

کوویډ 19 یا کرونا ویروس څه شی دی؟

کرونا ویروس (کوویډ 19-) یوه نوی ویروس دی چې له یوه کس څخه بل ته انتقالیږي. دا ویروس لومړی ځل په چین کې خپور شو خو اوسمهال په ټوله نړۍ کې د خپرېدو په حال کې دی. په داسې حال کې چې د دې ناروغۍ زیاتره پیښې ملایمې وي روغتیايي پلان انډیښمن دي ځکه چې دا ویروس په ځینې کسانو کې د سختې ناروغۍ او نمونیا لامل کیدی شي او په ځینې مواردو کې د مړینې سبب هم کېدای شي.

د کرونا ویروس علایم څه دي؟

د کوویډ 19 په علایمو کې تبه، ټوخی، د ساه لنډوالی یا په ساه اخیستلو کې ستونزه، ساره، د ساره په حالت کې په تکرار سره لړزیدل، د عضلاتو درد، سر درد، د ستونې درد، د ځکلو او بویولو د حس له لاسه ورکول شامل دي. دا علایم له ویروس سره له مخ کېدو وروسته له 2 څخه تر 14 ورځو پورې څرګندیږي شي.

د ویروس لپاره زما ټیسټ څنګه کیدی شي؟

که تاسې علایم لرئ، ځان جلا کړئ او د نیو مکسیکو د روغتیا د وزارت سره په (833) 551-0518 شمېره تماس ونیسئ. که تاسې فکر کوئ چې ښایي دا ویروس لرئ نو ځان جلا کول مهم دي. دا په دې معنی چې ځان د خپلې کورنۍ له غړیو څخه په بیله خونه کې جلا کړئ، تر هغې چې تاسې ته دا معلومه شي چې تاسې دا ویروس نه لرئ.

لطفاً په دې خبره ځان پوه کړئ چې که تاسې ټیسټ یا درملنې ته اړتیا لرئ نو له تاسې څخه به د ټولنیز امنیت د شمیرې یا د تابعیت د وضعیت غوښتنه نه کېږي. که تاسې د کوویډ 19 ټیسټ یا درملنه کول غواړئ نو ستاسې یا ستاسې د کورنۍ لپاره څه جنایي خطر یا نورې سزاګانې نشته.

که زما د کوویډ 19 ټیسټ مثبت وي نو زه باید څه وکړم؟

د طبي مراقبت په استثنای له خپل کور څخه مه ووځئ

• په کور کې پاتې شئ. په کوویډ 19 اخته زیاتره کسان ملایمه ناروغي لري او پرته له طبي پاملرنې په کور کې ښه کېږي. پرته له طبي پاملرنې له خپل کور څخه مه ووځئ عامه ځایونو ته مه ځئ.

• خپل ځان ته پاملرنه کوئ آرام کوئ او په کافي اندازه اوبه څښئ. ډاکتر ته له مراجعې او نسخې پرته درمل وخورئ، لکه اسیتامینوفېن څو درسه په ښه کیدو کې مرسته وکړي.

• د خپل ډاکتر سره په تماس کې پاتې شئ. د طبي پاملرنې له ترلاسه کولو مخکې زنگ ووهئ. که په ساه اخیستلو کې مشکل لرئ، یا د بیړني حالت د خطر ښې لرئ، یا که تاسې فکر کوئ چې کوم بل ډول بېړنی حالت لرئ، نو مراقبت ضرور ترلاسه کړئ.

• د عامه ترانسپورت په شریکه د سفر کولو یا په ټیکسي کې له تللو څخه ځان وساتئ.

ځان له نورو څخه جلا کړئ

• څومره چې ممکن وي، په خپل کور کې له خلکو او کورني څاورو څخه لرې په ځانګړي خونه کې پاتې کېږئ. که ممکن وي، له جلا تشناب څخه باید استفاده وکړئ. که تاسې اړتیا لرئ چې د کور دننه یا بهر له نورو خلکو سره نږدې پاتې شئ، نو د مخ پټولو ماسک اچوئ.

• د کور شخصي شيان، لکه لوبښي، د اوبو ځکلو ګیلاسونه، پیالې، اسباب یا ځانپاک یا د خوب لوازم په کور کې له نورو سره مه شریکوئ. د استعمال وروسته په ښه توګه دا اسباب ومینځئ.

