

## د تبي احساس - د ستوني خوږ - توخی - ساه لنډی - د پزي بهیدل

مهرباني وکړئ لاندې متن د تشریح سره یې ولولئ:

### که تاسی نښی او یا اعراض ولرئ څه باید وکړئ:

که تاسو د توخي ، د ستوني خوږ ، د پزي بهیدل او / یا تبي سره مخ شئ ، نو غوره به دا وي چې له کورنی ډاکټر پراکتیک یا کلینیک سره تلیفوني اړیکه ونیسئ. او هم مهمه دا ده چې پخپله کورنی ډاکټر پراکتیک یا کلینیک ته رانشئ ترڅو چې د روغتیا کارکونکي او نور ناروغان په ناروغي اخته نه کړئ.

که اړتیا وي ، نو ډاکټر به تاسو څخه په جلا خونه کې د معاینې لپاره کورنی ډاکټر پراکتیک یا کلینیک ته د راتلو غوښتنه وکړي. په ځینو مواردو کې ، ډاکټر به تاسو سره ستاسو په کور کې لیدنه وکړي ترڅو ستاسو د حالت نوره ارزونه وکړي.

که تاسو د هغوشکایتونو سره کورنی ډاکټر پراکتیک یا کلینیک ته راغلي یاست چې ممکن د کورونا انتان څرگند کړي ، نو تاسو به جلا شئ. ډاکټر به تاسو نه لنډه پوښتنه وکړي او معمولاً په کلینیکي معاینه نه ترسره کوي.

تاسي به ډاکټر څخه د ناروغي سند ترلاسه کړئ او تاسو نه ترڅو چې نښي او اعراض شتون ولري د کور دنني د پاتي کیدو غوښتنه وکړئ.

### فزيکی معاینه:

د کورونا ویروس د خپریدو کنټرول لپاره د حکومتي اقداماتو د یوې برخې په توګه ، مور اوس مهال د میانه ډول تنفسي شکایتونو لکه (توخی ، ستوني درد ، د غاړې درد ، د پزي بندش ...) سره د ناروغانو معاینه نه کوو پرته له هغه واقعاتو چې موږ فکر وکړو چې واقعاً معاینې ته اړتیا لری.

### کورونا لپاره تست یا ازموینه:

یوازې هغه خلک چې سخت ناروغ وی (په دې معنا چې هغه خلکو لپاره چې روغتون ته اړتیا لري) اوس مهال کورونا ویروس لپاره تست کيزي.

### کرنلاره او څه باید وکړو:

موږ پدې پوهیږو چې ډیری داسی خلک دي چې د کورونا په ویروس باندې اخته شوي دي او پخپله سره شفا او روغتیا مومي.

زیات مایعات وڅښئ، سالمه خواړه وخورئ او ښه استراحت وکړئ.

د درد یا تبي لپاره تاسو کولی شئ پاراسیتامول واخلى. لویانو ته په ۲۴ ساعتونو کې له ۱ څخه تر ۶ ګرامو پورې د ۱ ګرامه پاراسیتامول اخیستلو اجازه ورکول کيږي. په ماشومانو کې تاسو د وزن له مخې د ډوزینګ سرینج چې شربت سره راځي وکاروئ. ماشومانو ته باید په ۲۴ ساعتونو کې له ۴ ځلي زیات پاراسیتامول ورنکړئ. کله چې مو شک وي ، نو خپل ډاکټر ته زنگ ووهئ.

په حقیقت کې ستاسو ترمنځ به زیاتره کرونا ویروس ونلري، خو په هر صورت ، موږ له تاسو څخه غواړو چې د راتلونکو اوو ورځو لپاره د کور دننه پاتي سی او د زړو او یا ناروغو خلکو سره اړیکې ونه نیسئ.

که ستاسو نښي او اعراض خرابوالي خوا ته ځي (د بیلګې په توګه تنفسي ستونزې ، ډیره تبه ، ...) ، نو یو ځل بیا د تلیفون له لارې د کورني ډاکټرانو پراکتیک یا کلینیک سره اړیکه ونیسئ او د دي خبرداری ورکړئ چې تاسو ممکن د کورونا ناروغ اووسی.



## که تاسو ناروغ یاست ، لاندې مشورې تعقیب کړئ ترڅو ستاسو په کورنۍ او شاوخوا خلکو کې د ویروس د خپریدو څخه مخنیوی وشي

ترڅوچې په تاسو کې اعراض او نښې شتون ولري په کور کې پاتې شئ. او د امکان تر حده له خپلو عزیزانو څخه لرې اوسئ. که امکان ولري په جلا خونه کې پاتې شئ هلته چې تاسی خوب هم کولی شئ. د امکان تر حده د کور عمومي خونو څخه ډډه وکړئ. که تاسی په یوه خونه کې د کورني غړو سره کینی د یوه رومال او یا بل پوښاک څخه د خولې پوښولو لپاره کار واخلئ. هغه کالی / رومال چې تاسو یې هره ورځ کاروئ ښه ومینځئ.

د اوسیدو د ځایونو د هوا بدلون. په ورځ کې څو ځلي ۳۰ دقیقو لپاره د اوسیدو د خونو کړکۍ خلاصې کړئ .

کله چې تاسو توخیرې او یا پرینجیرې خپله پزه او خوله پوښ کړئ ، حتی که تاسو یوازې یاست. د دې لپاره توکر یا د کاغذ رومال وکاروئ. که دا مو په لاس کې نه وی ، نو توخی یا پرینجی خپل ځنگل او بنیان دنني وکړی، ... سمدلاسه کاغذی رومال ایسته وغورځوی او د توکر رومال په یوه کڅوره کې واچوئ چې تاسو یې د ورځې په پای کې ومینځئ.

خپل لاسونه ومینځئ خپل لاسونه په ورځ کې څو ځلي په صابون او اوبو ومینځئ ، مخصوصاً هر ځلي چې تاسو توخیرې، پرینجیرې او هم د هر تشاب تللوڅخه وروسته. لاسونه لږترلږه ۲۰ ثانیو لپاره پریمینځئ او بیا یې وچ کړئ. ستاسو د کورنۍ غړي هم باید په منظم ډول خپل لاسونه ومینځئ او د لاسونو ، پزې او خولې سره د لاس وهلو څخه ډډه وکړي. یو ځل مصرف دستمال ته ترجیح ورکړئ یا خپل دستمال کله چې لندبل وي ژر وینځئ (د جامو په کڅوره کې یې واچوئ او کڅوره د مینځلو لپاره ماشین کې واچوئ).

بشقابونه ، عینکي ، کیلاسونه ، د غاښونو برسونه ، دستمالونه او یا د بستر ټوکی د نورو خلکو سره مه شریکوئ.

د امکان تر حده برسیرن سطحې ضد عفونی کړی ، په ورځ کې یوځل برسیرن سطحې (د بیلګې په توګه میز ، د کټ میز ، د ورو لاسټی ، د تشاب څوکی ، زینې) ومینځئ البته د هغه اوبه سره چې ۱ فیصد بلیچ پکې وي (۱۰ ملی لیتره په یو لیتر بوتل کې واچوئ او بیا یې د نل اوبو سره ډک کړئ). همدا شان د تشاب کولو وروسته د تشاب فلش کولو لپاره دا اوبه وکاروئ.

څومره وخت به دې کړنو ته اړتیا وي. د معالج ډاکټرسره خبرې کیري ، مګر لږترلږه ۷ ورځې یا ډیر وخت نیسي تر څو نښې ورکې شي.