلې سطل کې واچوئ، چې سر پوښ ولري.
- که دستمال در سره نه وي، د ټوڅا او ترچا په وخت کې خوله او پوزه د لاس په بغل ونیسئ (په لاس کې نه!).
- که تاسې ته میلمه راغلی وي، کړکۍ خلاصه کړئ او ۵ دقیقې په کامل خلاصه کړکۍ د کوتې هوا تازه کړئ.

### د لاسونو وینځل



- لاسونه څو ځله په صابون په ښه توګه و وینځئ، توجه وکړئ چې د ګوتو مابین او د ګوتو سرورنه هم په ښه توګه و وینځل شي. ښه طریقه داده، چې لاسونه نیمه دقیقه په مایع صابون و وینځل شي. لاسونه په بهیدونکي اوبو و وینځئ.
- لاسونه د ګوتو مابینونو په ګډون په ښه توګه وچ کړئ. په کور کې باید هر کس ځانته له دستمال نه استفاده وکړي. په عمومي تشنابونو کې باید له یوځل استعمال دستملونو نه کار واخیستل شي. د اوبو نل په یوځل استعمال دستمال او یا د لاس په بغل بند کړئ.

### واټن یعنی فاصله نیول



- له نږې تماس نه ځان وساتئ لکه د لاس ورکول، مچول او په غیر کې نیول. دا بې احترامې نه ده، دا ځکه چې تاسې خپل ځان او نور ژغورئ.
- که تاسې ناروغه یاست، په کور کې پاتې شئ، چې استراحت وکړئ او نورو ته د ناروغي د سرایت مخنیوی وکړئ.
- هغه کسان چې په ویروس اخته شوي وي، خو د ناروغي علامې یې نه وي ښکاره شوي، کولای شي نور کسان په اخته کړي. لږ تر لږه ۱.۵ متر فاصله ونیسئ، تر څو په نیغه توګه د ویروس د سرایت مخنیوی وشي.
- په ناروغي اخته شوي کسان باید په خاصه توګه له خطر سره مخامخ کسانو نه لکه د لوړ سن کسان یا هغه کسان چې مخکې ناروغي ولري فاصله ونیسي.

## د نوي کرونا وېروس په اړه په زړه پورې پوهېدنې

■ معلومات لاس ته راوړئ، چې تاسې چاته مراجعه کولای شئ، کوم احتیاطي ګامونه باید پورته کړئ، چې دا ناروغي نورو ته سرایت ونه کړي.

■ هيله ده، چې بيله مخکني وخت اخیستنې نه د ډاکټر کنټرې ته ور نه شئ. په دې وسیله تاسې خپل ځان او نور ژغورلای شئ!

■ بيله اړتیا له نورو انسانانو سره تماس مه نیسئ او د امکاناتو په صورت کې په کور کې پاتې شئ.

■ د عامې روغتیا له ادارې سره اړیکې ونیسئ، که د اولادونو په سر پرستی کې مرستی ته اړتیا لرئ.

دا نوي شکل کرونا وېروس اوسمهال په نړۍ کې د خوریدو په حال کې دی. د COVID-19 د تنفس دلاری ناروغي نوم د SARS-CoV-2 ددې وېروسي اصلي نوم دا وېروس د څاڅکي او موبولو په وسیله انتقال کېږي. دا کېدای شي له انسان نه و انسان د مخاطي غشا (د خولي دننه پوست) له لاری اویا په نیغه توګه د لاسونو له لاری واخیستل شي. دا ځکه چې کېدای شي لاسونه له خولې یا پوزی دننه پوست سره او د سترګو دبانډنی پوست سره تماس پیدا کړي او په دې توګه د وېروس انتقال ته امکانات برابر شي.

دا وېروس د تنفس لاری د ناروغي سبب کېدای شي. د ساده حالت په بغل کې کېدای شي تبه، ټوڅا، تنفسي ستونزي، د نفس بندیدل، د عضلاتو او سر دردونه وي. د ناروغي په سخت حالت کې کېدای شي د سږو التهاب را منځ شي.

