

## د هغو کسانو لپاره مشورې چې له COVID-19 لرونکو اشخاصو سره په یوه کور کې اوسېږي

د مالوماتو په دې پاڼه کې توکي د هغو کسانو لپاره دي چې له داسې چا سره په یوه کور کې اوسېږي چې د کرونا وایرس (COVID-19) د لرلو له امله یې په کور کې ځان منزوي کړی دی.

که تاسو له داسې چا سره په یوه کور کې اوسېږئ چې COVID-19 لري، تاسو باید د شونتیا تر کچې پورې خپل خوځښت محدود کړئ. دا د دې لپاره دي تر څو له کور څخه مو هه خوا، د وایرس د خپراوي د گواښ کچه راټیټه کړئ.

د 'خوځښت محدود کول' په څه مانا دي؟

د خوځښت محدود کول د شونتیا تر کچې پورې له خلکو سره له اړیکو نیولو څخه د مخنیوي کول دي. که څه هم تاسو بڼایي علایم ونلرئ، خو تاسو له داسې چا سره په یوه کور کې اوسېږئ چې علایم لري. له دې امله، تر هغه مهاله له کور څخه مه وځئ، تر څو چې وتل په بشپړه توګه اړین نه وي. دا کار د دې لپاره دی تر څو په COVID-19 باندې د نورو خلکو له اخته کېدو څخه مخنیوی وکړو.

د خوځښت محدود کول په دې مانا دي چې تاسو په کور کې واوسېږئ او:

- کار یا ښوونځي ته مه ځئ\*.
- له عامه ټرانسپورټیشن څخه کار مه اخلئ.
- ناستو یا د گڼې گونې سیمو ته مه ځئ.
- په کور کې مو مېلمانه مه رابلئ.
- پرلوه ته مه ځئ – د شونتیا تر کچې پورې مو خوراکي توکي په انلاین توګه راوغواړئ یا د کورنۍ له غړو یا ملګرو څخه وغواړئ تر څو د دروازې تر شا پورې یې درته راوړئ.
- له مسنو خلکو څخه، له داسې کسانو څخه چې اوږدمهاله روغتیايي ستونزه لري یا امیندوارو ښځو څخه لرې اوسئ.
- د ایرلند د ننه یا بهر سفر مه کوئ.

\*یو شمېر کارکوونکي په لسټ کې شته چې حکومت ورته "اړین کار" وایي. دا کارکوونکي اجازه لري تر څو خپل کار ته لاړ شي. ستاسو منیجر باید پوه شي چې که تاسو "اړین کارکوونکي" یاست.

خپل خوځښت باید د څومره مودې لپاره محدود کړم؟

تاسو باید خپل خوځښت د 14 ورځو لپاره، وروسته له دې چې COVID-19 لرونکی شخص ځاني انزوا پیل کوي، محدود کړئ. که دا د هغوی لپاره شونې نه وي چې ځان په کور کې منزوي کړي، له خپل ډاکټر سره د مشخصې سپارښتنې لپاره اړیکې ټینګې کړئ.

که ستاسو روغتیايي حالت ښه وي، تاسو کولی شئ نورمال فعالیتونه مو ورځې وروسته پیل 14 د حکومت د اوسنیو سپارښتنو په تعقیبولو سره، علایم په ځان COVID-19 ورځو په موده کې د 14 کړئ. که تاسو د دې

کې وویښی، په کور کې مو ځان منزوي کړئ او له خپل ډاکټر سره د تېلفون له لارې اړیکې ټینګې کړئ او سلامشوره ترلاسه کړئ.

خپل ځان روغ او رمټ وساتئ.

- کله چې باید یواځې اوسئ، تاسو په ډېره اسانۍ سره د اندېښنې او یواځېتوب احساس کولی شئ. د دې مودې په ترڅ کې، له کورنۍ او ملګرو سره د تېلفون له لارې په اړیکه کې اوسئ. د COVID-19 د خپراوي پرمهال د خپلې روانې روغتیا د پاملرنې په اړه مالوماتو لپاره [www.hse.ie](http://www.hse.ie) پاڼه یا [www.yourmentalhealth.ie](http://www.yourmentalhealth.ie) پاڼه وګورئ. زاړه کسان کولی شي چریټي الون ته په 0818 222 024 شمېره، له دوشنبه څخه تر یکشنبې پورې، د سهار له 8 بجو څخه د ماښام تر 8 بجو پورې زنگ ووهي.
- که څه هم له تاسو څخه غوښتل شوي تر څو په کور کې واوسئ، دا مهمه ده چې د شا او خوا ګرځېدو له لارې، د شونتیا تر کچې پورې ځان محرک وساتئ. که تاسو خپله شخصي بهرنۍ سیمه لرئ، کولی شئ هلته لاړ شئ تر څو تازه هوا واخلي خو لطفاً له نورو خلکو څخه لرې اوسئ، د ګاونډیو په شمول، لږ تر لږه 1 متر (3 فېټه واټن) وساتئ او چیرې چې شونې وي، له نورو خلکو څخه 2 متره (6.5 فېټه واټن) وساتئ.

