Folkhälsomyndigheten

د سرایت د خپریدو نه ته هم خپل ځان او هم نور کسان وساته

د ناروغو کسانو سره نژدی تماس مه نیسه. په دی توګـه به ته هم ځان او هم نور کسان د ناروغۍ نه بچ کوی.

د دی لپاره چه ته هم ځان او هم نور کسان د سرایت نه بچ کړی، مونږ نوری مشوری ورکوو.

که ته ناروغه یی، په کور کی پاتی شه

کـه ته ناروغـه یی او ریزش، ټوخلی یا تبـه لری، نو پـه کور کی پاتی شـه. بیا بـه لـه تا

نـه سرایت نورو تـه نـه خپریږی. حتی کـه تـه د کمی نارغۍ احساس هم لری نو باید داسـی وکړی.

تر څو چـه تـه د ناروغۍ احساس لری، نو پـه کور کی پاتی شـه. کـه ستا حالت نور هم خراب شو او تـه نشـی کولای پـه کور کی د خپلی ساتنی پـه وسیلـه ستونزی حل کړی، نو ۱۱۷۷ تیلفونی شمیری تـه د روغتیایی ساتنی د مشورو لپاره زنګ ووهـه. (پـه سویډنی او انګریزی ژبو).

لـه دی نـه وروستـه چـه تـه روغ شوی، اقلا دوه شاورزه انتظار وباسـه او بیا کار یا مکتب تـه ولاړ شـه.

زاړه کسان د دی خطر سره مخامخ دی پـه سختـه ناروغۍ اختـه شی. پـه همدی علت بیلـه د کوم ضرورت نـه روغتون او د بوډاپانو کور تـه د زړو کسانو لیدلی کتنی تـه مـه ځـه. حتی کـه تـه ډیر کم ناروغـه یی نو داسـی لیدنی کتنی مـه کوه. تـه چـه پـه روغتیایی چارو یا د بوډاپانو پـه کور کی کار کوی او تـه یخ وهلی یی یا ټوخلی لری، نو کار تـه باید ولاړ نشی.

د کووید ۱۹ نښو ته پاملرنه ولره

د کووید ۱۹ نښـی تر هرڅـه نـه د مخـه تبـه او ټوخلی دی. د سا ایستلو ستونزی، د ستونی درد، سردردی، د مټو او مفصلونو درد هم عادی نښـی دی . زیات کسان پـه سطحی ستونزو اختـه کیږی چـه پخپلـه ورکیږی، مګر یوه برخـه زیات ناروغیږی د سا ایستولو د ستونزو او سینـه بغل سره. کـه تـه کومی داسـی نښـی لری نو باید د نورو کسانو سره لیدنـه کتنـه ونکړی.

لاسونه ډیر مینځه

هغـه مواد چـه ویروس خپروی، ډیر ساری دی او پـه آسانۍ پـه لاسو باندی پاتی کیږی. بیا چـه تاسـی څوک د لاسـه ونیسی، نو ویروس هغـه تـه سرایت کوی. پـه همدی دلیل لاسونـه د صابون او ګـرمو اوبو پـه وسیلـه اقلا د۲۰ ثانیو پـه بهیر کی مینځـه.

هر وار چې ته کور یا کار ته راشې یا ته د کوره بهر تللی وې، د ډوډۍ نه د مخه، د خوراکي موادو سره د سروکار په صورت کې او له تشناب نه وروسته باید تل خپل لاسونه ومينځې. که د لاس مينځلو امکان نه وي نو د لاس د الکهول نه ا استفاده کوه.

ټوخلی او پرنجی کول د څنګلی په زاویه کی کوه

کله چې ته ټوخلی او پرنجی کوې نو داسې څاڅکې خپریږي چې ساري مواد لري او ویروس خپروي. که سږي ټوخلی او پرنجی د څنګلې په زاویه یا په یوه کاغذي دستمال کې وکړې، نو دا چاپیریال او ستا لاسونو ته د سرایت مخه نیسي. کاغذي دستمال تل ارتیره او لاسونه مینځه

په سترګو، پوزه او خوله لاس مه وه

سرایت د سترګو، پوزې او خولې د مخاطي غشا له لارې خپریږي. په همدې دلیل په سترګو، پوزه او خوله لاس مه وه.

د لاسو الکهول

که په اوبو یا صابون لاس رسنه نه وي، نو کولای شې د لاسو د الکهول نه چې اقلا ۶۰ فیصده الهول ولري استفاده وکړې.

Uppdaterat: 2020-03-17