

د کووید - 19 په اړه عمومي معلومات

کووید - 19 عموماً یوازې د خفیف علایمو لامل کیږي، مگر ځینې خلک ډیر ناروغیدي شي. دا خبره په ځانګړي توګه د هغه خلکو په اړه صدق کوي څوک چې زاړه دي، یا هغه خلک چې واردمخه ناروغي لري. نو د همدې لپاره مهم او حیاتي دي چې هرڅوک په خلکو کې د عفونیت خپریدو ورو کولو کې مرسته وکړي. تاسې دا کار تل د هغه مقرراتو او شرایطو په تعقیب کولو سره کولی شئ چې په ځایي او ملي سطح صادر شوي دي.

په ویروس ستاسې د اخته کیدو او د کووید - 19 علایمو تجربه کولو ترمنځ عموماً 4-5 ورځې وخت تیريږي. ډیری هغه خلک چې پدې ویروس اخته شي په 10 ورځو کې پکې علایم پیدا کیږي. تاسې د علایمو ترلاسه کولو نه 1-2 ورځې مخکې او د علایمو په لومړیو ورځو کې ډیر ساري یې.

کووید - 19 د هرڅه لامل کیدی شي د خفیف علایمو نه نیولي تر جدي ناروغۍ پورې، او په ځینې مواردو کې مړینه. ځینې خلک ممکن د کومو علایمو درلودو پرته کووید - 19 ولري.

هغه خلک چې ناروغیږي لومړی علایم تجربه کوي لکه د ستوني درد، ساړه او خفیف ټوخی، همدارنګه د نه ښه والي احساس کول، تبه، سر درد او د عضلاتو درد. ځینې خلک د نس درد یا نس ناستی هم تجربه کوي. د خوند یا ذایقې او د بوی حس کمیدل د ناروغۍ نښې دي، که څه هم هرڅوک دا نه تجربه کوي. په ځینې خلکو کې ډیر جدي علایم پیدا کیږي لکه ساه اخیستلو کې مشکل، د سینې درد او ګنګسیت. دا خلک ممکن روغتون کې بستر کیدو ته اړتیا ولري.

واکسین شوي خلک که چیرې په کووید - 19 اخته شي نو د زکام یا ساړه په څیر علایم تجربه کوي.

که تاسې د کووید - 19 یا تنفسي ناروغۍ علایم لرئ، نو مهمه ده چې تاسې خپل ځان ټیسټ کړئ. دا په هغه وخت کې هم اړوند دي که حتی تاسې یوازې خفیف علایم ولرئ. د ټیسټ پایلې ته د انتظار پرمهال په کور کې پاتې شئ.

د عفونیت مخنیوي لپاره مشوره:

کله چې تاسې په تنفسي لارو یا سیستم کې نوي علایم ولرئ (سړي، ستوني یا پزه):

- هرڅوک چې ناروغ وي باید په کور کې پاتې شي او خپل ځان ټیسټ کړي. دا په هغه خلکو پورې هم تړاو لري څوک چې واکسین شوي دي، او همدارنګه هغه خلک چې مخکې په کووید - 19 اخته شوي و. سپارښتنه کیږي چې ماشومان هم ټیسټ شي. دا پریکړه والدین/سرپرستانو پورې اړه لري چې آیا ماشوم باید ټیسټ شي.
- تاسې عموماً کولی شئ په کور کې پخپله خپل ځان د پخپله ټیسټ په مرسته ټیسټ کړئ. که چیرې کوم ټیسټ چې تاسې په کور کې وکړئ هغه مثبت وي نو باید د ټیسټ مرکز کې ملاقات واخلئ.
- تاسې باید تر هغه وخت پورې په کور کې پاتې شئ چې د ښه والي احساس وکړئ.

ټوخی او د لاسونو نظافت:

- په نورو خلکو مستقیم ټوخیږي یا پرنجې کولو څخه ډډه وکړئ. د پرنجې/ټوخی کولو پرمهال کاغذي دستمال یا خپله څنګل خولې ته ونیسئ. کارول شوی کاغذي دستمال وغورځوئ او ورپسې خپل لاسونه ومینځئ یا د لاسونو سنیټایزر وکاروئ.
- خپل لاسونه پاک وساتئ. خپل لاسونه په صابون او اوبو ومینځئ. که صابون او اوبه موجود نه وي، تاسې کولی شئ الکول لرونکی د لاسونو سنیټایزر وکاروئ.

واکسین:

- سپارښتنه کیږي چې هرچا ته د کووید - 19 واکسین وړاندیز شي هغه دې وکړي.
- پدې اړه د معلوماتو لپاره خپلې ځایي ښاروالۍ سره اړیکه ونیسئ چې تاسې چیرې او کله کولی شئ واکسین وکړئ.

