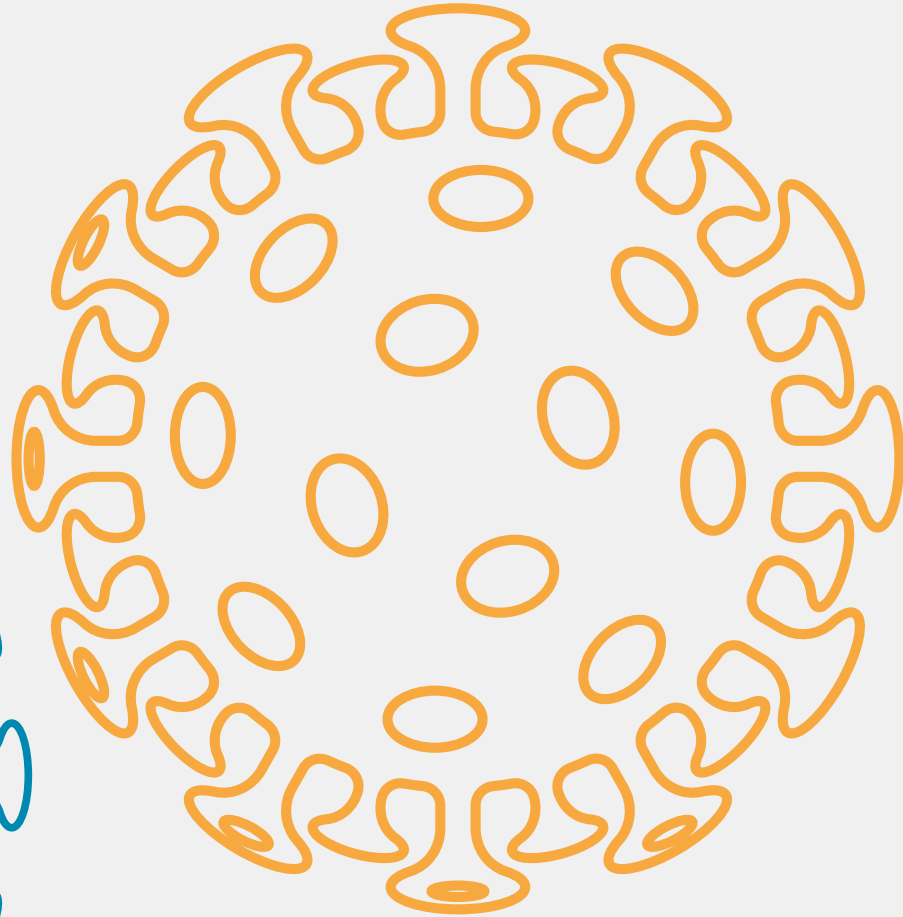
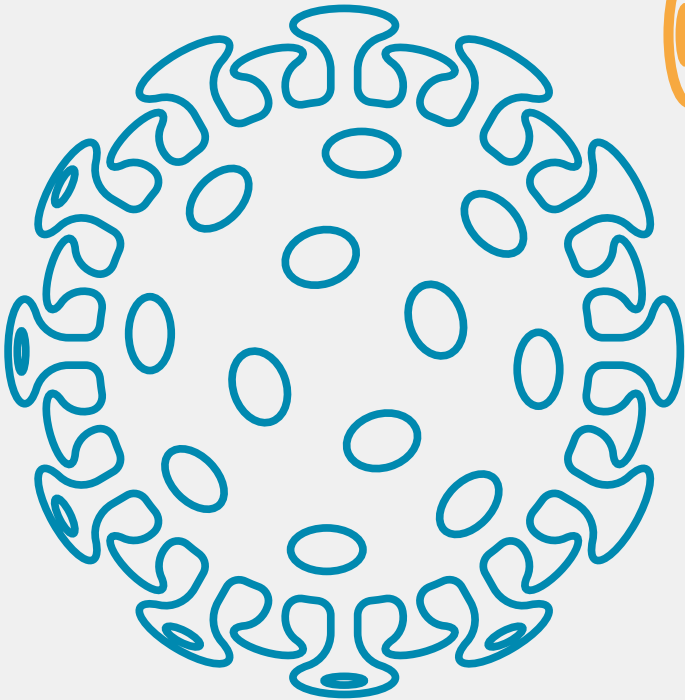
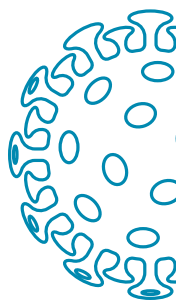




