

نوی کورونا وایرس (کووید - ۱۹)

نوی کورونا وایرس ډېره پاملرنه ځانته اړولې ده. کورونا وایرس په عادي ډول د متوسطو نښو رامنځته کېدو لامل ګرځي. ځینې خلک، په ځانګړې ډول لوړ عمر لرونکي یا هغوی چې له وړاندې ناروغ دي ناروغي یې شدید کېدای شي. له همدې امله دا ډېره مهمه ده چې ټول د نفوس له لارې د دغې ناروغي د خپرېدو وړو کولو کې مرسته وکړي.

که تاسې هم پرې اخته شوي یاست، د نښو څرګندېدل له 0 څخه تر 14 ورځې وخت نیسي. عادي حالاتو کې له 5 څخه تر 6 ورځې وخت نیسي. خلک د نښو تجربه کولو پر مهال ډېر ساري وي. تبه، ټوخی او ساه لنډۍ یې تر ټولو عامې نښې دي. ځینو خلکو کې سینه بغل، ساه اخیستو کې ستونزه او ځینې نورې جدي ناروغي رامنځته کوي.

ناروغي څخه مخنیوی لپاره مشوره:

ځانګړې فاصله وساتئ!

- که ناروغ یاست، په کور پاتې شئ.
- که چېرې تاسې ته د (کرنټین یا انزوا) ویل شوی وي نو په کور پاتې شئ.
- که ممکن وي، د ځان او نورو ترمنځ لږ تر لږه یو متر فاصله وساتئ.

د لاسونو غوره نظافت مراعت کړئ!

- په څو څو ځلي او بشپړه توګه خپل لاسونه ووینځئ

- د خلکو ګڼه ګوڼې څخه وروسته
- له تشناب کارولو څخه وروسته
- ټوخی، پرنجی یا خپلې پوزې تشولو څخه وروسته
- پخلی یا خواړه څخه وړاندې

- که صابون او اوبه موجود نه وي، ضد عفوني کوونکي وکاروئ.

لطفاً د تنفسي سیستم غوره نظافت مراعت کړئ!

- په نورو خلکو ټوخی یا پرنجی کولو څخه ډډه وکړئ.
- کاغذي دستمال کې وټوڅپړئ او بیا یې کثافت دانې کې واچوئ. له هغې وروسته خپل لاسونه ووینځئ!
- که کاغذي دستمال نه لری، خپله ځنګله قات او په کې وټوڅپړئ.

که فکر کوئ چې پرې اخته شوي یاست:

- که پرې د اخته کېدو شک لری، باید کور کې پاتې شئ.
- که طبي مرستو ته اړتیا لری، لومړی باید خپل ډاکټر سره د تیلیفوني اړیکې ټینګولو هڅه وکړئ. که دا ممکن نه وي، د طبي خدمتونو بهرنیو مرستو سره په 116 117 اړیکه ونیسئ.

ځان باخبره وساتئ

- چارواکي له هر هغه کس څخه چې ناروې کې ژوند يا پاتې کېږي غوښتنه کوي چې www.fhi.no او www.helsenorge.no کې د کورونا په اړه وړاندې شوي مهم معلومات او مشورې ولولي. دغه مشوره په ورځنۍ ډول نوی کېږي. معلومات دواړه په نارويژي او انګليسي موجود دي. که په کوم څيز پوهېدل تاسې ته ستونزمن وي، لطفاً کوم اشنا کس څخه د مرستې غوښتنه وکړئ.