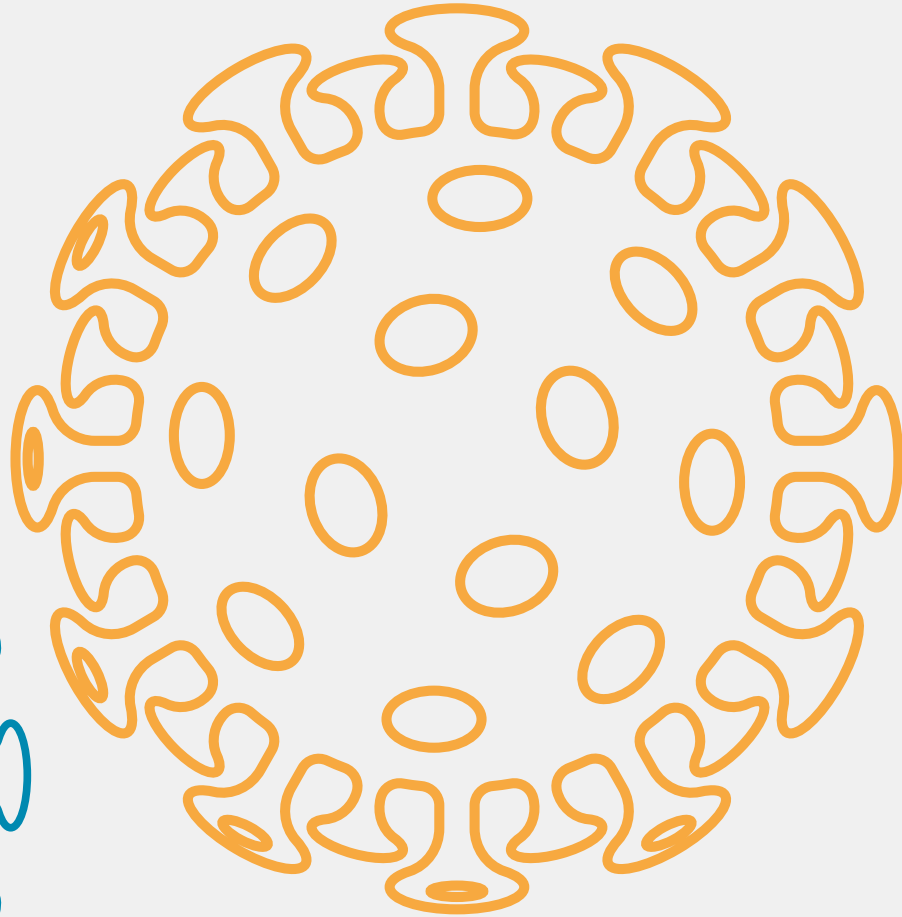
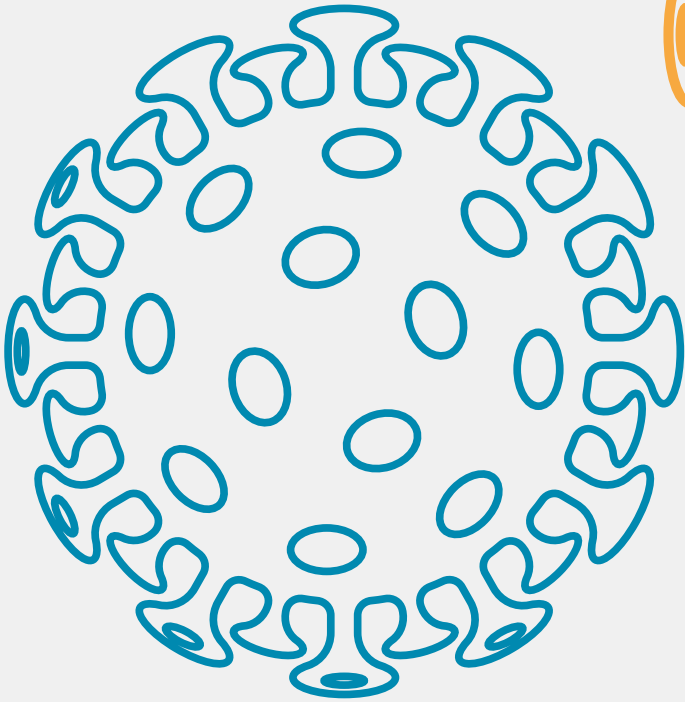
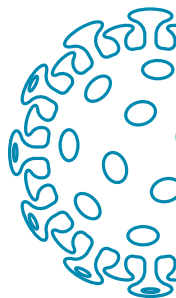




