

هغه څه چې باید د کووید-19 په اړه درته معلوم وي

کووید-19

کووید-19 یوه تنفسي مریضي ده چې سبب یې کورونا ویروس دی. کووید-19 د کورونا ویروس ډیزیز 2019 مخفف دی، په دغه کال کې دا مریضي کشف شوه.

انتقال

دا ویروس د کووید-19 لرونکي یو تن د کوچنیو تنفسي څاڅکو سره د نږدې تماس څخه خپرېږي. دا کوچني څاڅکي هغه وخت مینځته راځي چې کله یو څوک توخېږي، پرنجی کوي، خبرې کوي یا ساه اخلي. هغه وخت چې څوک سندرې وايي، خاندي یا په زوره خبرې کوي نو دغه واره څاڅکي د دوه میټرو/شپږ فوټه نه زیات واټن پورې ځي. تاسو ته په دې طریقه هم کووید-19 لگېدلی شي چې دا ویروس لرونکي سطحې لمس کړئ او بیا خپله خوله، پوزه یا سترګې لمس کړئ.

علامي

د علامو په رابنکاره کېدلو کې 14 ورځې وخت لگېدلی شي. د ټولو نه زیاتې عامې علامې **علامي** نوې یا بدترېدونکې تبه، توخي، ساه اخیستلو کې ستونزه، بهېدونکې پوزه، د ذایقې یا بوي له لاسه ورکول، د زړه بدېدل، کانګي کول، دستونه او تېرولو کې مشکل دي.

د زیات عمر کسان او ماشومان بنایي عمومي علامې لکه ساره، سردرد، معمول نه زیات خوب کول، د سربدالې احساس، گډوډي، د رګونو درد، سر گرځېدل، ضعف یا غورځېدنې هم ولري.

ځینې ماشومان د یو نادر حالت سره مخ کېدلی شي کوم چې د گزګ سبب کېږي. که چېرته یو ماشوم نه ښه کېږي یا پرې لرمې راوخپړي، اوږده تبه ولري، سترګې یې سرې وي او/یا لاسونه او پښې پرسېږي نو سمدستي ورته د صحي توجو غم وخورئ.

ځینې خلک بنایي معتدلي علامې ولري یا یې هیڅ ونلري. هغه خلک چې کووید-19 لري خو علامې نلري بیا هم دا ویروس خورولی شي. هغه خلک چې ایمني سیستمونه یې ضعیف شوي وي، صحي ستونزې لري یا یې عمر د 60 کالو نه زیات وي هغوی د جدي مرضونو لوړ خطر لري.

د هر چا د خوندي ساتلو لپاره قدمونه

- د کور نه بهر غیر ضروري سفرونه محدود کړئ.
- د نورو نه دوه میټره/شپږ فوټه فاصله وساتئ.
- ماسک یا مخ پټوونکي واغونډئ.
- لاسونه زیات وخت په صابون او اوبو ومینځئ یا د لاسونو د ضد عفوني کوونکو موادو (70-90% الکول) څخه استفاده وکړئ.
- چې لاسونه مو مینځلي نه وي نو د مخ لمس کولو څخه ډډه وکړئ.
- خپل توخي یا پرنجی په خپل ځنگل یا یو کاغذي دسمال کې پټ کړئ. کاغذي دسمال سمدستي د کثافاتو سطل کې وغورځوئ او لاسونه مو ومینځئ.
- هغه سطحې او شیان چې زیات لمس کېږي پاک او ضد عفوني یې کړئ.
- که د مریضي احساس کوئ نو کور کې پاتې شئ.
- نورو مریضو کسانو سره له نږدې تماسه ځان وژغورئ.

په 3 سپټمبر 2020 بيا کتل شوی

- د **کوويډ د خبرداری ایپ** ډاونلوډ کړئ تر څو یو داسې چا سره د نږدې تماس په صورت کې چې په کوويډ-19 ککړ وي درته نېغ په نېغه خبر درکړی شي.

د ماسک قانون

د 7 جولای 2020 څخه تورنتو کې په هر هغه چا چې په داخلي عامه ځایونو کې وي لازمه ده چې ماسک یا مخ پټوونکی واغوندي. د ماسک اغوستل د کوويډ-19 د خورېدلو کمولو کې مرسته کولی شي. حتا د ماسک اغوستلو په وخت کې هم مهمه ده چې خپل لاسونه زیات وخت ومینځئ، د نورو نه دوه میټره/شپږ فوټه فاصله وساتئ او که مریض یاست نو کور کې پاتې شئ. د تورنتو ښار د **ماسک قانون** په اړه او په دې اړه چې د **توتې ماسک** څنگه جوړېږي په اړه نور معلومات.

معاینه

که تاسو د کوويډ-19 علامې لرئ یا داسې چا چې کوويډ-19 لري سره په نږدې تماس کې شوي یاست، نو معاینه مو وکړئ. که تاسو پوښتنې لرئ نو ټیلي هیلټ ته په 1-866-797-0000، خپل صحي پروایډر یا **یوډ ارزونې مرکز** ته زنگ ووهئ. **د معاینې نتیجې** آنلاین موجودې وي. که ستاسو د معاینې نتیجه منفي وي نو تاسو د علامو د ورکېدو نه 24 ساعته وروسته د خپل ځان انزوا ختمولی شئ. د ځان منزوي کولو په اړه نور معلومات لاندې دي.

د ځان منزوي کول

په کور کې پاتې شئ او 14 ورځو لپاره **ځان قرنطین یا منزوي کړئ** که چیرته:

- کوويډ-19 لپاره مو د معاینې نتیجه مثبتې وي
- د کوويډ-19 لرونکي یو تن سره مو نږدې تماس شوی وي
- په تېرو 14 ورځو کې کاناډا نه بهر د بل ځای د سفر، په ګډون د متحده ایالاتو، نه بېرته راستانه شوي یاست
- د عامه روغتیا د ادارې لخوا درته لارښوونه شوي وي چې داسې وکړئ.

که چیرته تاسو د کوويډ-19 علامې لرئ نو، که معتدل وي بیا هم، کور کې پاتې شئ، ځان معاینه کړئ او **ځان منزوي کړئ** په داسې حال کې چې د خپلې معاینې د نتایجو په انتظار کې یاست.

درملنه

که ډېر زیات مریض نه یاست نو د کوويډ-19 لپاره کومه مشخصه درملنه وجود نلري. که د علامو د ارامولو لپاره کومک ته اړتیا لرئ نو خپل د صحي پاملرنې پروایډر ته زنگ ووهئ. که تاسو یا بل څوک په ساه اخیستلو کې ستونزې لرئ نو 911 ته زنگ ووهئ.

د دوکي او غولونو څخه ځان بیدار وساتئ

د کوويډ-19 د مخنیوي لپاره منظور شوي دواياني نشته. دا غلا او دوکه ده چې یو څوک ستاسو د قانع کولو لپاره درواغ ووايي تر څو خپل شخصي معلومات ورته ورکړئ. د تورنتو د عامه روغتیا اداره به هیڅکله تاسو نه ستاسو کریډټ کارډ یا د ټولنیزې بیمې لمبر ونه غواړي.

د نورو معلوماتو لپاره: په دې لینک toronto.ca/COVID19 زموږ ویبسایټ وگورئ یا دې لمبر 416-338-7600 ته زنگ ووهئ.