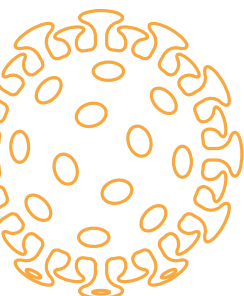
# نوی شکل کرونا ویروس SARS-CoV-2 لار بنودنی او گتور معلوماتونه



## خوندي او په درناوي چلند!



- هيله ده، چي په جدي توگه وروستولارښود نو ته توجه وكړي، د چار واكو غوښتنو او هدايتونو ته
- مور بايد په دسپلين او په ټولنيز توگه كار وكړو.  
دا ستاسي د روغتيا لپاره مرسته كوي او د ويروس لا نور خپريده ورو كوي.
- يوازي د معلوماتو په سر چينو باور وكړئ، چي خوندي او دباور وړ دي.
- په المان كي وروستي، خوندي او د باور وړ معلوماتونه د روبرت – كوخ – انسټيټوت نه لاس ته راوړلای شئ **BzGA**, **RKI** او يا د روغتيا وزارت نه **BMG**.
- وروستي معلوماتو ته هم **WHO** د نړيوال روغتيايي موسسي توجه وكړئ **WHO** وروستي او خوندي معلوماتونه، په مختلفو څو ژبو وړاندي كوي.
- په ويروس اخته يا مخكي ناروغه كسان بايد د طبي او پاملرني كار كونكو غوښتنې په كلكه تعقيب كړي.
- هيله ده چي د پام وړ سلوك له لاري د طبي او پاملرني كار كونكو روغتيايي ساتنه كي مرسته وكړئ.



# اوها

فاصله (وساټی) +  
نظافت + ورځنی  
ماسک

## زه څنگه کولای شم په بڼه توگه ځان وساتم؟

فاصله + حفظ الصحه + هره ورځ ماسک: په دې دريو اساسی مقرراتو سره تاسو کولای شئ خپل ځان په اسانۍ او مؤثره توگه خوندي کړئ خپلې کورنۍ، دوستانو او اشنايانو ته د ساتني او خونديتوب امکانات تشریح کړئ

### فاصله ونیسئ او هره ورځ ماسک ولرئ



- له نږي تماس نه ځان وساټئ لکه د لاس ورکول، مچول او په غیر کي نیول. دا بې احترامی نه ده، دا ځکه چې تاسي خپل ځان او نور ژغورئ.

- که تاسي ناروغه یاست، په کور کي پاتي شئ، چي استراحت وکړئ او نورو ته د ناروغي د سرایت مخنیوی وکړئ.

- هغه کسان چي په ویروس اخته شوي وي، خو د ناروغي علامي یي نه وي بنسکاره شوي، کولای شي نور کسان په اخته کړي. لږ تر لږه ۱،۵ متر فاصله ونیسئ، تر څو په نیغه توگه د ویروس د سرایت مخنیوی وشي.

- په ناروغي اخته شوي کسان باید په خاصه توگه له خطر سره مخامخ کسانو نه لکه د لوړ سن کسان یا هغه کسان چي مخکي ناروغي ولري فاصله ونیسئ.

- هیله ده چي په خپل ایالت کي د اړیکو د محدودیت په اړه تازه معلومات ولرئ.

- سپارښتنه کيږي په داسي ځایونو کي چي له نورو نه د فاصلي ساتل ستونزمن وي ورځني ماسکونو واچول شي (د بیلگي په توگه د ټگري ماسکونه) فدرالي ایالتونو د ورځني ماسک تړلو لپاره د پیرودلو په وخت کي او په عامه ترانسپورت کي مقررات صادر کړي. سیمه ایز بدلونونه واقع کیدای شي. هیله کيږي په اوسپني خپل ځای کي پلي کیدونکي مقررات وگورئ.

- ورځني ماسکونه باید تر یو ځل کارولو ورسته اصلاً په ۹۵ درجي خو لږ تر لږه په ۶۰ درجي وینځل شي او وروسته بڼه وچ شي. په بل ډول کیدای شي ۱۰ دقیقې په یوه دیگي کي په اوبو کي و ایشول شي.

