TORONTO Public Health COVID-19 FACT SHEET

بیا کتل شوی په مئ 17، 2021

د کوویډ-19 په اړه مونږ څه معلومات لرو

کوویډ-19

کوویډ-19 یوه تنفسي مریضي ده چې سبب یې کورونا ویروس دی. دا ویروس اصلا سږي زیانمنوي خو کولی شي زړه او ماغزو ته هم زیان ورسوي. په کوویډ-19 ځینې اخته کسان کیدی شي د ویروس له منځه تللو وروسته څو میاشتې علایم ولري. اوږمهاله علایم ستوماني، د نفس لنډوالی، ټوخی، د مفاصلو درد، د زړه ټکان، په تمرکز کې ستونزه، د بدن خارښت او د ویښتانو توییدل دي.

کرونا ویروس په دوامدار ډول بدلون مومي. ددې ویروس بیلابیل ډولونه اوس مهال په اونټاریو کې موجود دي. دا ویروسونه ډیر ژر عفونت خپروي او د سختو ناروغیو لامل ګرځي.

انتقال

کوویډ-19 د تنفسي څاڅکو او په هوا کې معلقو ذراتو له لارې خورېږي، چې عموماً د ناروغ کس سره د نږدې تماس څخه مینځته راځي. دا ویروس د مریضی د علامو د ښکاره کیدو له پیله مخکې خورول کېدلی شي.

کوویډ-19 په لاندې طریقو خورول کېدلی شي:

- کله چې غاړې یا بوسې ورکول کېږي
- کله چې خلک یو بل سره نږدې راغونډیږي، خبرې کوي، خاندي، سندرې وایي، پرنجي کوي یا ټوخی کوي
- کله چې خلک فزیکي فاصله هېروي او زیات وخت له یو بل سره خبرې کوي
- په سرپټو بیروبار ځایونو کې
- کله چې په ویروس د ککړو سطحو د لمسولو نه وروسته خولې، پوزې یا سترګو ته لاس وروړل کېږي

کوویډ-19 د هوا له لارې له اوږدې فاصلې څخه او یا د هوا ایستلو (وینتیلیشن) سیستمونو یا اوبو او خوراکي موادو له لارې نه خورېږي. په دې انټرنیټي پاڼه کې د کوویډ-19 انتقال، هوا کې معلقو ذراتو او د هوا بهیر په اړه معلومات ترلاسه کړئ.

علامې

د کوویډ-19 عامې علامې تبه، ټوخی، په خوراک څښاک تېرولو کې ستونزه، د ستوني درد، بهېدونکې پوزه، د خوند یا بوي له لاسه ورکول، د زړه خرابېدل، کانګې کول، دستونه او ساه اخیستلو کې ستونزه دي. د علامو په راښکاره کېدلو کې 14 ورځې وخت لګېدلی شي. د زیات عمر کسان او ماشومان ښایي عمومي علامې لکه ساړه، سردرد، د معمول نه زیات خوب کول، د سربدالی احساس، ګډوډې، د رګونو درد، سر ګرځېدل، ضعف یا غورځېدنې هم ولري.

د پیچلتیاو احتمال

د زاړه عمر بالغان او صحي مشکلات لرونکي خلک د سختې مریضتیا زیات خطر لري او په شفاخانه کې پاملرنې ته اړتیا لري. په ځینو نادرو حالتونو کې ځینو ماشومانو ته یو غیر عادي التهابي مشکل پیدا کېدلی شي. که چیرته یو ماشوم نه ښه کېږي یا پرې لړمې راوخېژي، اوږده تبه ولري، سترګې یې ګلابي وي او/یا لاسونه او پښې پړسېږي نو سمدستي ورته د صحي توجو غم وخورئ.

د هر چا د خوندي ساتلو لپاره قدمونه

- د کوویډ-19 واکسین واخلئ.
- د کور نه بهر غیر ضروري سفرونه محدود کړئ.
- که د ناجوړتیا احساس کوئ نو کور کې پاتې شئ او ځان قرنطین کړئ. خپل ځان معاینه کړئ.