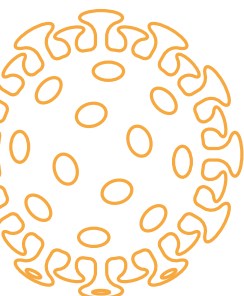
نوی شکل کرونا ویروس SARS-CoV-2 لار بنودنی او ګټور معلوماتونه



خوندي او په درناوي چلند!



- هيله ده، چي په جدي توگه وروستولارښود نو ته توجه وكړي، د چار واكو غوښتنو او هدايتونو ته
- مور بايد په دسپلين او په ټولنيز توگه كار وكړو.
دا ستاسي د روغتيا لپاره مرسته كوي او د ويروس لا نور خپريده ورو كوي.
- يوازي د معلوماتو په سر چينو باور وكړئ، چي خوندي او دباور وړ دي.
- په المان كي وروستي، خوندي او د باور وړ معلوماتونه د روبرت – كوخ – انسټيټوت نه لاس ته راوړلای شئ **RKI, BzGA** او يا د روغتيا وزارت نه **BMG**.
- وروستي معلوماتو ته هم **WHO** د نړيوال روغتيايي موسسي توجه وكړئ **WHO** وروستي او خوندي معلوماتونه، په مختلفو څو ژبو وړاندي كوي.
- په ويروس اخته يا مخكي ناروغه كسان بايد د طبي او پاملرني كار كونكو غوښتنې په كلکه تعقيب كړي.
- هيله ده چي د پام وړ سلوك له لاري د طبي او پاملرني كار كونكو روغتيايي ساتنه كي مرسته وكړئ.



زه څنگه کولای شم په بڼه توگه ځان وساتم؟

دا لاندې اړین د ساتنې گامونه آسان او زیات موثر دي! د ساتنې نظافتي مقررات د توخا او ترچا په وخت کې، د لاسونو وینځل او له نورو کسانو نه واټن (فاصله) نیول باید عادت شي. خپلې کورنۍ، دوستانو بڅڼه او نارینه او اشنايانو ته د ساتنې د امکاناتو لار ښودنه وکړئ.

واټن يعني فاصله نیول

- له نږدې تماس نه ځان وساتئ لکه د لاس ورکول، مچول او په غبر کې نیول. دا بې احترامې نه ده، دا ځکه چې تاسې خپل ځان او نور ژغورئ.



- که تاسې ناروغه یاست، په کور کې پاتې شئ، چې استراحت وکړئ او نورو ته د ناروغي د سرایت مخنیوی وکړئ.

- هغه کسان چې په ویروس اخته شوي وي، خو د ناروغي علامې یې نه وي ښکاره شوي، کولای شي نور کسان په اخته کړي. لږ تر لږه ۱،۵ متر فاصله ونیسئ، تر څو په نېغه توگه د ویروس د سرایت مخنیوی وشي.

- په ناروغي اخته شوي کسان باید په خاصه توگه له خطر سره مخامخ کسانو نه لکه د لوړ سن کسان یا هغه کسان چې مخکې ناروغي ولري فاصله ونیسې.

د ساتنې نظافتي مقررات د توخا او ترچا په وخت کې

- د توخا و ترچا په وخت له نورو کسانو نه لږ تر لږه ۱،۵ متر فاصله ونیسئ او مخ و څړئ.



- توخا او یا ترچا په جیبې دستمال کې وکړئ. له دستمال نه یو ځل استفاده وکړئ دستمال په یو داسې چټلې سطل کې واچوئ، چې سر پوښ ولري.

