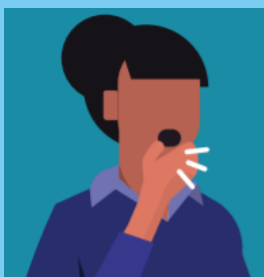


COVID-19 په یوه نظر

معلومات ترمی ۲۰۲۱ پوری

نښې

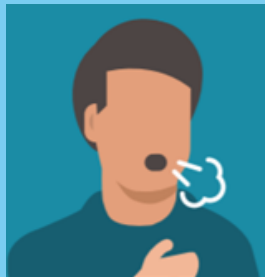
د کووید - ۱۹ نښې کیدای شی د ۱۴ ورځو په دننه کې وده وکړی او په دې کې شامل دي



وچ ټوخی



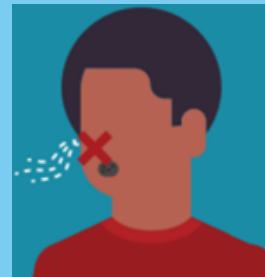
تبه



د ساه لنډۍ



ستریا یا درد



د بوی یا خوند حس نشتون

لېږدول یا سرایت

شخص تر شخص:

د هغو خلکو تر منځ چې د یو بل سره نږدې اړیکه لری (په شاوخوا ۶ فته کې)

د تنفسی څاڅکو له لارې چې کله یو اخته انسان ټوخی یا عطسه کوی تولیدیږی

په هوا کې:

دا ویروس د ورو څاڅکو او ذرو له لارې د دقیقو څخه تر ساعتونو پورې په هوا کې هم پاتې کیدای شی

دا ممکن هغه خلک اخته کړی چې له ۶ فوټه څخه زیات د اخته شوی شخص څخه لرې وی او یا هم وروسته له دې چې په دې ناروغۍ اخته شوی شخص له فضا څخه ووته

ککړه سطحه:

دا په هغو سطحو او شیانو باندې هم پاتې کیدی شی چې د یو اخته شخص لخوا لمس کیږی

که تاسو یو څه لاس ووهئ او بیا خپل مخ ته لاس ورکړئ، نو تاسو ممکن بیمار شی

څوک د خطر سره مخ دی؟

کووید ۱۹ کولی شی په هر چا اغیزه وکړی. په هر صورت، هغه خلک چې عمرونه یې له ۶۰ کلونو څخه زیات وی او هغه کسان چې په طبی شرایطو کې شتون لری د زیات خطر سره مخ دی او باید اضافی احتیاط وکړی

هغه خلک چې د هر هغه چا سره چې مثبت ازمویلی وی او یا د خلکو د غټو ډلو سره په تماس کې شوی وی، هغه هم ممکن د خطر سره مخ وی او تر ممکنه حده پورې باید ۱۴ ورځې ځان گوښه کړی

ځینې خلک ممکنه ده چې ملایم نښې ولری یا حتی هیڅ نښې نښانې ونه لری، خو دوی بیا هم د نارانو په توګه عمل کولی شی او نور خلک اخته کوی. مهربانی وکړئ د عمر او طبی حالت په پام کې نیولو پرته ټول سپارښتنه شوی احتیاطونه واخی

شیان چې په ذهن کې یې وساتی:

یوازې د باوری سرچینو لکه حکومت، نړیوال روغتیایی سازمان، د ملګرو ملتونو د شریک سازمانونه مشورې واورئمهجرینو عالی کمیسار او د هغې د

مهربانی وکړئ د خپل ځان درمل مه کوئ او د طبی مشورې پرته د بدیل علاج هڅه مه کوئ

د خپلې ټولنې په منځ کې پوهاوی خپور کړئ، په ځانګړې توګه ماشومانته

اوس مهال، واکسین د هر چا لپاره نشته. که چیرې په دې حالاتو کې کوم بدلون شتون ولری، (یو این ایچ سی آر) یا د هغې شریکې موسسې به تاسو خبر کړی



M . A . P

MIGRATION & ASYLUM PROJECT

احتیاط:

بڼه حفظ الصحې او ساده احتیاطات کولی شی د خپراوي اندازه لږه کړی.



خپل لاسونه په مکرر ډول د صابون او اوبو سره وویښئ، یا د الکولو مایع سره لاسونه وینځئ.



ټوخی او یا اتروشی په خپل مټ یا دستمال کی وکړی، نه په لاسونه



د خپلو سترگو، پوزې او خولې د نه مینځل شویو لاسونو سره د لاس وهنې څخه ډډه وکړئ



مکرر ډول لمس شوی سطحی او شیان پاک او غیر عفونی کړی



د ټولنيزې دلری کیدو تمرین- د گڼې گونې ځایونه او له خلکو او ډلو سره د اړیکو له کمېدو څخه ډډه وکړی. د نورو لیدنه مه کوئ او څوک خپل کور ته مه راوبلئ. په کور دننه پاتې شی، تر څو چې د وتلو لپاره بلکل اړتیا نه وی پاتې شوی

د ماسک کولو غوره عملونه:



تل په عامه توگه ماسک واچوی. ستاسو ماسک باید خپله پوزه او خوله په بشپړه توگه پټه کړی. د خپل ماسک بهر ته لاس مه وهی. که تاسو لاس ووهل، لاسونه وویځئ

دوه دوه ماسکونه یا دوه ماسکونه کارول کولی شی د ویروس په مقابل کې ستاسو ساتنه زیاته کړی. تل د ماسکونو څخه کار واخاست کوم چې د کنایې مناسب وړاندیز کوی



