کله چې تاسې د کرونا ویروس ټیسټ کړی وي (د لپاره ټیسټ COVID-19)

کله چې تاسې د COVID-19 لپاره ټیسټ وکړئ نو د پایلې ترلاسه کول یې څو ورځې وخت نیولی شي. پایلې ته د انتظار پرمهال که تاسې ناروغ شئ یا طبي مرستې ته اړتیا ولرئ نو خپل ډاکټر سره اړیکه ونیسئ.

هرڅوک چې پدې اړه شکمن وي چې شاید په کرونا ویروس اخته شوی دی نو هرڅومره ژر چې ممکن وي باید ټیسټ وکړي. ډیر عام علایم یې تبه، ټوخی، سر درد، د ستوني درد، ساه اخیستلو کې مشکل یا د خوند یا بوی حس له لاسه ورکول دي. ځینې خلک ډیر شدید علایم لري او ځینې ممکن هیڅ پوهه نشي چې په ویروس اخته شوي دي.

تاسې باید ټیسټ شئ که چیرې تاسې قرنطین کې یې، د Smittestopp اپ له لارې خبرتیا درکړل شوي وي، یا تاسې د ویروس او عفونیت سره مخ شوي وئ.

تاسې څه باید وکړئ کله چې خپلې پایلې ته انتظار کوئ؟

ډیری خلک چې ټیسټ یې کړی وي، د ټیسټ پایلې ته د انتظار پرمهال باید په کور پاتې شي، یا په قرنطین کې یې. تاسې باید کار یا ښوونځي ته لاړ نشئ، تاسې باید عامه ټرانسپورټ ونه کاروئ او عامه ځایونو ته لاړ نشئ. تاسې باید د ټولو خلکو نه فزیکي واټن وساتئ، پشمول د لویانو او لوی ماشومانو چې تاسې سره ژوند کوي. د کوچني ماشومانو پاملرنه باید د نورمال په څیر وشي.

- **که تاسې لدې امله ټیسټ کړی وي چې تاسې د کرونا ویروس علایم لرئ،** نو تاسې خپل د ټیسټ پایلې ته د انتظار پرمهال باید په کور کې پاتې شئ او د نورو خلکو نه واټن وساتئ.
- **که تاسې لدې امله ټیسټ کړی وي چې تاسې کوم داسې چا ته نږدې وئ چې په ویروس اخته شوی دی یا تاسې د Smittestopp اپ له لارې خبر کړی شوي وئ،** نو تاسې خپل د ټیسټ پایلې ته د انتظار پرمهال باید په کور کې پاتې شئ.
- **که تاسې د عفونیت اجباري قرنطین کې یې،** نو تاسې باید د قرنطین په پیل کې او د پای ته رسیدو نه مخکې دواړه وختونو کې ټیسټ وکړئ. قرنطین د قانون له مخې اړین دی، او که په پام کې یې ونه نیسئ نو جریمه کیدی شئ. هغه خلک چې تاسې ورسره ژوند کوئ تر هغه وخت پورې باید د انتظار قرنطین کې وي چې تاسې د لومړي ټیسټ څخه منفي پایله ترلاسه کړئ. تاسې باید پدې موده کې په قرنطین کې اوسئ. تاسې باید په ویروس اخته شخص سره د وروستی اړیکې نه 7 ورځې وروسته بیاځل ټیسټ شئ. که چیرې د 7 ورځو نه وروسته ټیسټ منفي وي، نو تاسې قرنطین ختمولی شئ. که تاسې ټیسټ نشئ، نو په ویروس اخته شخص سره د وروستی اړیکې وروسته قرنطین 10 ورځې دوام کوي. که تاسې علایم لرئ، نو تاسې باید بیاځل معاینه شئ.
- که تاسې ناروې ته راتګ نه وروسته **د داخلیدو قرنطین کې یې**، نو تاسې باید د راتګ پرمهال او همدارنګه مکمل 7 ورځې ټیسټ شئ. ټیسټونه او قرنطین د قانون له مخې اړین دي او که تاسې یې په پام کې ونه نیسئ نو تاسې جریمه کیدی شئ. که د 7 ورځو وروسته ټیسټ منفي شي، نو تاسې قرنطین ختمولی شئ. که تاسې د نورو خلکو سره ژوند کوئ او فزیکي واټن نشئ ساتلی، نو کله چې تاسې په قرنطین کې یې هغوی باید په کور کې پاتې شي. که تاسې کې د ناروغی علایم پیدا شي، نو تاسې باید بل ځل ټیسټ شئ.
- **که تاسې اجباري قرنطین کې یې او لدې امله مو ټیسټ کړی وي چې د کرونا ویروس علایم لرئ،** نو تاسې باید د تجرید او جلا کیدو مقررات تعقیب کړئ ځکه چې د دې احتمال شته چې تاسې COVID-19 لرئ. د تجرید او جلا کیدو مقررات د قرنطین د مقرراتو په پرتله سخت دي. هغه خلک چې تاسې سره ژوند کوي هغوی باید تر هغه وخت پورې قرنطین شي چې تاسې د خپل لومړي ټیسټ پایلې ترلاسه کړئ. هغه خلک چې تاسې ورسره ژوند کوئ هغوی هم اړ دي چې ټیسټ شي.
- **که تاسې هیڅ د کرونا ویروس علایم ونلرئ او د عفونیت سره مخ شوي نه اوسئ او بیا هم ټیسټ وکړئ،** تاسې اړ نه یې چې د خپل ټیسټ پایلې ترلاسه کولو پورې په کور کې پاتې شئ. د مثال په توګه، که تاسې لدې امله ټیسټ کړی وي چې تاسې د تحقیق پروژه کې برخه اخلئ، تاسې د یوه نهاد لیدو ته ورځئ، یا تاسې د سفر کولو لپاره اړ یې ټیسټ وکړئ.