په خاصه توګه د زیات سن کسان او د اوږدې ناروغي کسان په خطر کې دي. پر ماشومانو د ناروغي علامې ډیر ساده او اسان وي. اوسمهال داسې اټکل کېږي چې په ناروغي اخته کیدلو او د ناروغي ښکاره کیدلو تر منځ کېدای شي ۱۴ ورځې دوام وکړي.

یواځې د لابراتواری آزمونه له لاری کېدای شي ثابت شي، چې یو کس په دې نوي شکل کرونا وېروس اخته شوی دی.

## آیا واکسین شتون لري؟

تر دې دمه د دې نوي کرونا ناروغي د مخنیوي لپاره کوم واکسین شتون نه لري. خو په ډیره بېرته کار پر روان دی، چې یو واکسین وړاندې شي.

## آیا نور د ساتنې واکسینونه مرسته کولای شي؟

نور د تنفسي ناروغي واکسینونه د کرونا د ناروغي پروړاندې ساتنه نه شي کولای. اما هغوی کولای شي د نورو تنفسي ناروغيو لکه (ګریپي د سږو التهاب د پنویمو کوکن په واسطه) مخنیوی وکړي نور واکسینونه کولای شي د ډبل واکسینونو مخنیوی وکړي.

## آیا واردونکي مالونه دا ناروغي انتقالولای شي؟

د مالونو، پستي مراسلو او یا د سفري بکسونه په اړه د خطر په معلومات په لاس کې نه شته. هغه شیان، چې د ناروغه کس په دوام داری چاپیریال کې شتون لري، باید پاک وساتل شي.

## آیا زه په نوي کرونا ناروغي اخته شوی يم؟

که تاسې په یوه سیمه کې، چې هلته په دې ناروغي اخته کېدو خطر زیاد دی، اوسېځئ، د ناروغي علامې په ځان کې وینئ او یا له یوه کس سره اړیکې لرئ، چې هغه په دې نوي کرونا ناروغي اخته شوی وي:

■ که نښې په ځان کې وینئ خپل کورني ډاکټر ته تلیفون وکړئ. که هغه حاضر نه وو، د طبی نوکریوال ځای سره په دې نمبر تماس ونیسئ ۱۱۶ ۱۱۷. په بېرني وخت کې ۱۱۲ نمبر ته تلیفون وکړي.

■ که تاسې له یوه کس سره، چې په دې ناروغي اخته وي، تماس درلود، اما په ځان کې علامې نه وینئ او یا له یوه خطرناک ځای نه را ستون شوي یاست، عامې روغتیا ادارې ته خبر ورکړئ\*.

■ خپلي ډاکټري او یا ډاکټر ته خبر ورکړي، که تاسې مخکې کومه ناروغي ولری لکه د ویني لوږ فشار، د شکرې ناروغي، د زړه ناروغي، اودوام داره د تنفس ناروغي ولری او یا تر داسې درملني لاندې یاست، چې د بدن ایمني ضعیفه کوي.

د خپلي سیمې عامې روغتیا اداره په لاندې ویبپاڼه کې پیدا کولای شئ:

[www.rki.de/mein-gesundheitsamt](http://www.rki.de/mein-gesundheitsamt)

همدا رنگه تاسې کولای شئ، د طبی عاجل نوکریوال ځای سره اړیکې ونیسئ. دا ځایونه د شپې له خوا، د اونۍ په پای کې، د رخصتو په ورځو کې په ټول المان کې نوکري لري او په دې نمبر ۱۱۶ ۱۱۷ خدمت ته حاضر دي.