### د ساتنی نظافتی مقررات د ټوخا او ترچا په وخت کي



- د ټوخا و ترچا په وخت له نورو کسانو نه لږ تر لږه ۱،۵ متر فاصله ونیسئ او مخ و ګرځوئ.

- ټوخا اویا ترچا په جیبي دستمال کي وکړئ. له د ستمال نه یو ځل استفاده وکړئ دستمال په یو داسي چټلی سطل کي واچوئ، چي سر پوښ ولري.

- که دستمال در سره نه وي، د ټوخا او ترچا په وخت کي خوله او پوزه د لاس په بغل ونیسئ (په لاس کي نه!).

- که تاسي ته میلمه را غلی وي، کرکي خلاصه کړئ او ۵ دقیقې په کامل خلاصه کرکي د کوتي هوا تازه کړئ.

### د لاسونو وینځل



- لاسونه څو ځله په صابون په بڼه توگه و وینځئ، توجه وکړي چي د گوتو مابین او د گوتو سرونه هم په بڼه توگه و وینځل شي. بڼه طریقه داده، چي لاسونه نیمه دقیقه په مایع صابون و وینځل شي. لاسونه په بهیدونکي اوبو و وینځئ.

- لاسونه د گوتو مابینونو په گډون په بڼه توگه وچ کړئ. په کور کي باید هر کس ځانته له دستمال نه استفاده وکړي. په عمومي تشنابونو کي باید له یوځل استعمال دستملونو نه کار واخیستل شي. د اوبو نل په یوځل استعمال دستمال او یا د لاس په بغل بند کړئ.

# د نوي شکل کرونا ویروس په اړه په زړه پوری پوهی

- خپلي ډاکټری او یا ډاکټر ته خبر ورکړي، که تاسي مخکي کومه ناروغي ولری لکه د ویني لور فشار، د شکرې ناروغي، د زړه ناروغي، اودوام داره د تنفس ناروغي ولری او یا تر داسي درملني لاندې یاست، چي د بدن ایمني ضعیفه کوي.
- معلومات وکړي، چي کومي مرجع ته مراجعه کولای شی او تاسي باید کوم خوندي گامونه پورته کړي، چي نور کسان ناروغه نه شي.
- هیله ده، چي بيله مخکني وخت اخیستنې نه د ډاکټر کتنخې ته ور نه شی. په دې وسیله تاسي خپل ځان او نور ژغورلای شی!
- بيله اړ تیا له نورو انسانانو سره تماس مه نیسی او د امکاناتو په صورت کي په کور کي پاتي شی.

## آیا واکسین شتون لري؟

تر دې دمه د دې نوي کرونا ناروغي د مخنیوي لپاره کوم واکسین شتون نه لري. خو په ډیره بیره کار پر کيږي، چي یو واکسین وړاندي شي.

## آیا نور د ساتنی واکسینونه مرسته کولای شي؟

نور د تنفسي ناروغي واکسینونه د نوي شکل کرونا د ناروغي پر وړاندې ساتنه نه شي کولای. اما هغوی کولای شي د نورو تنفسي ناروغيو لکه (کریپی د سږو التهاب د پنومو کوکو په واسطه) مخنیوی وکړي او په دې ترتیب د بدن روغتیايی سیستم پر ځای پاتي شي.

دا نوي شکل کرونا ویروس په ټول نړی کي خپریږي. ویروس د څاڅکو له لارې لیردول کیدای شي، خو د ایروسولونو له لارې هم لیردول کيږي. ایروسولونه وړوکی څاڅکي دي چي په لور اواز خبري کولو او یا سندرې ویلو په وخت کي آزادیږي. هغوی کولای شي د زیاتي مودې لپاره په هوا کي پاتي شي او ویروس و لیردوي. له همدې کبله باید هغه کوټي او اطاقونه، چي زیات انسانان پکي وي په منظمه توگه تازه هوا ورکړه شي.

غور او ککر تیا هم رول لوبولای شي. ویروس کولای شي په غیر مستقیم توگه د غور لاسونو له لارې خولې، د پوزي دننه پوست او د سترگو د ننه پوست (پردي) له لارې و لیردول شي.

