

بڼه ر اغلاست

د کویډ – 19 په اړه معلومات



U.S. Department of
Health and Human Services
Centers for Disease
Control and Prevention

بڼه راغلاست!

دا پاکټ د امریکا متحده آیالاتو ته ستاسې د راتګ نه وروسته د کووید - 19 وېا
پرمهال سالم او روغ پاتې کېدو کې تاسې او ستاسې کورنۍ سره مرسته کوي. دا پاکټ د
ځان سره وساتئ ځکه چې دا ستاسې او ستاسې کورنۍ لپاره مهم معلومات لري چې د
کووید - 19 په اړه یې تعقیب کړئ.

کووید-19 یوه ناروغی ده چې د وایرس په واسطه رامینځته کیږي چې د یوه شخص نه بل شخص ته انتقالیدی شي. د کووید-19 پېښې او له امله یې مړینې په متحده آیالاتو کې په ډیرې ټولنو کې راپور شوي دي. ایالتی او ځایی حکومتونه د کووید-19 په اړه مختلف مقررات لري او ځینې یې ممکن د هغو خلکو نه وغواړي د څه وخت لپاره په کور پاتې شي چا چې پدې وروستیو کې سفر کړی دی. ستاسې د بېامېشټیدني ادارې د کیس کارکونکي به تاسې سره مرسته وکړي چې خپله نوې ټولنه کې د کووید-19 په اړه معلومات ومومئ او پدې اړه هم معلومات چې چیرته د کووید-19 واکسین وکړئ.

تاسې د سفر پر مهال په کووید-19 اخته کیدی شئ. ممکن تاسې د ناروغۍ احساس ونکړئ او کوم علایم ونلرئ، مگر بیا هم نورو خلکو ته کووید-19 خپرولی شئ. تاسې او ستاسې د سفر ملګري (پشمول د ماشومانو)، دې ویروس سره مخ کېدو نه وروسته د 14 ورځو لپاره نورو خلکو ته پشمول د ستاسې کورنۍ، ملګرو او ټولنې ته ممکن کووید-19 خپور کړئ.

د خپل ځان او نورو خلکو د خوندیتوب لپاره دا لاندې احتیاطي کارونه وکړئ:



کله چې د نورو خلکو شاوخوا یې، نو د هغه خلکو نه لږ تر لږه 2 متر (6 فټ) واټن وساتئ چې ستاسې د کورنۍ غړي نه ندي. مهمه ده چې دا کار هرچیرې وکړئ، هم بهر او هم دننه په کورونو او بندو ځایونو کې.



د کووید-19 څخه شدید ناروغی د لوړ خطر سره مخ خلکو شاوخوا کې موجودیت نه ډډه وکړئ. دا چې څوک د ډیر خطر سره مخ دي پدې اړه د معلوماتو لپاره، په خپله ژبه کې د "شدید ناروغی لپاره لوړ خطر سره مخ خلک" وگورئ.

<https://bit.ly/nativelanguage>



خپله روغتیا وگورئ: د کووید-19 علایم وگورئ او که د ناروغۍ احساس کوئ نو خپله تودوخه وگورئ.



د راتګ نه وروسته لومړیو 10 ورځو کې د امکان تر حد پورې په کور پاتې شئ. په خپله سیمه کې د ځانګړي شرایطو په اړه معلوماتو لپاره خپل د میشتیدني ادارې د کیس کارکونکي سره اړیکه ونیسئ.



که تاسې پوښتنې لرئ نو خپل د بېامېشټیدني ادارې د کیس کارکونکي سره اړیکه ونیسئ.



که تاسې د کووید-19 علایمو سره ناروغ شئ، ډاکټر ته ورتګ یا لیدو نه مخکې تلیفون وکړئ.



خپل لاسونه تل و مینځئ یا د لاسونو سنبټایزر وکاروئ چې لږ تر لږه 60% الکول لري.



کله چې تاسې د خپل کور نه بهر یې ماسک واغوندئ. ماسک باید په بشپړ ډول ستاسې پزه او خوله وپوښي او ستاسې د مخ اړخونو سره سم کلک شوی وي.

که تاسې تر اوسه واکسین شوي نه یې، د راتګ وروسته، د کووید-19 واکسین کولو په اړه خپل ډاکټر یا د میشتیدني ادارې د کیس کارکونکي ته پوښتنه وکړئ. کله چې تاسې بشپړ واکسین شئ، نو تاسې کولی شئ د بشپړ واکسین شوي خلکو لپاره د CDC سپارښتنې تعقیب کړئ. bit.ly/fullvaccination



د کووید-19- نښې وگورئ، چې دا لاندې نښې پکې شامل کیدی شي:



نښې له خفیف تر سختې ناروغۍ پورې کیدی شي او د کووید-19 لامل کیدونکي ویروس سره ستاسې مخامخ کیدو وروسته 2-14 ورځو په لړ کې رابښکاره کیدی شي. دې لیست کې ټولې ممکنه نښې ندي شامل. مهرباني وکړئ د نورو علايمو لپاره چې شدید یا د اندېښنې وړ وي ډاکټر ته تلیفون وکړئ.