- که دستمال در سره نه وي، د توخا او ترچا په وخت کې خوله او پوزه د لاس په بغل ونیسئ (په لاس کې نه!).

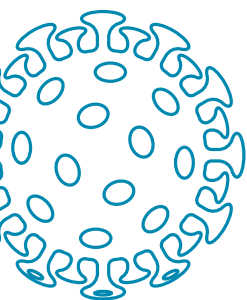
- که تاسې ته میلمه را غلی وي، کړکۍ خلاصه کړئ او ۵ دقیقې په کامل خلاصه کړکۍ د کوټې هوا تازه کړئ.

د لاسونو وینځل

- لاسونه څو ځله په صابون په بڼه توگه و وینځئ، توجه وکړي چې د گوټو مابین او د گوټو سره هم په بڼه توگه و وینځل شي. بڼه طریقه داده، چې لاسونه نیمه دقیقه په مایع صابون و وینځل شي. لاسونه په بهیدونکي اوبو و وینځئ.



- لاسونه د گوټو مابینونو په گډون په بڼه توگه وچ کړئ. په کور کې باید هر کس ځانته له دستمال نه استفاده وکړي. په عمومي تشنابونو کې باید له یوځل استعمال دستملونو نه کار واخیستل شي. د اوبو نل په یوځل استعمال دستمال او یا د لاس په بغل بند کړئ.



د نوي شکل کرونا ویروس په اړه په زړه پوری پوهی

- هیله ده، چې بیله مخکنی وخت اخیستنې نه د ډاکټر کتنځې ته ور نه شئ. په دې وسیله تاسې خپل ځان او نور ژغورلای شئ!
- بیله اړ تیا له نورو انسانانو سره تماس مه نیسئ او د امکاناتو په صورت کې په کور کې پاتې شئ.

آیا واکسین شتون لري؟

تر دې دمه د دې نوي کرونا ناروغي د مخنیوي لپاره کوم واکسین شتون نه لري. خو په ډیره بیره کار پر کیري، چې یو واکسین وړاندې شي.

آیا نور د ساتنې واکسینونه مرسته کولای شي؟

نور د تنفسي ناروغي واکسینونه د نوي شکل کرونا د ناروغي پر وړاندې ساتنه نه شي کولای. اما هغوی کولای شي د نورو تنفسي ناروغيو لکه (گریبی د سرو التهاب د پنومو کوکو په واسطه) مخنیوی وکړي او په دې ترتیب د بدن روغتیایی سیستم پر ځای پاتې شي.

آیا واردونکي مالونه دا ناروغي انتقالولای شي؟

د مالونو، پستي مراسلو او یا د سفري بکسونه په اړه د خطر و نه معلومات په لاس کې نه شته. هغه شیان، چې د ناروغه کس په نږدې چاپیریال کې شتون لري، باید پاک وساتل شي.

دا نوي شکل کرونا ویروس اوسمهال په نړۍ کې د خوریدو په حال کې دی. دا ویروس د څاڅکۍ او موبولو په وسیله انتقال کیري. دا کېدای شي له انسان نه و انسان د مخاطی غشا (د خولې دننه پوست) له لاری اویا په نیغه توگه د لاسونو له لاری واخیستل شي. دا ځکه چې کېدای شي لاسونه له خولې یا پوزی دننه پوست سره او د سترگو دباندنې پوست سره تماس پیدا کړي او په دې توگه د ویروس انتقال ته امکانات برابر شي.

دا ویروس د تنفس لاری د ناروغي سبب کېدای شي. د ساده حالت په بغل کې کېدای شي تبه، ټوڅا، تنفسي ستونزې، د نفس بندیدل، د عضلاتو او سر دردونه وي. د ناروغي په سخت حالت کې کېدای شي د سرو التهاب را منځ شي.