ویروس د تنفسي ناروغي لامل کيږي. د غیر عادی نښو او ساده بهیر بر سیره کېدای شي

تبه، ټوڅا، تنفسي ستونزي یا ساه لنډي، دعضلاتو او سر درد پیدا شي. په سختو حالاتو کي کېدای شي د سږو التهاب را منځ ته شي.

په خاصه توگه د زیات سن کسان او د اوږدې ناروغي کسان په خطر کي دي. پر ماشومانو د ناروغي علامي ډیر ساده او اسان وي. اوسمهال داسي اټکل کيږي چي په ناروغي اخته کیدلو او د ناروغي ښکاره کیدلو تر منځ کېدای شي ۱۴ ورځي دوام وکړي.

یواځي د لابراتواری آزمینه له لارې کېدای شي ثابته شي، چي یو کس په دې نوي شکل کرونا ویروس اخته شوی دی.

## آیا زه په نوي شکل کرونا ناروغي اخته شوی يم؟

که تاسي په خپل ځان کي علامي مشاهده کوئ او یا مو د یو کس سره اړیکي لرلې، چي هغه په نوي شکل کرونا اخته شوی وو:

- که نښي په ځان کي وینئ خپل کورني ډاکټر ته تلفون وکړئ. که هغه حاضر نه وو، د طبی نوکریوال ځای سره په دي نمبر تماس ونیسی ۱۱۶ ۱۱۷.
- په بیړني وخت کي ۱۱۲ نمبر ته تلفون وکړي.

- تاسي له یو کس چي په کرونا ناروغي اخته شوی وو، تماس درلود، خو په ځان کي علامي نه وینئ، د عامه روغتیايی اداری (عامي روغتیا مرکز) \* سره تماس ونیسی.

\* د خپلي سیمی عامي روغتیا اداره په لاندې ویبپاڼه کي پیدا کولای شی

[www.rki.de/mein-gesundheitsamt](http://www.rki.de/mein-gesundheitsamt)

که په ځان کي نښي وینئ له خپلي ډاکټر سره اړیکي ونیسی. که هغه حاضر نه وي، د نوکریوال ډاکټر سره اړیکي ونیسی. هغه د شپي له خوا، د اونۍ په اخیږه او د رخصتي په ورځو کي په ټول المان کي تر دي تلفون نمبر لاندې حاضر دي ۱۱۶ ۱۱۷

## آيا واردونكي مالونه دا ناروغي انتقالولای شي؟

د مالونو، پستي مراسلو او يا د سفري بکسونه په اړه د خطر ونه معلومات په لاس کې نه شته. هغه شيان، چې د ناروغيه کس په نږدې چاپيريال کې شتون لري، بايد پاک وساتل شي.

## آيا د ماسک په وسيله د خولي ساتنه اړينه ده؟

داسې حالتونه شته، چې ۱،۵ متر فاصله نيول امکان نه لري.

په داسې ځايونو کې د غير روغتيايي خولي او پوزي ساتنه، يعنې ورځنی ماسک مرسته وکړي، د سارس کويډ ۲ ويروس د خپرېدو مخنيوی وکړي.

د المان فدرالي ايالتونو د ورځني ماسک درلودلو لپاره د پېرودلو په وخت کې او په عامه

ترانسپورټ کې مقررات صادر کړي. سيمه ايز بدلونونه او توپيرونه واقع کېدای شي. هيله کېږي، په خپل اوسېدني ځای کې پلي کېدونکي مقرراتو ته توجه وکړئ.

په هر صورت که تاسې ورځي ماسک هم ترلئ وي: د امکان په صورت له نورو نه ۱،۵ متر فاصله وساتئ، د لاسونو پاک والي، بڼه توخا او ترچا ته توجه وکړئ

## آيا د ويروس وژونکی موادو نه استفاده اړين دي؟

په منظمه او په بڼه توگه د لاسونو وينځل عموماً کفايت کوي. که د لاسونو وينځل امکان ونه لري، بيا نو ويروس وژونکي مواد گټور دي.

## په ټولنيز اوسېدونکي ځای کې زه بايد څه ته توجه وکړم؟

په ځان کې د ناروغي علامې مشاهده کوئ او يا مو له يو کس سره تماس در لود، چې هغه په نوي کرونا ويروس اخته شوی وو؟ که تاسې په يو استقبال مرکز او يا ټولنيز اوسېدني ځای کې اوسېږئ، د هغه ځای امر ته او يا خپل سر پرست ته خبر ورکړئ.