## آيا د ماسک په وسيله د خولي ساتنه اړينه ده؟

په کافي توگه ثبوتونه په لاس کي نه شته، چي د کاغذي ماسکونو په وسيله د خولي او پوزی ساتنه روغ کسان له سرایت نه ژغوري. د نظافت مقرراتو ته توجه د بیلگې په توگه د ټوخا او ترچا په وخت کي او يا د لاسونو وینځل زیات اړین دي. هغه کسان چي دا ناروغي بې اخیستې وي، کولای شي د خولي او تنفس ماسک په وسيله نورو کسانو ته سرایت کم کړي. اړین: که ماسک لوند شوی وي، باید تبدیل شي. دا ځکه چي په لږ وخت کي لوند شوی ماسک د ویروس مخنیوی نه کوي.

## آيا د ویروس وژونکی موادو نه استفاده اړین دي؟

په منظم ډول د لاسونو وینځل په عمومي ډول د ویروس مخنیوی کوي. که په چاپیریال کي په ویروس اخته کسان ژوند کوي، بیا نو د لاسونو ضد عفونی کول یعنی په ویروس وژونکي مواد لاسونه وهل گټور دي.

## قرنطینی گامونه کوم وخت اړیندي؟

کوم وخت چي تاسو په دي ناروغي اخته شوي یاست. که مو له یو کس سره تماس درلودلی وي، چي هغه په دي ناروغي اخته وي. که مربوط چارواکی د قرنطین کولو امر وکړي.

## قرنطین څومره موده دوام کوي؟

په اسانه او ساده توگه د ناروغي د تیریدو په وخت کي قرنطین په عمومي توگه دوې اونۍ دوام کوي. ددې مودې په بهیر کي باید تاسي په کور کي پاتي شئ. دا د هغو کسانو لپاره هم دي، چي له ناروغ کس سره نږدې تماس ولري.

دوي اونۍ هغه موده، وکړي چي نوي شکل کرونا ویروس SARS-CoV-2 سرایت او بیا د ناروغي علامي ښکاره شي او یا له ستوني نه د ویروس د ثبوت لپاره نمونه واخیستل شي د قرنطین د امر په وخت کي د مربوطه روغتیا ادارې له خوا تاسي خبریږئ، چي تاسي د ناروغي د علامو تر ښکاره کېدو وروسته څه باید وکړي او کوم شیانو ته توجه وکړئ. چي آيا تاسي د بیلگې په توگه د بدن حرارت (تبه) اندازه کوئ او قرنطین کوم وخت له منځه ځي.

## زه په کور کي د قرنطین په اړه باید څه ته توجه وکړم؟

- له تاسي سره یو ځای نارینه یا ښځینه اوسیدونکو سره له نږدې تماس نه ځان وژغورئ.
- د کورنۍ له غړو، نارینه یا ښځینه دوستانو او اشنایانو نه و غواړئ، چي ستاسی لپاره سودا راوړي او د کور ددروازي مخي ته یې درته کیږدي.
- متوجه اوسئ، چي آپارتمان یا کور ته په منظمه توگه تازه هوا راشي.
- کاچوغي، پنچې او نور د آشپزخاني سامان د کورنۍ د غړو او یا نورو ښځینه او نارینه اوسیدونکو سره په گډه استفاده ونه شي. د آشپز خاني سامان او نور شیان باید په منظم او اساسي توگه ووینځل شي. لباسونه هم په دې ترتیب.
- له خپل کورني ډاکټر او متخصص کتنځۍ سره اړیکي ونیسئ، چي که تاسي بیړنی درملو ته او یا د ډاکټر درملني ته اړتیا لرئ.
- خپلي ډاکټري او یا ډاکټر ته خبر ورکړئ، که تاسي ټوخا، ترچا، نفس تنگي او تبه لرئ.
- د خپلی سیمي له ټولنیز مرسته کونکو سره اړیکي ونیسئ، که د اولادونو په سر پرستی، کی مرستی، ته اړتیا لرئ.