په خاصه توگه د زیات سن کسان او د اوږدې ناروغي کسان په خطر کې دي. پر ماشومانو د ناروغي علامې ډیر ساده او اسان وي. اوسمهال داسې اټکل کیري چې په ناروغي اخته کیدلو او د ناروغي بنکاره کیدلو تر منځ کېدای شي ۱۴ ورځې دوام وکړي.

یواځې د لابراتواری آزموینه له لاری کېدای شي ثابته شي، چې یو کس په دې نوي شکل کرونا ویروس اخته شوی دی.

آیا زه په نوي شکل کرونا ناروغي اخته شوی یم؟

که تاسې په یوه سیمه کې، چې هلته په دې ناروغي اخته کېدو خطر زیات دی، اوسېږئ، د ناروغي علامې په ځان کې وینئ او یا له یوه کس سر مو اړیکې لرئ، چې هغه په دې نوي کرونا ناروغي اخته شوی وي:

- که نښې په ځان کې وینئ خپل کورني ډاکټر ته تلفون وکړئ. که هغه حاضر نه وو، د طبی نوکریوال ځای سره په دې نمبر تماس ونیسئ ۱۱۶ ۱۱۷. په بیرني وخت کې ۱۱۲ نمبر ته تلفون وکړي.
- که تاسې له یوه کس سره، چې په دې ناروغي اخته وي، تماس درلود، اما په ځان کې علامې نه وینئ اویا له یوه خطر ناک ځای نه را ستون شوي یاست، عامي روغتیا اداري ته خبر ورکړئ*.
- خپلې ډاکټرې او یا ډاکټر ته خبر ورکړي، که تاسې مخکې کومه ناروغي ولری لکه د ویني لوړ فشار، د شکري ناروغي، د زړه ناروغي، اودوام داره د تنفس ناروغي ولری او یا تر داسې درملني لاندې یاست، چې د بدن ایمني ضعیفه کوي.
- معلومات وکړي، چې کومې مرجع ته مراجعه کولای شئ او تاسې باید کوم خوندي گامونه پورته کړي، چې نور کسان ناروغه نه شي.

* د خپلې سیمې عامي روغتیا اداره په لاندې ویبپاڼه کې پیدا کولای شئ

www.rki.de/mein-gesundheitsamt

که په ځان کې نښې وینئ له خپلې ډاکټر سره اړیکې ونیسئ. که هغه حاضر نه وي، د نوکریوال ډاکټر سره اړیکې ونیسئ. هغه د شپې له خوا، د اونۍ په اخیره او د رخصتي په ورځو کې په ټول المان کې تر دې تلفون نمبر لاندې حاضر دي ۱۱۶ ۱۱۷

آيا د ماسک په وسيله د خولي ساتنه اړينه ده؟

په کافي توگه ثبوتونه په لاس کې نه شته، چې د خولې او پوزي ماسک جوړ او روغ کسان د ناروغي له سرابته نه ساتي. نور خوندي گامونه او نظافت، د بيلگي په توگه د توخا او ترچا په وخت کې او د لاسونو وينځل زيات اړين دي. هغه څوک چې پخپله په دې ناروغي اخته شوی وي، کولای شي د خولي او پوزي د ماسک په درلودلو سره دا خطر کم کړي، چې نور په اخته شي.

په ناروغي اخته کسان بيله دې چې بنکاره علامي ولري، کېدای شي نورو کسانو ته سرابته ولري. داسې حالتونه شته، چې هلته ۵، ۱ متر فاصله نه شي نيول کېدای. په داسې حالت کې د ماسک درلودل د وپروس SARS-CoV-2 مخنيوی کوي. اړين: ماسک بايد پر مخ بڼه برابر او ناست وي او که لوند شوی وي، بايد بدل شي. دا ځکه چې لوند شوی ماسک د وپروس مخنيوی نه کوي.

آيا د وپروس وژونکي موادو نه استفاده اړين دي؟

په منظم ډول د لاسونو وينځل په عمومي ډول د وپروس مخنيوی کوي. که په چاپيريال کې په وپروس اخته کسان ژوند کوي، بيا نو د لاسونو ضد عفوني کول يعنې په وپروس وژونکي مواد لاسونه وهل گټور دي.

