Til deg som har fått beskjed om å være hjemme i isolasjon, karantene eller ventekarantene
Språk: Pashto

Opprettet: 03/2020 Oppdatert: 28.03.21

که تاسي ته ویل شوي وي چې په کور کې تجرید وکړئ، قرنطین شئ یا د انتظار قرنطین کې اوسئ

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 موږ 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 کیږي په ناروغۍ اخته شوی وي باید په قرنطین کې اوسي.

تجرید او قرنطین انتخاب یا غوراوی ندی. که تاسې ته د ډاکټر لخوا یا په کومه ښاروالۍ کې چې ژوند کوئ د هغې لخوا وویل شي چې تاسې قرنطین یا تجرید 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 کیدو غوښتنه کیدی شي.

تجرید یا ځان جلا کول څه معني 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 ترجیحآ 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 کیدو لپاره مناسب ځای نلرئ، نو ښاروالۍ به تاسې سره بل چیرې مناسب ځای موندلو کې مرسته وکړي.

تجرید یا جلا والی تر هغه وخت پورې دوام کوي چې ډاکټر تاسې ته ووای 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 کیږي 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 زنګ 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 پالني 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 معني 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 کیږي. 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 هوټل کې پاتې کیږي، او د دې لګښت پخپله تادیه کوي. که تاسې په کور کې قرنطین کیږئ، نو تاسې باید ترجیحآ خپله خونه ولرئ، او که چې نور خلک په کور کې وي نو د نورو سره شریکې خونې ونه کاروئ. چیرې چې تاسې ژوند کوئ که هلته دا کار ممکن نه وي، نو تاسې ته د پاتې کیدو لپاره بل ځای وړاندیز کیدی شي، لکه د قرنطین هوټل.

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

Norwegian Institute of Public Health

Opprettet: 03/2020 Oppdatert: 28.03.21

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

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

تاسې باید د نورو خلکو نه غوښتنه وکړئ چې ستاسې لپاره پیرود وکړي یا ستاسې کور ته خواړه راوړي. که تاسې اړ اوسئ چې باید خواړه یا درمل وپیرئ، نو د نورو خلکو نه واټن وساتئ او د مخ ماسک واغوندئ.

تاسې باید د قرنطین په پیل او د قرنطین پای ته رسیدو نه مخکې، او همدارنګه 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 راتګ نه وروسته، یا عفونیت سره ستاسې وروستی ځل مخ کیدو نه وروسته قرنطین عموماً 10 ورځې دوام کوي. که تاسې د راتګ 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 رسیږي.

د انتظار قرنطین څه شی دی؟

که تاسې د کوم داسې چا سره اوسیږئ چې نږدې اړیکه وي، نو تاسې باید تر هغه وخت پورې د انتظار قرنطین کې اوسئ چې نږدې اړیکه خپل د لومړي ټیسټ پایله ترلاسه کړي. که چیرې د نږدې اړیکې د لومړي ټیسټ پایله منفي وي، نو تاسې نور د انتظار قرنطین کې نه یې. که د نږدې اړیکې د ټیسټ پایله مثبت وي، نو تاسې به منظم قرنطین کې اوسئ کوم چې اوږده مواده دوام کوي (پورتنۍ برخه وګورئ).

که چیرې نږدې اړیکه چې تاسې ورسره یوځای ژوند کوئ د 2 کلونو نه کم عمر لري، یا د نورو دلایلو له امله نشي ټیسټ کیدی، نو تاسې کولی شئ په ویروس اخته شخص سره د نږدې اړیکې د وروستۍ اړیکې وروسته تر 3 ورځو وروسته پورې د خپل ځان په ټیسټ کولو سره د انتظار قرنطین پای ته ورسوئ. تاسې کولی شئ هغه مهال خپل د انتظار قرنطین پای ته ورسوئ کله چې نږدې اړیکه چې تاسې ورورسره ژوند کوئ خپل قرنطین پای ته ورسوي.

که چیرې نږدې اړیکه کې د ناروغۍ علایم پیدا شي کله چې هغه په قرنطین کې وي، نو د دې احتمال شته چې هغه په ویروس اخته شوی وي. هر هغه څوک چې د نږدې اړیکې سره ژوند کوي تر هغه وخت پورې باید په قرنطین کې اوسي چې نږدې اړیکه د ټیسټ منفي پایله ترلاسه کړي.

که تاسې د انتظار قرنطین کې یې، نو تاسې هماغه لارښوونه تعقیب کړئ کومه چې قرنطین کې تعقیبیږي. دا پدې معنی دی چې تاسې باید په کور کې پاتې شئ، او د نورو لویانو او لوی ماشومانو څخه واټن وساتئ چې تاسې ورسره ژوند کوئ.

ځان خبر وساتئ!

هر هغه څوک چې په ناروی کې ژوند کوي اداري 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 بدلیږي. 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 کیږي 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.