### 1. خپل لاسونه وخت په وخت پاک کړئ (د صابون یا ضد عفوني مایع/جیل په وسیله یې پاک کړئ)

- خپل لاسونه وخت په وخت پاک کړئ. دا تر ټولو مهم کار دی چې تاسو یې کولی شئ.
- د لاسونو له وینځلو څخه وروسته مو په لاسونو کریم ووهئ تر څو د پوستکي له وچېدو او سوزېدو څخه مخنیوی وکړئ.
- په ځانګړې توګه مو پام وي چې دا کار هغه مهال وکړئ کله چې یو ناروغ شخص لمس کوي او یا هغه څیز لمس کوي چې ناروغ شخص کارولي وي. که شونې وي، د کور یا رابري لاسکش وکاروئ.
- 2. له هغه چا سره چې ناروغ دی، ډېر وخت مه تېروئ.
- دا تر ټولو ښه کار دی چې د شونتیا تر کچې له هغې خونې بهر اوسئ چې ناروغ پکې اوسېږي او د څیزونو له لمس کولو څخه ډډه وکړئ. هڅه وکړئ تر څو له هغوی څخه لږ تر لږه 1 متر (3 فېټه) واټن ولرئ او که شونې وي، د 2 مترونو (6.5) واټن وساتئ.
- د خبرو کولو لپاره له خپلو تېلفونونو څخه کار واخلي، ان که تاسو په یوه کور کې اوسئ.

### 3. ډاډ ترلاسه کړئ چې په هغه خونه کې چې له ناروغ شخص سره یې شریکوي (پخلنځی، تشناب) د تازه هوا د راتګ سرچینه موجوده وي.

- تر هرې کچې چې کولی شئ، کړکینې خلاصې پرېږدئ.

### 4. کور ته مو مېلمانه مه رابلئ.

- نا اړین مېلمانه مو کور ته مه رابلئ تر څو ستاسو کور ته درشي.
- که څوک فورا اړتیا لري چې ستاسو کور ته راشي، هغوی له ناروغ شخص څخه د 1 متر (3 فېټو) واټن او د شونتیا پر مهال د 2 مترونو په واټن (6.5 فېټه) کې وساتئ.
- 5. ډاډ ترلاسه کړئ چې هغه کسان چې د شدیدو ناروغیو له لوړ ګواښ سره مخامخ دي، د ناروغ شخص شا او خوا نه وي.

- هغه چا ته اجازه مه ورکوي چې ناروغ شخص ته نږدې شي چې د شدیدو عفوني ناروغیو د پاملرنو تر لوړ ګواښ لاندې دي. دا هغه کسان هم رانغاړي چې ستاسو په کور کې اوسېږي او:
  - ◀ اوږدمهاله ناروغي لري
  - ◀ د مصونیت سیستم یې کمزوری دی
  - ◀ عمر یې له 70 کلونو څخه پورته دی
  - ◀ امیندواره دي
- هڅه وکړئ چې د 14 ورځو په ترڅ کې، کله چې تاسو خپل خوښیت محدود کړئ، له لوړ ګواښ سره مخامخ کسانو سره له اړیکو نیولو څخه ډډه وکړئ.

### 6. د کور د وسایلو له شریکولو څخه ډډه وکړئ

- خواړه، لوبښي، د څښاکوونکي ګیلاسونه، پیالې، چرې، پنچې، فاشوغي، لاس پاکونه او ځان پاکونه، روجایاني او نور څیزونه له داسې شخص سره چې COVID-19 لري تر هغه وخته مه شریکوي تر څو چې دا څیزونه په پام سره نه وي وینځل شوي.

- څيزونه د لوبښو د وينځلو په ماشين كې يا د لوبښو د وينځلو د مايع او گرمو اوبو په وسيله ومينځئ. د كور يا رابري لاسكشونه كه وي، واغونديئ. لاسكشونه له كارولو څخه وروسته وينځل كېداى شي. وروسته له دې چې لاسكشونه مو له لاسونو څخه وايستل، لاسونه مو په صابون او گرمو اوبو باندې په بشپړه توگه ومينځئ.
- كه ناروغ شخص ريموت كنټرول او ورته څيزونه كارولي وي، مخكې له دې چې بل څوك يې وكاروي، هغه پاك كړئ.

#### 7. تشناب او ځان وينځل

- هغه شخص چې COVID-19 لري، كه شونې وي، بايد خپل تشناب ولري.
- كه نشي كېداى چې خپل جلا نشناب يا حمام ولري، چك كړئ چې تشناب وروسته له كارولو څخه پاك دى او وروسته له هغې مو لاسونه هم پاك كړئ.
- ځان پاكونه او مخ پاكونه مو مه شريكوئ.