خپل مکتب، د ژبي کورس ځای، د کار زده کړي ځای او يا د کار ځای ته هم خبر ورکړئ.

## قرنطینی گامونه کوم وخت اړين دي؟

کوم وخت چې تاسو په دي ناروغي اخته شوي ياست او يا مو له يو کس سره تماس درلودلی وي، چې هغه په دي ناروغي اخته شوی وي. که د عامي روغتيا اداره (عامي روغتيا اداره) قرنطين کول وغواړي.

تاسې چه المان ته را داخل شئ، څنگه چلند بايد وکړي، په دي لاندي ويبپاڼه کې کولای شئ معلومات واخلي:  
[www.bundesgesundheitsministerium.de/coronavirus-merkblatt-fuer-reisende](http://www.bundesgesundheitsministerium.de/coronavirus-merkblatt-fuer-reisende)

## قرنطين څومره موده دوام کوي؟

د قرنطين دوره د عامي روغتيا ادارې له خوا تعين کېږي. په عمومي صورت کې دوي اونی دوام کوي او دا هغه دوره ده، چې ناروغي بڼکاره کېږي، يعنې د نوي شکل کرونا ويروس د ممکنه سر ايت له وخت نه بيا د ناروغي د علامو بڼکاره کېدل دي.

د قرنطين د امر په وخت کې د مربوطه روغتيا ادارې له خوا تاسې خبرېږئ، چې تاسې د ناروغي د علامو تر بڼکاره کېدو وروسته څه بايد وکړي او کوم شيانو ته توجه وکړئ. د بيلگې په توگه شايد درته وويل شي، چې د بدن حرارت (تبه) په منظمه توگه اندازه کوئ.

## زه په کور کې د قرنطين په اړه بايد څه ته توجه وکړم؟

- له تاسې سره يو ځای نارينه يا بڼځينه اوسېدونکو سره له نږدې تماس نه ځان وژغورئ.
- د کورنۍ له غړو، نارينه يا بڼځينه دوستانو او اشنايانو نه و غواړئ، چې ستاسې لپاره سودا راوړي او د کور ددروازې مخي ته يې درته کېږدي.
- متوجه اوسئ، چې آپارتمان يا کور ته په منظمه توگه تازه هوا راشي.
- کاچوغي، پنچي او نور د آشپزخاني سامان د کورنۍ د غړو او يا نورو بڼځينه او نارينه اوسېدونکو سره په گډه استفاده ونه شي. د آشپزخاني سامان او نور شيان بايد په منظم او اساسي توگه وينځل شي. لباسونه هم په دي ترتيب.
- له خپل کورني ډاکټر او متخصص کتنځۍ سره اړيکې ونيسئ، چې که تاسې بېرني درملو ته او يا د ډاکټر درملني ته اړتيا لرئ.
- خپلي ډاکټري او يا ډاکټر ته خبر ورکړئ، که تاسې توخا، ترچا، نفس تنگي او تبه لرئ.

# نور معلوماتونه له کوم ځای نه لاس ته راوړلای شم؟

د کرونا د اخطار آپ په واسطه کېدای شي تاسي ته په نا معلومه توګه اطلاع در ګرځه شي، چې که تاسي یو کس ته نژدې شئ، چې هغه په دې ناروغي اخته شوی وي. دا آپ په وړیا توګه په آپ ستور کې او په ګوګل پلې کې [AppStore](#) د ډاونلوډ لپاره شتون لري [GooglePlay](#).



روبرت – کوخ – انسټیټوت (RKI) د نوي شکل کرونا ویروس په اړه په انټرنټ کې معلومات ورکوي:

[www.rki.de/DE/Home/homepage\\_node.html](http://www.rki.de/DE/Home/homepage_node.html)

د روغتیایي معلومات فدرالی مرکز (BZgA) د نوي شکل کرونا ویروس په اړه د زیاتو پوښتنو لپاره په دې انټرنټ پاڼه کې ځوابونه راټول کړي:

[www.infektionsschutz.de](http://www.infektionsschutz.de)

د بهرنیو چارو وزارت په مربوطو سیمو د مسافرینو د امنیت په اړه په دې وېبپاڼه کې معلومات ورکوي:

[www.auswaertiges-amt.de/de/ReiseUndSicherheit](http://www.auswaertiges-amt.de/de/ReiseUndSicherheit)

