



کورونا وپروس COVID-19

د دي لپاره چې د کورونا وپروس د خپرېدو کچه مو را ټيټه کړئ،
له زيان منونکو کسانو څخه غوښتنه کېږي ترڅو ځان قرنطین کړي
تر لور گواښ لاندې کسانو ته ځانگړې سپارښتنه د قرنطین په نامه یادېږي.



څوک باید قرنطین شي؟

هغه کسان چې په لوړه کچه د کووېډ-19 تر گواښ لاندې دي عبارت دي له:

< 70 کلن او تر هغې زیات

< هغه کسان چې په رهايشي کورونو کې ژوند کوي او یا هم تر اوږدمهاله درملنه لاندې وي

< هغه کسان چې نازک روغتيايي حالت لري او تر گواښ لاندې گڼل کېږي، لکه: د بدن د غړو پېوند ولري، هغه کسان چې جدي سرطانونه ولري (د خپل GP یا مؤلف ډاکټر او یا هم www.hse.ie له لارې پي وگورئ)، جدي تنفسي ستونزې ولري، نادري ناروغی چې د عفونت گواښ پي لوروي، هغه امپندواري ښځې چې جدي د زړه ناروغی ولري.

قرنطین څه ته وايي؟

د هغو کسانو لپاره چې په قرنطین کې دي، د عامې روغتيا سپارښتنې عبارت دي له:

< له خپل کور نه د ورزش په موخه د 5km په واټن له باندې وتو پرته، په کور کې پاتې شئ.

< که غورائې ډرېوري وکړئ، خپل موټر له کوره د 5km په واټن لرې ودرول او یوازې د هغو کسانو سره سفر وکړئ چې تاسې سره په قرنطین کې پاتې دي.

< له دوکانونو څخه ډډه وکړئ.

< د خوړو یا درملو ته یوې داسې تنظیم کړئ چې په دروازه کې پي ترلاسه کړئ

< که چېرې تاسې باغچه یا برنده لرئ، خپل وخت د تازه هوا اخیستنې په موخه له کوره د باندې هلته تېر کړئ

< که چېرې تاسې لاسرسی لرئ د خلکو سره د تلفون یا نېټ له لارې په اړیکه کې و اوسئ

< په گرځېدو او د خپل توان ترحد په حرکت سره متحرک و اوسئ

< کوبښ وکړئ خپل وخت په کور کې په هغه څه تېر کړئ چې درته خوښ وي

< له اړینو پاملرنه کوونکو پرته، کور کې چا سره مه وینئ

د تمرین یا ورزش په موخه له کوره وتل

< د کورنه بهر له خلکو څخه د 2 مترو (6 فوټه) په اندازه واټن ونیسئ

< کله چې له کوره بهر قدم وځئ، د خلکو سره له فزیکي تماس څخه ځان وساتئ

< غولي یا سطحې په خپلو لاسونو مه لمس کړئ

< کله چې کور ته راځئ خپل لاسونه و مینځئ

< که چېرې تاسې په یوه پالنځای کې ژند کړئ، له خپل پالونکي شخص څخه د خپل خونديتوب په اړه پوښتنه وکړئ.

< که چېرې تاسې خفه یاست، له خپل معالج ډاکټر څخه مشوره واخلئ

که چېرې تاسې د یوه داسې شخص سره ژوند کړئ چې انزوا یا قرنطین ته اړتیا لري

که څه هم دا سخته ده، په خپل کور کې تر گواښ لاندې کسانو څخه د 1 متر په اندازه واټن ونیسئ

هر اړین و تاملول عم هزات وین غړو د

www.gov.ie/health-covid-19 www.hse.ie

د کورنه دباندې، د هغو اشخاصو مرسته وکړئ کوم چې په انزوا یا قرنطین کې دي

< واټن ونیسئ

< هر یوه ته د تگ لپاره ځای ورکړئ.

< له فزیکي تماس څخه ځان وساتئ.

< هر هغه شخص ته چې په انزوا یا قرنطین کې دی، د ډرېوري وړانديز مه کړئ، مور تول اړتیا لرو چې له یو بل نه واټن ونیسو ترڅو د کووېډ-19 د خپرېدو مخه ونیسو

په کومو مواردو کې کولای شم مرسته ترلاسه کړم؟

< حکومت د هرې ولسوالۍ د شورا یا ولایتي ادارې لپاره د تایید په حال کې دی ترڅو خوراکی توکو، اړینه کورنیو تجهیزاتو او درملو ته لاسرسی وشي.

< ALONE د ملاتړ په موخه د سهار له 8 بجو نه د ماښام تر 8 پورې د تلفون کرښه (0818 222 024) چمتو کوي

< تاسې کولای شئ د معلوماتو او مشورو لپاره HSE سره په ژوندۍ بڼه په اړیکه کې شئ

هر شخص اړتیا لري ترڅو د کورونا وپروس څخه د مخنیوي لپاره دغه 6 مهم گامونه اوچت کړي



ومینځئ

خپل لاسونه تل او په سمه توګه ترڅو له ککړتیا مخنیوی وشي



واټن ونیسئ

له نورو کسانو څخه د لږ ترلږه 2 مترو (6 فوټو) په اندازه واټن ونیسئ، په ځانګړې توګه له هغو کسانو څخه چې ښايي ناروغه وي



ډډه وکړئ

د ستړي مشو او سلام علیک پر مهال لاس ورکولو او غاړه ورکولو څخه



پاک کړئ

او ضد عفوني کړئ هغه سطحې او توکي چې په مکرر ډول لمس کېږي



ډډه وکړئ

نا وینځلي لاسونه په سترګو، پزه او خوله مه وځئ



پوښښ کړئ

خپله خوله او پزه د توخي او پرنجي پر مهال د دستمال یا لستوني په واسطه پټ کړئ او له استفاده شوي کاغذونه وغورځوئ

له کورونا وپروس نه محافظت. زموږ په لاس کې دی.