

## د کورونا ویرس ناروغي ۲۰۱۹ (کووید ۱۹) او تاسو

### د کورونو ویرس ناروغي 2019 څه شی دی؟

د تنفسي ناروغي ده دا کولی شي له یو شخص څخه بل ته ۲۰۱۹ کووید ۱۹ د کورونو ویرس ناروغي خپره شي. ویروس چې لامل کیږي یو ناول کورونو ویرس دی چې د لومړي ځل په تحقیقات جريان کې د چین په ووهان کې پیژندل شوی.

### ایا زه کولی شم کووید 19 واخلم؟

هو. کووید 19 د نړۍ په برخو کې له یو شخص څخه بل ته خپریږي د ویروس څخه د انتاناتو د هغه خلکو COVID-19 خطر چې لامل کیږي لپاره لوړه ده څوک چې نږدې اړیکې لري د یو څوک چې پیژندل شوی، د مثال په توګه روغتیایي پاملرنه کارګران، یا د کورنۍ غړي. نور خلک د ډیر انفیکشن خطر سره هغه کسان دي د روان چې په سیمه کې په وروستیو کې اوسېږي. کووید 19 خپریږي

د روانې خپریږي سره د ځایونو په اړه نور معلومات زده کړئ

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/about/transmission.html#geographic>.

### کووید ۱۹ څنګه خپریږي؟

د کووید ۱۹ ویروس شاید د څاروی سرچینه اخیستې، مګر اوس له یو شخص څخه بل انسان ته خپریږي. دا ویروس په عمومي ډول د خلکو تر مینځ خپریږي له یو بل سره نږدې اړیکې ملري (شاوخوا 6 فوټو کې) د تنفسي څاڅکو له

لارې کله چې لامل کیږي او په ناروغي اخته کیږي او څوک ټوخی کوی یا زوکام یي.

دا هم ممکن وي چې یو څوک کولی شي د سطح یا څیز سره چې لیوالتیا لري په لمس کولو سره کووید ۱۹ ترلاسه کړي او بیا دوی پخپله خوله، پوزه او یا سترګې هم لمس کول احتمال د دی دي چې ویروس واخلي، مګر دا فکر نه کیږي چې دا د ویروس د خپریږي اصلي لاره وی.

هغه څه زده کړئ چې پوهیږي د نوي را څرګند شوي کرونا ویروس د خپریږي په اړه

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/about/transmission.html>.

### د کووید ۱۹ نښې کومې دي؟

ناروغانو کې تنفسي مشکلات ډیر او یا لږ درلودل ده دی نښو نښانو سره:

تبه

ټوخی

د ساه لنډۍ

### د دې ویروس جدي ستونزې څه دي؟

ځینې ناروغان په دواړه سږو، کثیر ارګان کې سینه بغل لري. ناکامي او په ځینو مواردو کې مرګ

خلک کولی شي د تنفس څخه ځان ساتنه کې مرسته وکړي ناروغي د ورځني مخنیوي اقداماتو سره.

دوی به تاسو ته لارښوونې درکړي چې څنگه کله چې ناروغه یاست ستاسو ناروغی د نورو خلکو رسولو پرته پاملرنه ترلاسه کړئ

له خلکو سره اړیکه منیسې ، بهر مه ځئ او که سفر ته ځئ

نورو ته د ناروغی خپریدو احتمال کم کړئ

### ایا دلته واکسین شتون لري؟

اوس مهال په وړاندې د کووید ۱۹ ساتنې لپاره هیڅ ډول واکسین شتون نلرید

د انفیکشن د مخنیوي ترټولو غوره لار د ورځني مخنیوي نیول دي

عملونه لکه د هغه خلکو سره د نږدې اړیکو څخه ډډه کول چې ناروغه وي او خپل لاسونه اکثرا مینځل.

### ایا درملنه شته؟

کووید ۱۹ لپاره ځانگړی انټي ویرال درملنه نشته

خلک کولی شي د مرستې لپاره طبي پاملرنې غوښتنه وکړي

د کووید ۱۹ علایمو راحتوی کول

د نورو معلوماتو لپاره

[www.cdc.gov/COVID19](http://www.cdc.gov/COVID19)

د ناروغانو سره د نږدې تماس څخه ډډه وکړئ

د خپلو سترگو ، پوزې او خولې سره د لمس کولو مخنیوی وکړئ د نامینځل شوي لاسونه سره.

خپل لاسونه معمولا د 20 ثانيې لپاره د صابون او

اوبو سره ومینځئ د الکول پراساس لاسي سنیتیزر

الکول شامل وي وکاروئ چې پکې لږترلږه 60%

که صابون او اوبه شتون نلري

### که تاسو ناروغ یاست ، ترڅو د تنفس خپریدو

### نورو ته ناروغي څخه وساتئ

نو ، تاسو باید

کله چې تاسو ناروغ یاست کور کې پاتې شئ

خپله ټوخی دیو ټوټه سره پټ کړئ یا پوتکی سره

ټوخی وکړئ ، بیا یې وغورځوئ

په کثافاتو کې

په مکرر ډول لاس وهل شوې شيان او سطحونه

د مخصوص مواد سره پاک کړئ

### زه باید څه وکړم که زه پدې وروستيو کې له

### سیمې څخه د کووید ۱۹ د روان خپریدو سره

### سفر وکړم؟

که تاسو له اغیزمنه سیمې څخه سفر کړئ وي ،

نو ممکن وي

تر 2 اونيو پورې ستاسو په حرکتونو محدودیتونه

کیدای سی چې یې

که پدې موده کې د ناروغي نښې رامینځته کړئ

(تبه ، ټوخی ، ستونزه

تنفس) ، د طبي مشورې په لټه کې شئ

د خپل روغتیا دفتر ته زنگ ووهئ

مخکې لدې چې تاسو لارښئ د پاملرنې چمتو

کونکي ، او د خپل سفر او

ستاسو نښې پهکله دوی ته معلومات ورکړي.