په ټولنيز اوسېدونکي ځای کې زه بايد څه ته توجه وکړم؟

که تاسې په داسې ځای کې اوسېږئ، چې هلته په ناروغي د اخته کېدو خطر موجود وي، په خپل ځان کې د ناروغي نښې وينئ او يا مو له داسې کس سره اړيکي درلودلې، چې په دې نوي کرونا ناروغي مبتلا شوی وي؟ که تاسې په يوه د ثبتيدو په ځای کې او يا په يوه ټولنيز اوسېدونکي ځای کې اوسېږئ، د هغه ځای آمريت ته او يا سرپرستانو ته خبر ورکړئ. په همدې ترتيب د بيلگي په توگه خپلې ښوونځۍ ته، د ژبي زده کړي ځای ته، د کسب زده کړي ځای ته او يا خپل د کار ځای ته خبر ورکړئ.

قرنطینی گامونه کوم وخت اړين دي؟

کوم وخت چې تاسو په دې ناروغي اخته شوي ياست او يا مو له يو کس سره تماس درلودلی وي، چې هغه په دې ناروغي اخته شوی وي. که د عامي روغتيا اداره (عامي روغتيا اداره) قرنطين کول وغواړي.

قرنطين څومره موده دوام کوي؟

د قرنطين دوره د عامي روغتيا ادارې له خوا تعين کيږي. په عمومي صورت کې دوي اونی دوام کوي او دا هغه دوره ده، چې ناروغي بنکاره کيږي، يعنې د نوي شکل کرونا وپروس د ممکنه سرابته له وخت نه بيا د ناروغي د علامو بنکاره کيدل دي.

د قرنطين د امر په وخت کې د مربوطه روغتيا ادارې له خوا تاسې خبريږئ، چې تاسې د ناروغي د علامو تر بنکاره کېدو وروسته څه بايد وکړي او کوم شیانو ته توجه وکړئ. د بيلگي په توگه شايد درته وويل شي، چې د بدن حرارت (تبه) په منظمه توگه اندازه کوئ.

زه په کور کې د قرنطين په اړه بايد څه ته توجه وکړم؟

- له تاسې سره يو ځای نارينه يا ښځينه اوسيدونکو سره له نږدې تماس نه ځان وژغورئ.
- د کورنۍ له غړو، نارينه يا ښځينه دوستانو او اشنايانو نه و غواړئ، چې ستاسې لپاره سودا راوړي او د کور ددروازې مخې ته يې درته کيږدي.
- متوجه اوسئ، چې آپارتمان يا کور ته په منظمه توگه تازه هوا راشي.
- کاجوغي، پنچي او نور د آشپزخاني سامان د کورنۍ د غړو او يا نورو ښځينه او نارينه اوسېدونکو سره په گډه استفاده ونه شي. د آشپزخاني سامان او نور شیان بايد په منظم او اساسي توگه ووينځل شي. لباسونه هم په دې ترتيب.
- له خپل کورني ډاکټر او متخصص کتنځۍ سره اړيکي ونيسئ، چې که تاسې بيرنۍ درملو ته او يا د ډاکټر درملني ته اړتيا لرئ.
- خپلې ډاکټري او يا ډاکټر ته خبر ورکړئ، که تاسې توخا، ترچا، نفس تنگي او تبه لرئ.
- د عامي روغتيا له ادارې سره اړيکي ونيسئ، که د اولادونو په سر پرستۍ کې مرستې ته اړتيا لرئ.