نړیوال روغتیایي موسسه (WHO) د نړۍ د وضعیت په اړه معلومات ورکوي: [www.who.int](http://www.who.int)

د خپلې سیمې د عامې روغتیا اداره تاسي ته معلومات در کوي او ستاسې سره مرسته کوي. د عامې روغتیا ادارې دتلیفون نمبر له دې وېبپاڼې نه لاس ته راوړلای شئ:

[www.rki.de/mein-gesundheitsamt](http://www.rki.de/mein-gesundheitsamt)

د عامې روغتیا فدرالی وزارت (BMG) د نوي شکل کرونا ویروس په اړه پر خپله وېبپاڼه معلومات وړاندې کوي:

[www.zusammengengencorona.de](http://www.zusammengengencorona.de)

عام تلیفون نمبر: ۰۳۰۳۴۶۶۶۵۱۰۰

د کون کسانو او یا د غوړونو ستونزي لرونو کسانو لپاره سلا مشوره

Fax: ۰۳۰۳۴۰۶۰۶۶۰۷

[info.deaf@bmg.bund.de](mailto:info.deaf@bmg.bund.de)

[info.gehoerlos@bmg.bund.de](mailto:info.gehoerlos@bmg.bund.de)

بېله خبرو کولو تلیفون:

[www.gebaerdentelefon.de/bmg](http://www.gebaerdentelefon.de/bmg)

## Impressum (مشخصات نشر):

Bestellmöglichkeit (د فرمایش او غوښتنې امکانات)

Publikationsversand der Bundesregierung

(د فدرالی حکومت نشریاتو لپیرل)

Postfach 48 10 09, 18132 Rostock

د خدماتو تلیفون: ۰۳۰۱۸۲۷۲۷۲۱

د خدماتو فکس: ۰۳۰۱۸۱۰۲۷۲۷۲۱

ایمیل: [publikationen@bundesregierung.de](mailto:publikationen@bundesregierung.de)

د کتو د تلیفون له لارې فرمایش

[gebaerdentelefon@sip.bundesregierung.de](mailto:gebaerdentelefon@sip.bundesregierung.de)

انلاین له لارې فرمایش ور کول [www.bundesregierung.de/publikationen](http://www.bundesregierung.de/publikationen)

د فدرالی حکومت نوری خپروني د ډاونلوډ او یا فرمایش کولو لپاره هم پدې وېبپاڼه کې پیدا کولای شئ:

[www.bundesregierung.de/publikationen](http://www.bundesregierung.de/publikationen)

Bestellnummer (د فرمایش نمبر) BMG-G-11099p

یو آر ایل ته اشاره

د پردیو وېبپاڼو متن مسولیت، چې دلته اشاره ورته شوی، د هغوی خاوندانو په غاړه دی، چې دا وېبپاڼې عرضه کوي. د روغتیا فدرالی وزارت په ښکاره توګه له هغوی نه ځان لیري ساتي او مسولیت یې په غاړه نه اخلي.

دا چاپی خپرونه د عامه خدماتو په چوکاټ کې د روغتیا فدرالی وزارت له خوا په وړیا توګه خپریږي. اجازه نه شته، چې د پارټیو له خوا د پارټی تبلیغاتي کسانو او یا انتخاباتي مرسته کونکو له خوا د پارټیو د تبلیغاتو لپاره وکارول شي. دا کرڼه په اروپایی، پارلماني، ایالتی او ولسوالیو انتخاباتو کې هم اجازه نه شته.

Herausgeber (امپریسوم)

د عامې روغتیا وزارت (BMG)

د عامه اړیکو اداره، خپروني

11055 Berlin

[www.bundesgesundheitsministerium.de](http://www.bundesgesundheitsministerium.de)

[bmg.bund](http://bmg.bund)

[bmg\\_bund](https://www.facebook.com/bmg_bund)

BMGesundheit

[bundesgesundheitsministerium](https://www.instagram.com/bundesgesundheitsministerium)

ایټنو- روغتیایي مرکزي ټولنه

30175 Hannover (EMZ e.V.)

وخت سپټامبر ۲۰۲۰

ترتیب 30175 Hannover, eindruck.net

د پوښ انځور Scholz & Friends Berlin GmbH, 10178 Berlin  
انځورګرمونه Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), 50825 Köln