

تاسی څه کولی شی که چیرې د کووید-19 څخه د شدید ناروغی خوړا ډیر خطر سره مخ اوسئ

د هغه معلوماتو له مخې چې
موږ ورباندې اوس پوهیږو،
د کووید-19 څخه د شدید
ناروغی ډیر خطر سره دا
لاندې خلک مخ دي:



- د پاڅه او ډیر عمر خلک
- د لاندې ناروغیو لرونکي د هر عمر خلک:
 - سرطان
 - د پوښتورگو مزمن ناروغي
 - د سږو مزمن ناروغی، پشمول د COPD (د سږو بندښت مزمن ناروغي)، آستما یا ساه بندۍ (معتدل نه تر شدید)، د سږو انټر سټیټیل ناروغي، فیبروز سیسټیک، او د سږو د وینې فشار
 - دیمینشیا یا نورې عصبي ناروغۍ
 - شکر (نوع 1 یا نوع 2)
 - ډاون سنډروم
 - د زړه جدي ناروغی (لکه د زړه دریدل، د کرونر شریان ناروغي، یا کارډیومیوپټیز، یا د وینې فشار)
- د HIV عفونیت
- د بدن ضعیف معافیت (د معافیت ضعیف شوی سیستم)
- د ځیگر ناروغي
- ډیر وزن او چاقي
- حمل
- د سیکل سلول ناروغي یا تلمسیا
- سگرېټ څښل، اوسني یا مخکیني
- د بدن جامد غړي یا د وینې سټیم حجرې ترانسپلانت
- حمله یا د سیریبیرو واسکولر ناروغي، کوم چې مغز ته د وینې جریان باندې اغیزه کوي
- د موادو د کارولو اختلال

cdc.gov/coronavirus

که ناروغ یې خپل ډاکټر ته تلیفون وکړئ.
د خپل ځان خوندي کولو لپاره نورو گامونو په اړه معلوماتو
لپاره، د CDC د څنگه خپل ځان خوندي کړئ ټولگه وگورئ.



د خپل خان او نورو خلکو خوندیتوب کی مرسته وکړئ:



د سفر پرمهال



تل خپل لاسونه ومینځی یاد لاسونو الکول لرونکي سینیټایزر وکاروئ.



ماسک واغوندي چي په بشپړ ډول پزه او خوله پوښي او د مخ اړخونو ته سم کلکيږي، حتی که تاسي واکسين شوي هم اوسئ.



که د سفر پرمهال د ناروغی احساس کوي نو IOM او د الوتکي کارمندان خبر کړئ.



د هغه خلکو سره نږدې اړیکې (2 متر/6 فېټ) نه ډډه وکړئ کوم چي تاسي سره نه اوسېږي.



د وتلو نه مخکې



د 12 اونيو لپاره درمل برابر کړئ.



خپل ډاکټر ته ورشئ او خپلې روغتيايي مخينې چمتو کړئ.



تاسي د سفر نه د 3 ورځو نه ډېر نه مخکې د کووید-19 ویروس ټیسټ ته اړتیا لرئ یا د کووید-19 نه د رغیدو * اسنادو ته.



د خپل ډاکټر سره د کووید-19 واکسين انتخابونو په اړه وغږیږئ.

*د رغیدو اسنادو کې په تیرو 3 میاشتو کې د ویروس مثبت ټیسټ پایله او د ډاکټر یاد عامې روغتیا چارواکي لخوا لیک شامل دي چي پکې لیکل شوي وي چي تاسي سفر کولی شئ.



که تاسي ناروغه شئ او فکر کوي چي شاید کووید-19 باندې اخته شوي يي:



که تاسي عاجل خبرداري نېټي (پشمول د ساه اخيستلو کې مشکل) لرئ نو سمدلاسه 911 ته تليفون وکړئ او د طبي پاملرنې په لټه کې شئ.



خپل د روغتيا پاملرنې وړاندې کوونکي او د بيماشتيدنې ادارې د کيس کارکونکي سره اړيکه ونيسئ. که تاسي خپل د روغتيا پاملرنې وړاندې کونکي سره غږيدو لپاره ژباړونکي ته اړتيا لرئ، نو ستاسې د کيس کارکونکي تاسې سره مرسته کولی شي.



په کور کې پاتې شئ. د امکان تر حد پورې د نورو خلکو سره نږدې کيدو نه ډډه وکړئ.



د راتگ نه وروسته



د کووید-19 علايم وگورئ. که د ناروغی احساس کوي خپله تبه وگورئ.



په خپله سيمه کې د ځانگړي شرايطو او سپارښتنو لپاره خپل د مېشتيدنې ادارې د کيس کارکونکي سره اړيکه ونيسئ.



تر هغه وخت پورې په "سفر پرمهال" کې ورکړل شوي گامونو ته دوام ورکړئ چي د کووید-19 پر وړاندې مکمل واکسين شئ (ستاسې د وروستي دوز نه 2 اونۍ وروسته).



که تر اوسه واکسين شوي نه يي د کووید-19 واکسين کولو په اړه خپل ډاکټر يا د مېشتيدنې ادارې د کيس کارکونکي نه پوښتنه وکړئ.