



کرونا وائرس کوید-19

ٲول په کور کی ٲاتی شی. هر څوک د کوید-19 د مخنیوی وړتیا لري.

څنگه یی مخنوي وکړو



ووينځه

د ککړتیا څخه ځان ژرغورنی لپاره لاسونه بیا بیا ځلي ووينځئ



واتن

د نورو خلکو څخه ځان ۲ متره (۶ فټ) وساته، په ځانگړي توگه له هغو خلکو چې صحت یی څه نه وي.



بس کړه

لاس ورکول یا غاړه اخیستل دروغتر یا سلام پر محال



ٲاک کړئ

او په مکرر ډول لمس شوي شیان ٲاک (غیر منتن) کړئ



ځان وساتئ

د سترگو، ٲوزی، یا خولي لمس کول په نه وينځل شویو لاسونو سره



ٲٲ کړه

د توخي یا ٲرشنجی ٲر مهال خوله او ٲوزه د کاغذ یا لستونو په واسطه ٲٲ کړئ او استعمال شوي کاغذ لري کړئ

علايم

تبه (لوره درجه)

توخي

ساه بندي (ساه لنډه لنډه کيدل)

تنفسي ستونزي

په ٲولو شرايطو کی په کور کی ٲاتی شی، استثناء:

کار ته او له هغه ځايه سفر وکړئ چېرې چې ستاسو کار لازمي خدمت دی. gov.ie وگورئ

د اړينو خواړو او کورني توکو ٲلورلو لپاره

د طبي ليدنو کتنو ته تللو او درمل ترلاسه کولو

د کورنی د حیاتي دلایلو لپاره لکه د ماشومانو ساتنی، زرو او زیان منونکو خلکو یا د چا ٲاملرنه کول لپاره مگر د ٲولنیز کورنی ليدنو څخه ځان وساتئ.

د خٲل کورڅخه په ۲ کیلو میټر کی تمرین وکړئ. تاسو ممکن د خٲل کورنی ماشومان هم ٲکي شامل کړئ مگر باید د نورو خلکو څخه ۲ متره فزیکي واتن مراعت کړو.

کوکون (ځان ساتنه) د 70 څخه زیات عمر لرونکو لپاره وړاندي شوي او یا هغه څوک چې جدي روغتیايي ستونزي د کوید-19 په وړاندي لري. تاسی د دی په اړه په hse.ie کی معلومات کتلای شی.

په یاد ولرئ، د هغه چاسره چې تاسی نه اوسیرئ له هغی سره د بنډار زمينه نشئ برابرولي.

که چیري تاسی علايم لرئ، ځان له نورو بیل کړئ تر څو نور وساتئ او خٲل ډاکټر GP ته زنگ ووهئ.

د معلوماتو او مشورو لپاره hse.ie وگورئ یا HSELive ته په 1850 24 1850 زنگ ووهئ

د ورځني معلوماتو لپاره لاندي ويب ٲاني وگورئ

www.gov.ie/health-covid-19

www.hse.ie