

Opprettet: 03/2020 Oppdatert: 02.07.21

هر هغه کس ته چې په کور کې د قرنطین یا ګوښه کېدو ورته ویل شوی وي

ډیری خلک چې کرونا ویروس (COVID-19) لري یوازې خفیف علایم لري، مګر ځینې یې شدید ناروغ او ځینې یې ممکن مړه شي. د همدې لپاره مور هڅه کوو په ټولنه کې د دې عفونیت خپریدلو مخه ونیسو یا راکم کړو.

د ناروغۍ د نور خپریدو مخنیوي لپاره، په کرونا ویروس اخته شوي خلک باید د نورو خلکو نه په بشپړ ډول جلا شي. کوم څوک چې ګومان کېږي په ناروغۍ اخته شوی وي باید په قرنطین کې اوسي.

تجربید او قرنطین انتخاب یا غوراوی ندي. که تاسې ته د ډاکټر لخوا یا په کومه ښاروالۍ کې چې ژوند کوئ د هغې لخوا وویل شي چې تاسې قرنطین یا تجربید کې اوسئ، نو تاسې باید مقررات او لارښوونه تعقیب کړئ. که کوم څوک مقررات او لارښوونه په پام کې نه نیسي هغه ته د جرمانو یا حبس سزا ورکول کیدی شي. تاسې نه پرته لدې چې د قانون له مخې اړین وي هم په کور کې د پاتې کېدو غوښتنه کیدی شي.

تجربید یا ځان جلا کول څه معنی لري؟

که تاسې کرونا ویروس لرئ، تاسې ته به وویل شي چې ځان جلا کړئ. دا پدې معنی دی چې تاسې باید نورو خلکو ته نږدې نه اوسئ، حتی هغوی ته هم چې تاسې ورسره ژوند کوئ. تاسې باید په یوه جلا خونه کې اوسئ، په همدغه خونه کې خوراک او څښاک وکړئ او ترجیحاً د نورو سره شریک حمام، تشناب یا پخلنځی ونه کاروئ. تاسې بهر ته نشئ تللی. کوچني ماشومان یا هغه خلک چې مرستې ته اړتیا لري باید نورمال پاملرنه ترلاسه کړي.

که تاسې د جلا کېدو لپاره مناسب ځای نلرئ، نو ښاروالۍ به تاسې سره بل چیرې مناسب ځای موندلو کې مرسته وکړي.

تجربید یا جلا والی تر هغه وخت پورې دوام کوي چې ډاکټر تاسې ته وواي چې نور تاسې نشئ کولی په ویروس نور خلک ککړ کړئ. که تاسې د ډیرې ناروغۍ احساس کوئ یا طبي مرستې ته اړتیا لرئ نو ډاکټر ته تلیفون وکړئ یا د غیرکاري کلینیک بیړني خدمتونو سره (د تلیفون شمیره 117 116) اړیکه ونیسئ. ځینې خلک دومره ډیر ناروغیږي چې اړ کېږي باید روغتون ته لاړشي. دا پریکړه به ډاکټر کوي.

که تاسې ته وویل شي چې تاسې کرونا ویروس لرئ، نو ښاروالۍ به تاسې ته د "اړیکې تعقیبولو" په اړه زنگ ووهي. دا د عفونیت درولو لپاره مهم دي. هر هغه چا سره چې تاسې ژوند کوئ، او هر هغه چا سره چې تاسې پدې وروستیو کې نږدې وئ، باید قرنطین شي.

ښاروالۍ د محرمیت پالنې دنده لري. دا مهم دي چې تاسې یو بل سره پوهه شئ، نو که تاسې کومې پوښتنې لرئ وې کړئ. که تاسې په ژبه سم نه پوهیږئ نو تاسې د ژباړونکي غوښتنه کولی شئ، دا وړیا دي.