که تاسو د این ۹۵ ماسک استعمالوئ، نو هیڅ دوه کیدو ته اړتیا نشته



M . A . P

MIGRATION & ASYLUM PROJECT

څنگه د کووید - ۱۹ اداره وکړو؟

که تاسو کومه نښې ښکاره کړئ، مهرباني وکړئ سمدستي ګوښه شئ، طبي مرستې وغواړئ، او ستاسو نښې وڅارئ پرته له دې چې د ازموينې پايلې ته انتظار وکړئ



د طبي مرستې غوښتل

د ډيلي د حکومت د مرستې شمېرې ته زنگ ووهئ **011-22307145; 1075** يا د روغتيا او کورنيو د روغتيا د مرکزي مرستې شمېره **011-23978046**

خپل نږدې کلينیک يا کوم نږدې ډاکټر ته وځئ

تاسو کولی شئ د کووید اړوند مرستو لپاره د باسکو سره هم اړیکه ونیسئ **9354527130** (South Delhi) **8287753677**; (West Delhi)

باسکو د ازموينې د پروسې او روغتونونو او درملو ته د لاسرسی په چمتو کولو کې مرسته کولی شي. د باسکو خدمتونه د کډوالو او پناه غوښتونکو دواړو لپاره پرته له کوم توپير څخه موجود دي

مهرباني وکړئ د خپل (يو اين ايچ سي ار) د کيس په اړه انديښنه مه کوئ، تاسو به نه نيول کېږئ او نه به ډيپورټ کېږئ په داسې حال کې چې د طبي مرستې په غوښتل کې ياست

څارنه او درملنه:

ډار مه کوئ، د کووید ملایم قضيې په کور کې درملنه کیدی شي

د ځان درمل مه کوئ، د هر ډول درملو لپاره له ډاکټر سره مشوره وکړئ

په هرو ۶ ساعتونو کې د اکسیجن کچه وڅارئ. که چيرې د اکسیجن کچه د ۹۲٪ څخه کم وي د ډاکټر سره مشوره وکړئ او د روغتون د پاملرنې په اړه وپلټئ

هڅه وکړئ په نس کې د اکسیجن کچه په بدن کې وده وکړئ

په هرو ۶ ساعتونو کې د تودوخې څارنه وکړئ

زیات مایعات وڅکئ، او د هوا کولو لپاره کړکۍ خلاصې کړئ

يو غذايي خواړه ولرئ. که امکان ولري، د ويتامين سي، زيک بشپړونکی شامل کړئ

ماسک واغونده (دوه ماسکونه ، که امکان ولري) او که ستاسو په کور کې څوک کووید مثبت وي هغه سره ډيرې خبرې مه کوي

په ساه اخيستلو کې د ستونزې په صورت کې ژر تر ژره طبي پاملرنه وپلټئ؛ لوړه تبه/ شديد ټوخی، په ځانگړي ډول، که د 5 ورځو څخه زيات دوام وکړي

د يو اين ايچ سي ار کيسونه

که ستاسو د يو اين ايچ سي سي/ آبي کاغذ ختم يږي نو تاسو کولی شئ د يو شان نوی کولو لپاره د شمېرو يا يو اين ايچ سي ار شريکانو سره اړیکه ونیسئ. تاسو به د يو يو اين ايچ سي ار شريک له لارې په وټس اپ يا برېښنالیک کې د بدلې کارت ترلاسه کړئ

ټولې مرکې او د يو اين ايچ سي ار بهيرونه به له لرې څخه تر نورو خبرتياوو پورې ترسره شي

د يو اين ايچ سي ار لخوا د شوي تاريخونه ممکن د اوسني بحران په رڼا کې بدل شي. په داسې حالاتو کې، مهرباني وکړئ انديښنه مه کوئ، او د يو اين ايچ سي ار سره د نورو لارښوونو لپاره وگورئ

د هر نوی راجستر لپاره، مهرباني وکړئ د يو اين ايچ سي ار يا د هغې د شريکو موسسو سره اړیکه ونیسئ

مهرباني وکړئ د يو اين ايچ سي ار دفترونو ته سفر مه کوئ. د عاجلو موضوعاتو لپاره، اړیکه ونیسئ: د يو ان اچ سي ار د تاوتریخوالي د مخنيوي د مرستې لاین **9821235410** ، دوشنبه تر جمعه پوری سهار د ۹ بجو نه تر ماښام ۵:۳۰ پوری. ; وړيا مرستې لاین : **18001035635**، دوشنبه تر جمعه پوری سهار د ۹ بجو نه تر ماښام ۵:۳۰ پوری. ; او يا در يو ان اچ سي ار ایمیل کی **inde@unhcr.org**

نور ګټور معلومات او اړیکې:



BOSCO

- Home Sanitization: **8882900938** (West Delhi); **8287867065** (South Delhi)
- Mental Health support: **9354540467** (West Delhi); **8287735301** (South Delhi)
- Ration support: **8882971826** (West Delhi); **8287860795** (South Delhi)

تاسو کولی شئ د باسکو نږدې مرکز ته اړیکه ونیځئ او وگورئ چې ایا تاسو د خواړه مرستې او د يو اين ايچ سي ار د ملاتړ کوم بل پروګرام وړ یاست

SLIC

- Priyanka: **9654185764**
- Anshum: **8585912524**

Police & Government

- COVID Helpline: **1075**
- Women/Police: **1091**
- Childline India Foundation: **1098**
- NCW Domestic Abuse Whatsapp Helpline: **7217735372**

Migration & Asylum Project (MAP)

- Phone: 9711128603
- Email: office@aratrust.in



M . A . P

MIGRATION & ASYLUM PROJECT