

دی کرونا ویروس په هکله معلومات

۱ سړی څنگه کوی شی چی په کرونا ویروس باندی اخته شی ؟

دا ویروس کوی شی چی یو کس نه بل کس ته انتقال ومومی دی مثال په توگه دی توخیدو په وخت کی یا چا سره دی خبرو کولو و یا هم لاس ورکولو په وخت کی.

۲ یو کس څنگه کوی شی چه پوهه شی چه ایا کرونا ویروس لری یا نه ؟

کله چی تاسی په کرونا ویروس باندی اخته کیږی، دی تاسو په بدن کی مختلف نښی پیدا کیږی لکه ټوخی، خوله اچونه، دستونې خارښت، او تبه دا ټول نښی گریپ (نکام) ته پاتی کیږی، ځنی کسان کی اسهالی هم پیدا کیدای شی، دی ځنی ناروغان حالت ډیر جدی بی، چه تنفسی ستونزی او د سږو سوزښت کبله کیږی. کله چی سوک په دغه ویروس باندی اخته بی ۱۴ ورځی ته اړتیا شته چی دی کرونا ویروس ناروغی نښی او نښانی ښکاره شی.

۳ ولی کرونا ویروس خطرناکه دی ؟

ډیرو کسانو باندی دا ویروس لږ اغیزه لری. دا ویروس ۱۵ سلنه په دی ناروغی اخته شویو کسانو باندی ډیره اغیزه لری، دغه ناروغانو ته په مختلف ډول باندی استونزی پیدا کیږی دی مثال په توگه تنفسی ستونزی او د سږو سوزښت. تر اوسه هغه کسان چی له دی ناروغی له امله مړ شوی دی دوی یا زاړه او یا هم دی پخوا نه په ناروغیو اخته کسان دي.

۴ څه باید وکړو کله چی دی کرونا ویروس نښی او نښانی ولرو ؟

که چیری ، سر دردی ، ټوخی ، نفس تنگی ، ستونی درد، تبهری او یا هم په هغه ځایونو کی ژوند کوی چی د کرونا ویروس باندی اخته کسان هم هلته شتون لری، نو باید ډیر ژر له ډاکتر سره اړیکه ونیسی او دی ملاقات وخت واخلي.

هغه کسان چی سر دردی ، ټوخی ، نفس تنگی ، ستونی درد، تبه لری، باید له نورو خلکو سره لږ اړیکه او یا هم ارتباط ونیسی، دی حد اقل په توگه باید ۱، ۵ او یا هم ۲ متر فاصله واخلي. دی امکان په صورت باندی، په کور کی یا هم کوټه کی پاتی شی. ټوخی او خوله اچونه کوښښ وکړی چه په رومال کی وکړی او استفاده شوی رومال ډیر ژر دی کثافات سطل کی واچوی. په منظم اساسی شکل باندی لاسونه ومینځی (مخصوصا دی تشناب تلو نه ورسته او دی پخلی پخولونه مخکی)

۵ څه کار باید وکړم کله چی دی کرونا په ویروس باندی اخته کسانو سره اړیکه ولرم ؟

کله چی تاسو دی کرونا په ویروس باندی اخته کسانو سره اړیکه ولری، خپل ډاکتر سره او یا هم ستاسو د ژوند کولو په ځای کی دی روغتیا مرکز سره په اړیکه شی، امکان لری چی شمیری مصروفه بی ځکه چی ډیری خلک په ورته وخت کی زنگ وهی.

لطفا په دغه حالت کی دی دولت وزارت دی روغتیا په امور کی دی لاندی شمیره سره اړیکه ونیسی
۰۳۰۳۴۶۶۶۵۱۰۰

کله چی تاسو دی محاجرینو په کمپ کی ژوند کوی، ژر تر ژره دی کمپ مسول ته خبر ورکړی، او همدارنگه خپل دی ژبی کورس، مکتب، کار ځای او یا هم دی کار دی زده کړی ځای ته خبر ورکړی

۶ کرونا ویروس څه اغیزه زموږ په ورځینې او عمومي ژوند باندې لري؟

دی جرمنی حکومت دی کرونا په هکله لاندې پریکړې کړی:

ډیری دوکانونه تړل پاتې کيږي. اما دا موضوع هغه دوکانونو لپاره چه د هرې ورځې دی ژودانه مواد خرڅوی صدق نکوی. دا دوکانونه خلاص پاتې کيږي.

ټول ورزشي تاسیسات او دی ورزش او سپورت کولو ځایونه، حوضونه، د ماشومانو دی لوبې ځایونه تړل شوی پاتې کيږي. شراب خانې، ډیسکوگانې، تیاترونه، او دی کنسرتون د ترسره کولو ځایونو، میوزیمونه، نندار توني، سینماگانې، پارکونه، او ټول تفریحی ځایونه، باغ وحشونه، او فاحشه خانې تړل شوی پاتې کيږي .