• کوم شيان چې په تکرار سره استعمالیږي، لکه، تلیفونونه، ریموټ کنټرولونه، کاونټرې، د میز پوښونه، د دروازې غوټې، د تشناب اسباب، تشنابونه، کي بورډونه، ټیبلټې او میزونه، هغه مینځئ او د عفونت ضد په مایع سره یې پاکوئ.

• که مراقبت کوونکی یا کوم بل کس اړتیا لري چې د ناروغه کس د ویده کیدو خونه یا تشناب پاک او بې میکروبه کړي، نو باید دا کار له اړتیا سره سم وکړي. مراقبت کوونکی یا بل کس له صفایۍ مخکې باید ماسک او د یو ځل مصرف دستکشې واچوي. کله چې ناروغ کس تشناب استعمال کړي نو تشناب د تګ په موخه څومره ډېر چې امکان لري صبر وکړئ او مخکې له دې چې له تشناب څخه استفاده وکړئ، تشناب ښه پاک کړئ.

کرونا ویروس څومره جدي دی؟

د کرونا ناروغۍ زیاتره پیښې ملایمې وي او په روغتون کې پاملرنې ته اړتیا نه لري. ډیر کم سلنه خلک په جدي توګه د سږو او تنفسي مشکلاتو په ناروغۍ اخته کېږي، لکه نمونیا. مشران کسانو او مزمن ناروغۍ لرونکي کسانو ته زیات خطر موجود وي.

کرونا ویروس خنګه خپرېږي؟

اوسمهال، داسې فکر کېږي چې دا ویروس خپور شوی دی:

• د تنفسي څاڅکو له لارې کله چې یو ناروغ کس وتوخیږي یا ترنجی وکړي.

• له هغو وسایلو او سطحو څخه د تماس له لارې چې په ویروس کېږي دي او بیا د خپلې خولې، پوزې، یا سترګې لمسول.

• د ناروغ کس سره د نږدې تماس له لارې (د 6 فوټه یا 2 متره اندازې په د ننه کې)

زه ځان له کرونا ویروس څخه خنګه ساتلی شم؟

د دې ناروغۍ د خپریدو د مخنیوي لپاره هر کس باید خپل رول ولوبوي، په ځانګړي توګه باید هغه کسان خوندي وساتل شي چې ډېر له خطر سره مخ دي. دا اقدامات به د کووید 19 د خپریدو په مخنیوي کې مرسته وکړي:

• لږ تر لږه د 20 ثانیو لپاره خپل لاسونه په سابون او اوبو سره په مکرر ډول ومینځئ. که سابون او اوبه موجودې نه وي، د لاس پاکوونکي یا سېنیتایزر استعمالوئ، چې په دې کې لږ تر لږه 60 سلنه الکل شامل وي.

• کله چې مو لاس نه وي مینځلي نو دا خپل مخ، سترګو، پوزې یا خولې ته مه وروړئ.

• د هغه خلکو سره له نږدې اړیکې نه ځان وساتئ چې ناروغ وي.

• که تاسې ناروغ یئ، نو په کور کې پاتې شئ

• کله چې ټوخی یا ترنجی کوئ نو ټیشو یا څنګل خپلې خولې او پوزې ته نیسئ

• په مکرر ډول لمس کیدونکي سطحې او وسایل پاکوئ او بې میکروبې کوئ.

• له ګڼې ګوڼې څخه ځان ساتئ

• کله چې د خپل کور څخه بهر وځئ، د مخ ماسک اچوئ

زه خنګه کولای د مخ ماسک جوړ کړم؟

کله چې د کور څخه وځئ نو مخ ته ماسک اچول اړین دي. سي ډي سي (CDC) د مخ د ماسک جوړولو په هکله لارښوونه په دې ادرس چمتو کړي ده:

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/diy-cloth-face-coverings.html>

تاسې په کور کې په اسانۍ سره د څادر یا شال نه د مخ ماسک جوړولی شئ. دا یقیني کوئ چې ټوکر غبرګوئ او دا چې دا ماسک کولای شي ستاو خوله او پوزه وپوښي.