خپل د ټیسټ پایله څنګه ترلاسه کړئ

د شاوخوا 2-1 ورځو وروسته، به تاسې کولی شئ په (/https://www.helsenorge.no/en/test-results) Helsenorge.no کې خپل د کرونا ویروس د ټیسټ پایله ومومئ. ځینې وختونه دا یوڅه ډیر وخت هم اخیستلی شي.

کله چې پایله چمتو شي نو د د ناروی د ملي شناخت لمبر یا D لمبر لرونکي هرڅوک چې په helsenorge.no کې د اړیکې تفصیلاتو ("Kontaktinformasjon") لاندې د ګرځنده تلیفون راجستر شوی لمبر یا بریښنالیک لري هغوی ته د متن پیغام یا بریښنالیک له لارې خبر ورکول کیږي. که تاسې د ناوری د ملي شناخت لمبر یا D لمبر نلرئ، نو تاسې د خپل ټیسټ پایلې ترلاسه کولو لپاره باید د ټیسټ هماغه مرکز سره اړیکه ونیسئ چیرې چې تاسې ټیسټ کړی دی یا په خپله ښاروالۍ کې د کرونا د مرستې لیکې سره اړیکه ونیسئ.

که تاسې کرونا ویروس لرئ، پایله به مثبت یا تایید شوی ("positivt/påvist") وښئ. که تاسې کرونا ویروس نلرئ پایله به منفي یا ناتایید شوی ("negativt/ikke påvist") وښئ.

که ټیسټ وښئ چې تاسې کرونا ویروس لرئ (د ټیسټ مثبت پایله)

که ټیسټ وښئ چې تاسې COVID-19 (کرونا ویروس) لرئ، تاسې باید تجرید یا جلا والي ته لاړ شئ. ستاسې ښاروالۍ کې د اړیکې د تعقیب ټیم به تاسې ته زنګ ووهي.

د عفونیت د خپریدو مخنیوي او بندولو لپاره د اړیکې تعقیبول مهم دي. د همدې لپاره ستاسې ټولې نږدې اړیکې (هر هغه څوک چې تاسې ورسره ژوند کوئ او هر هغه څوک چې تاسې ورسره نږدې اړیکه کې وئ) باید قرنطین شي. هغوی هم باید ټیسټ شي.

ښاروالۍ په محرمیت ساتنې مکلف ده. دا مهم دي چې تاسې یو بل سره وپوهیږئ، نو د همدې لپاره که تاسې د کوم څه شي په اړه ډاډه نه یې نو باید پوښتنه یې وکړئ. که ستاسې لپاره په ژبه پوهیدل ستونزمن وي نو تاسې د ژباړونکي غوښتنه کولی شئ. د ژباړونکي درلودل وړیا دي.

که تاسې د تجرید او جلا والي پرمهال د هغو خلکو نه واټن نشئ ساتلی د چا سره چې ژوند کوئ نو ښاروالۍ کولی شي تاسې سره بل چیرې د اوسیدو ځای موندلو کې مرسته وکړي.

د قرنطین او تجرید په اړه لارښوونې او مقررات

- د قرنطین او تجرید په اړه لارښوونې او مقررات: https://www.fhi.no/en/op/novel-coronavirus-facts-advice/facts-and-general-advice/social-distance-quarantine-and-isolation/
- د قرنطین او خپل ځان تجرید کولو په اړه لارښوونې او مقررات څو نورو ژبو ته هم ژباړل شوي دي https://www.fhi.no/en/op/novel-coronavirus-facts-advice/information-material/informasjon-different-languages/
- د اوسني قانون له مخې، د تجرید او قرنطین مقرراتو نه سرغړونه جنايي جرم کیدی شي.