تجرید او قرنطین:

- که تاسې قرنطین یا تجرید کې پې په کور کې پاتې شئ.
- دا لازمي دي چې هغه خلک څوک چې د کووید – 19 تایید شوی عفونیت ولري باید خپل ځان د خلکو نه جلا کړي. دا مورد په واکسین شوي خلکو هم پلي کيږي.
- که تاسې تجرید کې پې، نو تاسې باید د نورو خلکو نه خوندي واټن وساتئ. تاسې او ستاسې کورنۍ نشي کولی میلمانه او لیدونکي ولري او تاسې باید عامه ترانسپورت (بس، ټرین، کښتۍ یا ورته ترانسپورت) ونه کاروئ.
- که تاسې د ماشومانو پاملرنه کوئ، نو دا خورا مهم دي چې ستاسې د هغوی نه خوندي واټن ساتلو کې د هغوی پاملرنه وشي.
- تاسې باید د ټیسټ مثبت پایلې په اړه خپله ځایي ښاروالۍ خبر کړئ.
- که تاسې په ویروس اخته شئ، نو دا مهم دي چې تاسې خپلې نږدې اړیکې خبر کړئ.
- که تاسې طبي مرستې ته اړتیا لرئ، خپل عمومي ډاکټر سره د تلیفون له لارې اړیکه ونیسئ. همدارنگه تاسې کولی شئ په 116 117 شمیره عاجل خوښې ته هم زنگ ووهئ. کله چې تاسې تلیفون وکړئ نو تشریح کړئ چې تاسې کووید – 19 لرئ. په بیړني حالاتو کې 113 ته تلیفون وکړئ.
- که چیرې تاسې د داسې کوم چا نږدې اړیکه پې چې په ویروس اخته شوی وي، نو تاسې ممکن اړ اوسئ چې قرنطین شئ. دا مهم دي چې تاسې هغه معلومات تعقیب کړئ کوم چې تاسې د هغه ځای د عفونیت کنټرول ټیم څخه ترلاسه کوئ چیرې چې تاسې اوسېږئ.
- قرنطین د تجرید پرته کم سخت دی. کله چې تاسې قرنطین کې پې، تاسې باید د نورو خلکو نه خوندي واټن وساتئ.
- که تاسې د **Smittestopp** ایپ نصب کړی وي، مور تاسې هڅوو چې که تاسې په ویروس اخته شئ نو په ایپ کې راپور ورکړئ. دا یوازې په هغه صورت کې تړاو لري چې تاسې د ښاروالۍ د ټیسټ مرکز کې مثبت ټیسټ شوي اوسئ.

د لوړ خطر ډلې:

- که تاسې داسې یوه گروپ یا ډله پورې تړاو لرئ چې د کووید – 19 له امله د جدي ناروغۍ لوړ خطر سره مخ وي، تاسې باید په ځانگړي توگه ځان د عفونیت پرواندي محافظت کړئ، د مثال په توگه، د گڼه او گونې ځایونو نه ډډه کول یا د نورو خلکو سره واټن ساتل. واکسین تاسې د جدي ناروغۍ څخه محافظت کوي.

که چیرې د ښاروالۍ په سطح یا په ملي سطح د عفونیت لوړه کچه موجود وي، د عفونیت د کنټرول بیلابیل اقدامات او کړنې وړاندې کيږي. پدې کې د نورو خلکو څخه د یو میتر واټن ساتل، یا کله چې د واټن ساتل ممکن نه وي نو د مخ ماسک اغوستل شامل کیدی شي.

په هیواد کې د عفونیت وضعیت بدلون کوي. وضعیت په یوه ښاروالۍ کې د بلې په پرتله مختلف دی. دا مهم دي چې تاسې د هغه سپارښتنو او مقرراتو په اړه تازه معلومات ولرئ او خبر اوسئ کوم چې ستاسې ښاروالۍ کې او په ټول هیواد کې پلي کيږي.

چارواکي او ادارې په ناروی کې میشت یا موجود ټولو خلکو نه غواړي چې د کرونا ویروس په اړه مهم معلومات او مشوره په www.fhi.no او په www.helsenorge.no کې ولولي. مشوره ممکن بدل شي او په منظم ډول تازه کيږي. معلومات په نارویژي او انګلسي ژبو کې موجود دي. که تاسې په معلوماتو نه پوهیږئ، نو مهرباني وکړئ کوم داسې چا نه د مرستې غوښتنه وکړئ چې تاسې پې پیژنئ.