قرنطین کې اوسیدل څه معنی لري؟

که تاسې ته وویل شي چې تاسې د عفونیت سره مخ شوي یې، نو تاسې باید قرنطین شئ. که تاسې د نورو ډیری هیوادونو نه ناروی ته سفر وکړئ نو همدا مورد په تاسې پلي کېږي. قرنطین پدې معنی دی چې تاسې د نورو ټولو خلکو نه فزیکي واټن وساتئ، پشمول د هغو خلکو چې تاسې ورسره ژوند کوئ. د کوچني ماشومانو او هغه خلک چې مرستې ته اړتیا لري د هغوی لپاره استثنا شتون لري چې باید نورمال پاملرنه ترلاسه کړي.

ناروی ته په راتګ سره، ډیری خلک د څو ورځو لپاره په قرنطین هټل کې پاتې کېږي، او د دې لګښت پخپله تادیه کوي. که تاسې په کور کې قرنطین کېږئ، نو تاسې باید ترجیحاً خپله خونه ولرئ، او کله چې نور خلک په کور کې وي نو د نورو سره شریکې خوښي ونه کاروئ. چیرې چې تاسې ژوند کوئ که هلته دا کار ممکن نه وي، نو تاسې ته د پاتې کېدو لپاره بل ځای وړاندیز کیدی شي، لکه د قرنطین هټل.

تاسې باید ښوونځي، کار ته لاړ نشئ یا په نورو فعالیتونو کې ګډون ونه کړئ.

تاسې عامه ټرانسپورټ (بس، ټرم، سب وی، ټرین، الوتکه یا کښتۍ) نشئ کارولی.

Opprettet: 03/2020 Oppdatert: 02.07.21

تاسې کولی شئ بهر یوازې وگرځئ، مگر تاسې باید د نورو خلکو نه 2 متر واټن وساتئ.

تاسې باید د نورو خلکو نه غوښتنه وکړئ چې ستاسې لپاره پیروډ وکړي یا ستاسې کور ته خواږه راوړي. که تاسې اړ اوسئ چې باید خواږه یا درمل وپېرئ، نو د نورو خلکو نه واټن وساتئ او د مخ ماسک واغونډئ.

تاسې باید د قرنطین په پیل او د قرنطین پای ته رسیدو نه مخکې، او همدارنگه که د کرونا ویروس علایم په تاسې کې پیدا شي نو هرڅومره ژر چې ممکن وي ټیسټ شئ. د کرونا ویروس لپاره دغه مهال ټیسټ وړیا دی. کله چې تاسې قرنطین کې یې او تاسې کې د کرونا ویروس علایم پیدا شي، نو د دې احتمال شته چې تاسې په ویروس اخته شوي یې. تاسې باید تر هغه وخت پورې تجرید کې اوسئ چې د ټیسټ پایله مو ترلاسه شي. د ټیسټ پایلې ته د انتظار پرمهال که تاسې ناروغ شئ یا طبي مرستې ته اړتیا ولرئ نو د ډاکټر سره اړیکه ونیسئ.

ناروی ته راتگ نه وروسته، یا عفونیت سره ستاسې وروستی ځل مخ کیدو نه وروسته قرنطین عموماً 10 ورځې دوام کوي. که تاسې د راتگ نه وروسته یا عفونیت سره ستاسې د مخ کیدو نه وروسته د 7 ورځو نه وروسته منفي پایله ترلاسه کړئ، او تاسې هیڅ علایم ونلرئ، نو قرنطین پای ته رسېږي.

ځان خبر وساتئ!

هر هغه څوک چې په ناروی کې ژوند کوي ادارې د هغوی نه غواړي چې په www.fhi.no او www.helsenorge.no کې مهم معلومات او د کرونا ویروس په اړه لارښوونې ولولي. لارښوونې اکثر بدلېږي. معلومات په څو ژبو کې موجود دي. لارښوونې او مشورې شاید په بیلابیل ښاروالیو کې سره توپیر ولري. د همدې لپاره دا مهم دي چې تاسې د هغه څه په اړه خبر اوسئ کوم څه چې په هغه ښاروالۍ کې پلي کېږي په کومه کې چې تاسې یې. که تاسې په معلوماتو باندې پوهیدلو کې ستونزې لرئ، نو د ژباړې لپاره د کوم چا نه د مرستې غوښتنه وکړئ.