رستورانونه کولی شی چی د سهار له ۶ بجو نه د ماښام تر ۶ بجو پوری فعالیت وکړي.

ټول دیني او مذهبي ځایونه لکه جوماتونه، کلیسا گانې او همداسی دی نورو ادیانو دیني ځایونه تر هغه پوری چی اوضاع برته ښه کيږي، اجازه نلري چی خپل دیني او مذهبي مراسموه تر سره کړي.

داخلي او خارجي سفر چی دی تفریح یا رخصتی په هدف باندې وی، چاته اجازه نه ورکول کيږي چی سفر وکړي.

هوټلونه کوی شی چی د مهمو دلایلو او غیر تورستی په اساس لاندې کوټي په کرایه باندې ورکړي .

دی بادنورتنبرگ دی ایالت دولت دی کرونا په هکله لاندې پریکړې کړی:

ورکټونونه او ښوونځي تر ۱۸ اپریل د پسرلي رخصتیانو(اوس ترن فیرین (تر اخره پوری تړل شوی پاتې کيږي.

دی ناروغانو سره په روغتونونو کی لیدل یوازی فوری او عاجل صورت باندې او دی سالمندانو ځایو څخه لیدل، باید د امکان تر حده پور لیر شی .

هغه مراسموه چی تر ۱۰۰ زیاتو گډون کونکی لری ممنوع دی. سربیره پر دی وړاندیز کيږي چی هغه مسراسموه چی ډیر م همه او ضروری ندي باید تر سره نشي

ټول ټولنيزي او غیر ضروری ارتباطات دی امکان تر حده پوری باید کم شی. که هرڅوک دی خپلي ټولنيزي ارتباطات تر نیمه پوری کم کړي، دا یو غټه لاسته راوړنه ده زه موږ لپاره .

نیا گانې او نیکه گانې باید خپل لمسیانونه څخه مواظبت ونکړي، ځکه چی ماشومان دی کرونا ویروس دی انتقالولو یوه ډیره ښه وسیله دي، حتی کی دوی خپله هیڅ ښی او ښانی دی ویروس هم ونلري .

کار ورکونکي باید دی کورنه دی کار کولو زمینه خپل کارمندانو ته مساعد کړي او کاری ساعاتونه کم کړي.

کارکونکی یوازی باید هغه کارونه وکړي چی ډیر مهم او ضروری دي، او راتلونکی اونئ کی باید کوښښ وکړي چی ځان دی کار ځایونو نه لری کړي .

۷ آیا کوی شو چی دی خپل دی ملاقات په معین وختونو باندې، دولتی اداراتو ته لار شو؟

په ډیرو ښارونو کی دولتی ادارات او انجمنونه یا کاملاً تړل شوي دي او ای هم په محدودو وختونو کی فعالیت کوی.

که چیری تاسو ملاقا وخت او یا هم کوم مهمه موضوع لري، نو باید مخکی له مخکی دی معلومات غوښته وکړي، دی مثال په توگه له تلفون او یا هم له انترنت سایتونونه .

۸ قرنطین دی کور په منخ کی یعنی څه ؟

که چیري تاسو او یا هم ستاسو دی کورني یو غړی په کرونا ویروس باندی اخته شوي یاست، تاسو او یا ستاسو فامیل قرنطین کیر ی. دا په دی معنی دی چی تاسو خپل کور(کوته چی یو حمام او دی لاس مینخلو ځای په کی یی (۱۴ ورځو لپاره پرینودی نشی .

دا یو ډیر سخت حالت دی، خصوصا کله چی ماشومان په دغه ویروس باندی اخته یی.

دا ډیره مهمه دی چی خپل ارامش حفظ کړی، او خپل دوستان او کورني سره دی تلفون له لاری په اړیکه کی اویسی .

کی څوک دی ستاسو دی ژوند کولو په ځای کی په کرونا ویروس باندی اخته شوی یی، دا امکان لری چی یو بخش او یا هم ټول هایم (دی مهاجرینو دی اوسیدو ځای (قرنطین شی .

تاسی دی قرنطین کیدو په صورت باندی کولی شی چی خپل دی هایم مسول نه دی انترنت غوښته وکړی او یا هم دی پخلي پخولو په هکله خبری وکړی او معلومات تر لاسه کړی.

دی کرونا په هکله دی عمومی تلفون شمیره

0421 115

دی روغتیا اداره یو معلوماتی تلفون جوړ کړی او تاسو کولی شی چی دوشنبه او یا هم یکشنبته ددلته دی پشتو په ژبه باندی نوی معلومات تر لاسه کوی شی.

<https://handbookgermany.de/ps/live/coronavirus.html>