نور معلوماتونه له کوم ځای نه لاس ته راوړلای شم؟

روبرت – کوخ – انسټیټوت (RKI) د نوي شکل کرونا ویروس په اړه په انټرنټ کې معلومات ورکوي:

www.rki.de/DE/Home/homepage_node.html

د روغتیایي معلومات فدرالی مرکز (BZgA) د نوي شکل کرونا ویروس په اړه د زیاتو پوښتنو لپاره په دې انټرنټ پاڼه کې ځوابونه راټول کړي:

www.infektionsschutz.de

د بهرنیو چارو وزارت په مربوطو سیمو د مسافرینو د امنیت په اړه په دې ویبپاڼه کې معلومات ورکوي:

www.auswaertiges-amt.de/de/ReiseUndSicherheit

نړیوال روغتیایي موسسه (WHO) د نړۍ د وضعیت په اړه معلومات ورکوي: www.who.int

د خپلې سیمې د عامې روغتیا اداره تاسې ته معلومات در کوي او ستاسې سره مرسته کوي. د عامې روغتیا ادارې دتلیفون نمبر له دې ویبپاڼې نه لاس ته راوړلای شئ:

www.rki.de/mein-gesundheitsamt

د عامې روغتیا فدرالی وزارت (BMG) د نوي شکل کرونا ویروس په اړه پر خپله ویبپاڼه معلومات وړاندې کوي:

www.zusammengengencorona.de

عام تلیفون نمبر: ۰۳۰۳۴۶۶۶۵۱۰۰

د کون کسانو او یا د غورونو ستونزې لرونو کسانو لپاره سلا مشوره

Fax: ۰۳۰۳۴۰۶۰۶۶۰۷

info.deaf@bmg.bund.de

info@gehoerlos@bmg.bund.de

بېله خبرو کولو تلیفون:

www.gebaerdentelefon.de/bmg

Impressum (مشخصات نشر):

Bestellmöglichkeit (د فرمایش او غوښتنې امکانات)

Publikationsversand der Bundesregierung

(د فدرالی حکومت نشریاتو لیږل)

Postfach 48 10 09, 18132 Rostock

د خدماتو تلیفون: ۰۳۰۱۸۲۷۲۲۷۲۱

د خدماتو فکس: ۰۳۰۱۸۱۰۲۷۲۲۷۲۱

ایمیل: publikationen@bundesregierung.de

د کتو د تلیفون له لارې فرمایش

gebaerdentelefon@sip.bundesregierung.de

انلاین له لارې فرمایش ور کول www.bundesregierung.de/publikationen

د فدرالی حکومت نوری خپروني د داوڼوډ او یا فرمایش کولو لپاره هم پدې ویبپاڼه کې پیدا کولای شئ:

www.bundesregierung.de/publikationen

Bestellnummer (د فرمایش نمبر) BMG-G-11099p

یو آر ایل ته اشاره

د پردیو ویبپاڼو متن مسولیت، چې دلته اشاره ورته شوي، د هغوی خاوندانو په غاړه دی، چې دا ویبپاڼې عرضه کوي. د روغتیا فدرالی وزارت په بنکاره توګه له هغوی نه ځان لیري ساتي او مسولیت یې په غاړه نه اخلي.

دا چاپی خپرونه د عامه خدماتو په چوکاټ کې د روغتیا فدرالی وزارت له خوا په وړیا توګه خپریږي. اجازه نه شته، چې د پارټیو له خوا د پارټي تبلیغاتي کسانو او یا انتخاباتي مرسته کونکو له خوا د پارټیو د تبلیغاتو لپاره وکارول شي. دا کرڼه په اروپایي، پارلماني، ایالتي او ولسوالیو انتخاباتو کې هم اجازه نه شته.

Herausgeber (امپریسوم)

د عامې روغتیا وزارت (BMG)

د عامه اړیکو اداره، خپروني

11055 Berlin

www.bundesgesundheitsministerium.de

[bmg.bund](https://www.bmg.bund)

[bmg_bund](https://www.bmg_bund)

[BMGesundheit](https://www.BMGesundheit)

[bundesgesundheitsministerium.de](https://www.bundesgesundheitsministerium.de)

ایټنو- روغتیایي مرکزي ټولنه

30175 Hannover (EMZ e.V.)

د خپريدو وخت اپریل ۲۰۲۰

ترتیب 30175 Hannover, eindruck.net

ګرافیک Scholz & Friends Berlin GmbH, 10178 Berlin

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), 50825 Köln