## په ټولنیز اوسیدونکي ځای کي زه باید څه ته توجه وکړم؟

که تاسی په داسي ځای کي اوسئ، چي هلته په ناروغي د اخته کېدو خطر موجود وي، په خپل ځان کي د ناروغي نښي وینئ او یا مو له داسي کس سره اړیکي درلودلې، چي په دې نوي کرونا ناروغي مبتلا شوی وي؟ که تاسي په یوه د ثبتیدو په ځای کي او یا په یوه ټولنیز اوسیدونکي ځای کي اوسئ، د هغه ځای آمریت ته او یا سرپرستانو ته خبر ورکړئ. په همدې ترتیب د بیلگې په توگه خپلي ښوونځۍ، ته، د ژبي زده کړي ځای ته، د کسب زده کړي ځای ته او یا خپل د کار ځای ته خبر ورکړئ.



## نور معلوماتونه له کوم ځای نه لاس ته راوړلای شم؟

د خپلې سیمې د عامې روغتیا اداره تاسې ته معلومات در کوي او ستاسې سره مرسته کوي. د عامې روغتیا ادارې د تلیفون نمبر له دې ویبپاڼې نه لاس ته راوړلای شئ:

[www.rki.de/mein-gesundheitsamt](http://www.rki.de/mein-gesundheitsamt)

د عامې روغتیا فدرالی وزارت (BMG) د نوې شکل کرونا ویروس په اړه پر خپله ویبپاڼه معلومات وړاندې کوي:

[www.zusammengegencorona.de](http://www.zusammengegencorona.de)

عام تلیفون نمبر: ۰۳۰ ۳۴۶۳۶۵۱۰۰

د کورن کسانو او یا د غوږونو ستونزې لرونو کسانو لپاره د سلا مشوري خدمات:

Fax: ۰۳۰ ۳۴۰ ۶۰ ۶۶۰۷

[info.deaf@bmg.bund.de](mailto:info.deaf@bmg.bund.de)

[info.gehoerlos@bmg.bund.de](mailto:info.gehoerlos@bmg.bund.de)

بیله خبرو کولو تلیفون:

[www.gebaerdentelefon.de/bmg](http://www.gebaerdentelefon.de/bmg)

روبرت – کوخ – انسیتوت (RKI) د کرونا په اړه په انترنت کې معلومات ورکوي:

[www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges\\_Coronavirus/nCoV.html](http://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges_Coronavirus/nCoV.html)

د روغتیایی معلومات فدرالی مرکز (BZgA) د کرونا ویروس په اړه د زیاتو پوښتنو لپاره په دې انترنت پاڼه کې ځوابونه راټول کړي:

[www.infektionsschutz.de](http://www.infektionsschutz.de)

د بهرنیو چارو وزارت په مربوطو سیمو کې د مسافرنو د امنیت په اړه په دې ویبپاڼه کې معلومات ورکوي:

[www.auswaertiges-amt.de/de/ReiseUndSicherheit](http://www.auswaertiges-amt.de/de/ReiseUndSicherheit)

نړیوال روغتیایی موسسه (WHO) د نړۍ د وضعیت په اړه معلومات ورکوي:

[www.who.int](http://www.who.int)

Herausgeber (خپرونکی):

Ethno-Medizinisches Zentrum e. V.

E-Mail: [we@covid-alliance.net](mailto:we@covid-alliance.net)

[www.covid-information.org](http://www.covid-information.org)

[corona-ethnomed.sprachwahl.info-data.info](http://corona-ethnomed.sprachwahl.info-data.info)

[www.mimi-gesundheit.de](http://www.mimi-gesundheit.de)

[www.mimi-gegen-gewalt.de](http://www.mimi-gegen-gewalt.de)

[www.mimi.bayern](http://www.mimi.bayern)

[www.globalshapersmunich.org](http://www.globalshapersmunich.org)

منبع: BMG, RKI, BZgA.

د خپریدو نېټه: ۲۰-۴-۲۰۲۰ - نسخه: ۰۰۶

ټول حقوق محفوظ: © Copyright Ethno-Medical Center

دنورو پرډیو پاڼو د متن مسولیت چې دلته اشاره ورته کیږي، له هغه کسانو سره دی، چې وړاندې کوي یې.

Bild: istock/AltoClassic

Design: [www.eindruck.net](http://www.eindruck.net)

In collaboration with Covid Alliance Interchange