In association with

BritishRedCross

کروناوائرس (کووډ۱۹) رهنما ئي

پښتو / Pashto

کووډ ۱۹ يوه نوي مرض رےچه ستا ډيرپوس او دسا په نالو باندے اثر کوي. او دا د يو وائرس دلاسه کيږي چه کرونا وائرس ورته وئيلے کيږي.

که ستا :

- ډيره تبه وي - او ته خپل لاس په سينه او ملا کيدے او هغه ګرم وي
- ته پرله پسےټوخي کوے، ته يومخيزے ټوخيږے, نو ته په کور کښ دننه وسه

زه به کور کښ دننه څومره وخت تيروم؟

کوم نفر چه دا علامات لري، نو هغه دے کم از کم 7 ورځے په کور کښ دننه تيرے کړي

که ته بل نفر سره اوسيږےنو ددے مرض د ودرولو له پاره به هغے بل نفر له 14 ورځے کور کښ دننه اوسيدل وي.

هغه نفر چا سره چه ته اوسيږے، 14 ورځے پس که هغه څه علامات نه لري نوهغه خپل د معمول ژوند تيرولے شي-

که چيرته د کور په چا نفر دا علامات ښکاره شول، نو هغه نفر به د علاماتو د ښکاره کيدو دورځ نه 7 ورځے په کور دننه تيرے کړي. ددے دا مطلب دے چه که هغه نفر له 14 ورځے تيرول وي نو هم تيرے دےکي.

که ته چيرته د 70 کالينه ياد ډ ېر عمرنفر سره اوسيږےاو هغه د ډيري مودي نه مريض وي ، يا اميندوار ه /حامله وي او يا کمزوري قوت مدافعت لري، کوشش وکړه چه بل ځاے کښ ورته د وسيدو بند وکے.

اوکه تا له وسيدل وي نوچه څومره د يو بل نه لرے کيدے شي نو لرے وسه-

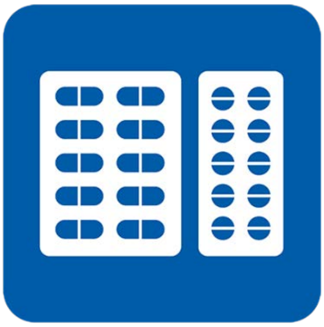
Translated by:

clear voice interpreting services

migrant help

In association with BritishRedCross

په کور کښې د اوسیدو مشوره

 کار،سکول،جي پي سرجري، فارمیسي یا شفاخانے ته مه زه .	 بیل تشناب او تائلټ استعمالوه،یا داستعمال نه پس صفائي کوه-	 نورو نفرو سره قریبی تعلق مه لره-
 کوم دارو او خوراک چه تا له درکړے شوے وي،هغه خوره-	 ملاقاتیانو سره ملاقات مه کوه-	 که ممکنه وي، بیل اوده کیږه-
 لاس هر وخت بیا بیا مینځه-	 اوبه ډیرے څکه .	 علاماتِ لږولو لپاره پیراسیټامول خوره .

Translated by:

In association with British Red Cross

زه این ایچ ایس 111سره رابطه کله کولے شم؟

- هرکله چه ته دومره ناروغه شي چه ته هغه څه نه شي کوے،څه چه تا عموما"کول- لکه تې وي کتل، خپل فون استعمالول، لوستل یا دکټ نه بهر وتل -

- ستا دا خیال چه ته د خپلےناروغتیا علاج پخپله نه شي کولے-
- ستا حال نور هم خراب شي-
- ستا ناروغتیا 7 ورځي پس هم بهتر نه وي

زه این ایچ ایس 111سره څنګه رابطه وکړم؟

دا معلومولو له پاره چه تا له وړاندے څه کول دي، [NHS 111 online coronavirus service](https://111.nhs.uk/covid-19) استعمال که او که ته آن لائن سروس نه شي استعمال کښ راوستلے، بیا 111 فون وکه (دا مفت نمبر دے)

څه به کیږي، که زه دخپل امیګریشن په باب کښ فکر کوم؟

د این ایچ ایس د کرونا ټول سروسز د ټولو دپاره مفت دی - او ددے په یوکے کښ دچا امیګریشن ستیټس سره کار نشته، دے کښ دکرونا وائریس ټیسټ او علاج شامل دے که نتیجه منفي وي نو بیا هم- این ایچ ایس ته تا کید شوے دے چه د کرونا وائریس کووډ19 دټیسټ او علاج د پاره د امیګریشن ستیټس د چیک ضرورت نشته-

زه د کرونا وائریس دخلاصیدو له پاره څه کوے شم؟

- ته همیش لاس بیا بیا په صابن او په اوبه سره مینځه-
- په کور کښ دننه د پاتے کیدو په خبره بانے عمل کوه-

دا مشوره د این ایچ ایس د مشورے او د معلوماتو په بنیاد جوړه کړے شوےده-او دا د یوکے د دهر اوسیدونکي د پاره ده- دا دچا د نیشنیلتي سره تعلق نه لري- د نورو معلوماتو د پاره

- NHS Guidance: https://www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/

Version 2 (16.03.2020)

Translated by: clearvoice interpreting services

migrant help