بیا کتل شوی په مئ 17، 2021

- د نورو کسانو نه دوه میټره فاصله وساتئ.
- په هغو سرپټو یا سرخلاصو عامه ځایونو کې چې د اجتماعي واټن رعایت کول سخت وي، ماسک واغوندئ.
- خپل لاسونه زیات ومینځئ یا د الکول پر اساس ضد عفوني موادو څخه استفاده وکړئ.
- چې لاسونه مو مینځلي نه وي نو د مخ لمس کولو څخه ډډه وکړئ.
- خپل ټوخی یا پرنجی په یوه څنګله یا یو کاغذي دسمال کې پټ کړئ.
- هغه سطحې چې زیاتې لمس کېږي پاکې او ضد عفوني یې کړئ.
- د کوویډ د خبرداري موبایل ایپ ډاونلوډ کړئ.

که علامې لرئ نو څه باید وکړئ

که تاسو د کوویډ-19 یوه یا زیاتې علامې لرئ، یا یو داسې چا سره مو نږدې تماس شوی وي چې کوویډ-19 یې لرلو، نو معاینه وکړئ. تاسو ته نږدې یو د معاینې مرکز کې ملاقات جوړ کړئ. د معاینې د نتیجې د انتظار په وخت کې کور کې پاتې شئ او ځان منزوي کړئ.

د ځان منزوي کولو معنی کور کې پاتې کېدل او د کورنۍ غړو په ګډون نورو کسانو څخه ځان لیرې ساتل دي څکه چې ښایي ویروس نورو ته انتقال کړئ. بیرون مه ځئ، عامه ځایونو ته مه ځئ او د عامه نقلیه وسیلو څخه استفاده مه کوئ. سودا مو آنلاین وکړئ یا یو دوست ته زنګ ووهئ چې سودا مو دروړي. که د علامو د ارامولو لپاره کومک ته اړتیا لرئ نو خپل د صحي پاملرنې پروایډر ته زنګ ووئ. که تاسو یا بل څوک په ساه اخیستلو کې ستونزې لرئ نو 911 ته زنګ ووهئ.

وینټیلیشن یا د هوا بهیر

د هوا ښه بهیر د کوویډ-19 د خوربدلو په کمولو کې مرسته کولی شي. خپل کور کې د هوا د ښه بهیر لپاره لاندې کارونه یقیني کړئ:

- کړکۍ او دروازې خلاصې کړئ، که په خوندي طریقه کېږي او امکان لري.
- د بخارۍ او هوا یخولو سیستمونه مو ښه فعال وساتئ.
- د هغه لوړ تاثیر د فیلټر څخه استفاده وکړئ چې ستاسو د نغري، ایر کندیشنر وغیره لپاره مناسب وي.
- کله چې د چت یا قابل حمل د پنکو نه استفاده کوئ نو د پورته طرف ته هوا بهیر څخه استفاده وکړئ.
- د هوا د وتلو سره شاوخوا ځایونو د اسبابو وغیره نه پاک وساتئ.

داسې ثبوت نشته چې وښيي چې قابل حمل هوا پاکوونکي د کوویډ-19 د خوربدو مخنیوی کولی شي اما په داخلي ځایونو کې د هوا ښه ایستنه (وینټیلیشن) ښایي مرسته وکړي. قابل حمل هوا پاکوونکي ښایي په داسې ځایونو کې چې ښه وینټیلیشن نلري، د بیلګې په توګه یوه کوچنۍ کوټه چې کړکۍ نلري، ګټور وي.

د کوویډ-19 واکسین

د کوویډ-19 واکسین چې په اونټاریو کې کارول کیږي، د ډیرو کسانو لپاره حتی د روغتیایي ستونزو، د بدن کمزوري دفاعي سیستم لرونکو کسانو، حامله او هغو ښځو لپاره چې ماشوم ته شیدې ورکوي، خوندي او مصوون دي. دا واکسینونه له کوویډ-19 څخه رامنځته شویو سختو ناروغیو د مخنیوي لپاره ډیر اغیزمن دي. که څه هم د واکسین اخیستل اجباري نه دي، خو له ټولو اوسیدونکو څخه په کلکه غوښتنه کیږي ترڅو ژرترژره خپل ځانونه واکسین کړي. د کوویډ-19 واکسین په اړه لازیات معلومات په دې پاڼه ترلاسه کړئ.

نور معلومات

په دې لینک toronto.ca/COVID19 زموږ ویبسایټ وګورئ یا دې لمبر 416-338-7600 ته زنګ ووهئ.