خپله روغتیا وگورئ: د کووید-19 علايم وگورئ او که د ناروغۍ احساس کوئ نو خپله تودوخه وگورئ.
تبه 100.4°F/38°C یا لوړه ده.

د کووید-19 سره، تبه تلې او راتلې شي، او ځینې خلک شاید هیڅ تبه ونلري. تبه په هغه خلکو کې لږ احتمال لري چې ځینې طبي ناروغۍ لري، ډیر عمر لري، یا هغه خلک چې د تبي کمولو درمل خوري لکه اسیتامینوفین، پاراستامول، یا آی بوپروپین.



*سمدلاسه د روغتیا پاملرنې غوښتنه وکړئ که چیرې یو څوک د کووید-19- د بیرني خبرداري نښې ولري.

- د وینې پاتې کیدو ناتوانتیا
- دوام لرونکی درد یا په سینه کې فشار
- د پوټکي څرنگوالي له مخې، بي
- نوي کډوډتیا
- رنگه، خر، یا نیلي رنگ پوټکي، شونډې، یا نوکان

که تاسې تبه، توخی یا د کووید - 19 نور علايمو باندې ناروغ شئ:



که تاسې مرستې ته اړتیا لرئ، لکه د ډاکټر سره غږیدو لپاره ژباړونکي ته اړتیا درلودل، نو خپل د بیامیشتیدنې ادارې د کیس کارکونکي ته تلیفون وکړئ.



تاسې شاید کوید - 19 ولرئ؛ ډیری خلک په کور کې د طبي پاملرنې پرته د رغیدو وړتیا لري.



په کور کې پاتې شئ. تر هغه وخت پورې د نورو خلکو سره اړیکې نه ډډه وکړئ چې ستاسې لپاره په کور کې تجرید یا جلا والي پای ته رسول خوندي وي.



که تاسې د نورو خلکو سره نږدې خونو یا کواترو کې اوسېږئ، نو د هغوی د خونديتوب لپاره ډیر احتیاط وکړئ.



که تاسې د عاجل خبرداري کوم علايم (پشمول د ساه اخیستلو کې مشکل) لرئ، نو سمدلاسه عاجل طبي پاملرنې ترلاسه کولو لپاره 911 ته تلیفون وکړئ. هغوی ته خپل د وروستي سفر او خپلو علايمو په اړه ووايي.



د یوه ډاکټر سره په اړیکه کې اوسئ. که تاسې د خپلو علايمو په اړه اندېښنه لرئ، نو د ډاکټر دفتر یا عاجل خونې ته د ورتګ نه مخکې ورته تلیفون وکړئ یا پیغام ولېږئ. هغوی ته خپل د وروستي سفر او خپلو علايمو په اړه ووايي.

تاسې کله له نورو سره نږدې کیدلی شئ که چیرې تاسې کوید 19 لرلی وی یا شاید وي لرئ.

نور معلومات دلته ومومئ <https://bit.ly/endhomeisolation>.

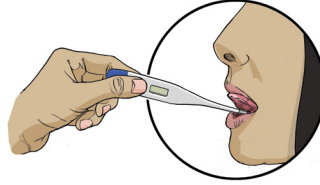
په خپله ژبه د کووید - 19 په اړه نورو معلوماتو لپاره، د دې ویب پاڼې <https://bit.ly/nativelanguage> نه لیدنه وکړئ.

1



سکرین ته څیرمه بټن په
کښیکارلو سره ترمایټر چالان
کړئ.

2



د ترمایټر څوکه هغه وخت پورې خپلې
ژبې لاندې ونیسئ چې آواز وکړي.
ترمایټر مه چیچئ.

3



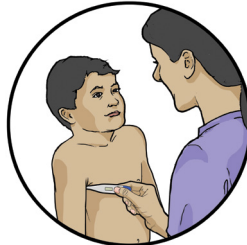
په سکرین کې خپله تودوخه
وگورئ.

4



خپله تودوخه ثبت کړئ.

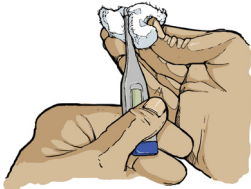
5



مهرباني وکړئ یادداشت کړئ: د 4
کلونو څخه کم عمر لرونکي ماشوم
لپاره، ترمایټر د تخرګي په مینځ کې
د ماشوم د مټ لاندې کیږدئ.

د عامې روغتیا کارکونکي یا ډاکټر
ته ووايي چې تاسې د خپل ماشوم
تودوخه پدې طریقه وگورئ.

6



خپل ترمایټر په اوبو او
صابون یا د الکولو پیډ باندې
پاک کړئ.

د کوم ځای نه مرسته تر لاسه کړئ

که تاسې کومې پوښتنې لرئ یا په کوم څه کې مرستې ته اړتیا لرئ نو خپل د بیامیشتیدنې ادارې د کیس کارکونکي ته تلیفون وکړئ. د هغوی د اړیکې معلومات دلته لاندې ولیکئ.

د بیامیشتیدنې ادارې د کیس کارکونکي د اړیکې معلومات

نوم:

د تلیفون شمېره:



په خپله ژبه د کووید – 19 په اړه نورو معلوماتو لپاره، د دې ویب پاڼې <https://bit.ly/nativelanguage> نه لیدنه وکړئ.

