

استوګنو لپاره د انزوا د زون تدابیر

کورونا ویروس څښی دی؟

کورونا ویروس (کووید-۱۹) یو داسې مرض دی چې والګې ته ډېر ورته دی. دا ویروس تنفسي مشکلات، ټوخی او تبه رامینځته کوي. زیاتره خلک به ددې ویروس نه ښه شي (عموماً د ۷ ورځو دننه). د زور عمر کسانو او هغو کسانو چې د سرو، زړه یا گردې مشکلات لري لپاره دا ویروس زیات خطرناک کېدلی شي.

کورونا ویروس د خلکو ترمنځ یو نه بل ته لګي. کله چې یو نفر په کورونا ککر وي او ټوخی وکړي یا ساه وباسي، نو ویروس په وړو څاڅکو کې د پوزې یا خولې نه خورېږي. یو ککر تن د لاس په تماس سره هم دا ویروس نورو ته لګولی شي. که تاسو مریض یاست، نو باید دا خبره یقیني کړئ چې نور خلک ککر نه کړئ.

علامې بې څه دي؟



تبه (د 37.5°C نه زیاته)



ټوخی او/یا پرنجی کول



د ستوني درد



ساخ اخیستلو کې مشکل

د انزوا زون څښی دی؟

د انزوا زون د استوګنې مرکز کې یو اطاق دی چېرته چې خلک باید لږ تر لږه ۷ ورځو لپاره جلا وساتلی شي. هغه خلک چې د انزوا زون کې وي اجازه نلري چې د استوګنې مرکز کې نورو استوګنو سره تماس ولري. دا انزوا (جلاوالی) دې لپاره ضروري دی چې نور خلک د مریض کېدو نه وساتل شي او د کورونا ویروس د نور خورېدو مخه ونیول شي.

د انزوا زون کې تدابیر

د انزوا زون کې ستاسو د اوسېدو پر مهال په تاسو لازمي ده چې دا تدابیر مراعات کړئ. په دې طریقه تاسو دا خبره یقیني کولی شئ چې په کورونا ویروس نور هغه خلک ککر نکړئ چې د انزوا زون ته داخلېږي.

په خپل اطاق کې پاتې شئ

- په خپل اطاق یا د انزوا زون کې پاتې شئ
- د انزوا زون نه یوازې د عاجلو یا نظافتي چارو ترسره کولو لپاره ووځئ.
- کله چې د انزوا د زون نه ووځئ نو یو ماسک واغونډئ.



ستاسو شخصي نظافت

- خپل لاسونه په ډېر مرتب ډول په صابون او اوبو وویښئ
- د خوراک نه مخکې
- هر ځل تشناب ته د تللو نه وروسته
- د ټوخی یا پرنجي کولو نه وروسته
- هر ځل چې تاسو د اطاق نه ووځئ
- خپل مخ ته څومره کم چې امکان لري لاس وروړئ.
- هر وخت د خپل شخصي نظافت خیال وساتئ.



د کاغذی دستمالونو څخه استفاده وکړئ

- د توخي یا پرنجی کولو په وخت کې د یو نوي کاغذی دستمال څخه استفاده وکړئ.
- دستمالي کاغذونه د کثافاتو داسې ډبه کې واچوئ چې سر لري
- که کاغذی دستمال نلری، نو بیا په خپله ځنګل کې توخي یا پرنجی وکړئ.



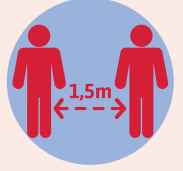
خپل شیان نورو سره مه شریکوئ

- خپل شیان (د غاښونو برش، کاشوغه او پنجه، کالي، جانپاک، روجایي) نورو خلکو سره مه شریکوئ.
- خپل سگریټ د نورو خلکو سره مه شریکوئ.



فاصله وساته

- نورو خلکو نه ۱,۵ متر فاصله وساتئ (که امکان لري، په خپل اطاق کې هم ۱ متر فاصله وساتئ)
- اجازه نشته چې اطاق یا د انزوا زون ته مېلمانه درشي.
- د انزوا زون کې په مخ ماسک مه لگوئ.
- یوازې د عملي کسان چې کله د انزوا زون ته ننوځي نو د مخ ماسک به اغوندي.



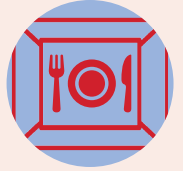
خپل اطاق پاک وساتئ

- هغه ځایونه چې تاسو لاس وروړئ (مېز، د دروازې لاستي، فرش، د تشناب سیمه، او داسې نور) هره ورځ د یو پاک څیز څخه په استفاده کولو پاک کړئ.
- په تشناب چې اوبه ورپېرېدئ نو اول یې سر بند کړئ.
- خپل خیرن کالي په درکړی شوې خپله کې واچوئ. ستاسو کالي به غونډول کېږي او تاسو لپاره به وینځل کېږي.
- کړکۍ په ورځ کې ۳ وخته خلاصې کړئ چې هوا واخلي.
- خپل ټول کثافات، کاغذی دستمالونه او ضایعات په سطل کې واچوئ. د سطل سر بند وساتئ.



خوراک په خپل اطاق کې وکړئ

- تاسو ته به خواړه په خپل اطاق کې درکول کېږي. د خوراک عامه سالون ته مه ځئ.
- د خوراک نه وروسته، که امکان لري، د دویم ځل استفاده مواد په صابون او اوبو ووینځئ او د خپل اطاق د دروازې سره یې تیار کېږدئ. دغه مواد به یورل شي.



ستاسو طبي تداوي

- د طبي ټیم یو غړی به په مرتب ډول د انزوا زون کې ستاسو لیدلو ته درځي. د هغوی لارښوونې ټکي په ټکي تعقیب کړئ.
- په خپل طبي خدمت یا ریسپشن ته د ورتللو اجازه نشته.
- که تاسو له دې امله چې د (طبي) ټیم څخه چاته اړتیا لرئ چې علامت مو بدترېږي (لورډه تبه، په ساه اخیستلو کې مشکل)، نو مهرباني وکړئ په دې لمبر تماس ونیسئ
- په خپل اطاق کې پاتې شئ او انتظار وکړئ.
- ډاکټر یا نرسه به ستاسو اطاق ته د لیدلو لپاره درځي



حوصله وکړئ!

مونږ پوهېږو چې په انزوا کې ژوند کول اسان ندي. لطفاً دا خبره ذهن کې وساتئ چې د انزوا زون کې ستاسو اوسېدل مؤقت دي. په دقت ددې تدابیرو په مراعتولو سره تاسو دا خبره یقیني کوئ چې ستاسو دوستان، فامیل او د استوګنې مرکز کې نور خلک مریضان نشي. دا کار تاسو نه نورو خلکو لپاره تر یو حده اتل جوړوي. ددې تدابیرو د مراعتولو لپاره ډېره مننه او مونږ ارزو لرو چې زر تر زره ښه شي!

آیا کومه پوښتنه لرئ؟ آیا د اضطراب احساس کوئ؟ تاسو په دې لمبر د طبي ټیم یا د هرکلي د مرکز د عملي سره تماس نیولی شئ