In association with

BritishRedCross

# کروناوائرس (کووډ۱۹) رهنما ئي

**پښتو / Pashto**

کووډ ۱۹ یوه نوي مرض رےچه ستا دپرپوس او دسا په نالو باندے اثر کوي. او دا د یو وائرس دلاسه کیږي چه کرونا وائرس ورته وئیلے کیږي.

که ستا :

- ډیره تبه وي - او ته خپل لاس په سینه او ملا کیدے او هغه ګرم وي
- ته پرله پسےټوخي کوے، ته یومخیزے ټوخیږے, نو ته په کور کښ دننه وسه

## زه به کور کښ دننه څومره وخت تیروم؟

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

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

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

که چیرته د کور په چا نفر دا علامات ښکاره شول، نو هغه نفر به د علاماتو د ښکاره کیدو دورځ نه 7 ورځے په کور دننه تیرے کړي. ددے دا مطلب دے چه که هغه نفر له 14 ورځے تیرول وي نو هم تیرے دےکي.

که ته چیرته د 70 کالینه یاد ډ ېر عمرنفر سره اوسیږےاو هغه د ډیري مودي نه مریض وي ، یا امیندوار ه /حامله وي او یا کمزوري قوت مدافعت لري، کوشش وکړه چه بل ځاے کښ ورته د وسیدو بند وکے.

اوکه تا له وسیدل وي نوچه څومره د یو بل نه لرے کیدے شي نو لرے وسه-

Translated by: clear voice interpreting services · migrant help

In association with

# په کور کښ د اوسيدو مشوره

نورو نفرو سره قريبى تعلق مه لره-

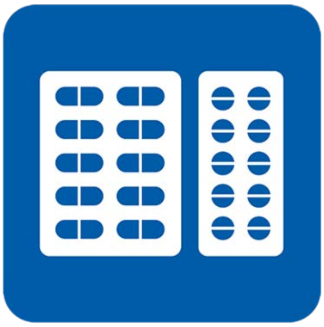
بيل تشناب او ټائلټ استعمالوه،يا داستعمال نه پس صفائي کوه-

کار،سکول،جي پي سرجري، فارميسي يا شفاخانے ته مه زه -

که ممکنه وي، بيل اوده کيږه-

ملاقاتيانو سره ملاقات مه کوه-

کوم دارو او خوراک چه تا له درکړے شوے وي،هغه خوره-



علاماتٔ لږولو لپاره پيراسيټامول خوره -

اوبه ډيرے څکه -

لاس هر وخت بيا بيا مينځه-

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](NHS 111 online coronavirus service) 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 سټیټس 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 سټیټس 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 نیشنلیټي 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: clear voice interpreting services · migrant help