#### 8. د كور پاكول

- د خپل كور سطحې، د پاكولو د معمولو محصولاتو په مرسته، هره ورځ پاك كړئ. دا سطحې د پخلنځي ميزونه، د كور د نور ميزونه، د زينو كټارې، د ورونو لاسكپرونه، د تشناب وسايل، كمود او د تشناب لاسكپرونه، تليفونونه، كيبورډونه، تېليټونه او د تخت د دوو خواوو ميزونه رانغاړي.
- د پاكولو لپاره معمول محصولات لكه د وينځلو مايع يا بليچ وكاروئ ځكه دا توکي د واپس د له مينځه وړلو په برخه كې ډېر ښه دي. په محصول باندې د لېبل پر لارښوونو عمل وكړئ او چك كړئ چې ايا د هغو سطحو د پاكولو لپاره كارول كېداى شي چې تاسو يې غواړئ پاكې كړئ.
- كله چې د كور سطحې پاكوئ يا ككړ كالي لمس كوئ، د كور يا رابري لاسكش واغوندي. وروسته له دې چې لاسكش مو وكارول، هغه ومينځئ او وچ يې كړئ. وروسته له دې چې لاسكش مو له لاسه وباسل، لاسونه مو تل ومينځئ.
- بيا مصرف كېدونكي صافي گان، له هر ځل كارولو څخه وروسته د گرمو اوبو په سطل يا د كاليو وينځلو په ماشين كې ومينځئ.
- يو ځل مصرف كېدونكي لاسكشونه او د پاكولو صافيان له كارولو څخه وروسته په يوه پلاستيكي كڅوره كې واچوئ (د كټافاتو د ادارې لپاره لاندې سپارښتنې وگورئ).

#### 9. كالي وينځل

- خپل ككړ كالي د حرارت په لوړه درجه باندې ومينځئ، تر هغې كچې چې د كاليو تکه يې په وړاندې مقاومت ولري.
- توکي وچ كړئ او د اوتو يا بخاري اتو په وسيله يې اوتو كړئ.
- كله چې ككړ كالي ښكته پورته كوي، د كور يا رابري لاسكش واغونديئ او كالي له خپله ځانه څخه لرې ونيسئ.
- وروسته له دې چې ككړ كالي مو ومينځل، خپل لاسونه ومينځئ، كه لاسكش مو كارولي وي او كه نه.
- ككړ كالي د كاليو وينځلو عمومي خوني ته مه وړئ.

#### 10. د كټافاتو اداره

- خپل شخصي كټافات، د كاغذي دستمالونو او نورو پاكوونكو كټافاتو په شمول، په يوه كڅوره كې واچوئ.
- كله چې كڅوره نږدې په ډكېدو شي، خوله يې وټرئ او په بله پلاستيكي كڅوره كې يې واچوئ او د هغې كڅورې خوله هم وټرئ.
- كله چې كڅوره په خوندي توگه وټرل شوه، په يوه خوندي ځاى كې يې كېږدئ. كڅوره بايد په يوه خوندي ځاى كې، درى ورځې مخكې له ادې چې د كټافاتو د ادارې كمپنۍ يې اوچتوي، كېښودل شي.
- د كور نور كټافات پرته له تم كېدو څخه، د اوچتولو لپاره كېږدئ.

د COVID-19 لرونكي شخص پام ساتل: مهم ټكي

د شونتيا په صورت كې بايد يواځې يو شخړل د ناروغ شخص پام وساتي. ښه به دا وي چې پام داسې يو څوك وساتي چې د شديد عفونت له گواښ سره مخامخ نه وي (پورته ټكي وگورئ).

- كه تاسو د ناروغ شخص پام ساتئ، هڅه وكړئ چې د شونتيا تر كچې پورې مو له ناروغ څخه واټن وساتي. لږ تر لږه 1 متر (3 فېټه) او د شونتيا پرمهال، 2 متره (6.5 فېټه) واټن وساتي او د هغوى له لمس كولو څخه ډډه وكړئ.
- كه يې لمس كول حتمي وي، خپل لاسونه وروسته له هغې په بشپړه توگه ومينځئ.
- خپل لاسونه وخت په وخت ومينځئ، او كه اړتيا وي، له هغه شخص سره چې تاسو يې پام ساتئ مرسته وكړئ تر څو خپل لاسونه پاك كړي.
- كله چې د بل چا پام ساتئ، خپل مخ مه لمس كوئ.
- كه تاسو بايد په يوه سطحه باندې بلغم يا د خولې زيرې پاكې كړئ، پاك كاغذي دستمال وكاروئ، په پلاستيكي كڅوره كې يې واچوئ او بيا مو لاسونه په بشپړه توگه ومينځئ.
- كه د شخص وضعيت خرابېږي، په تېره بيا كه په سا ايستلو كې ستونزه لري، ډاكټر ته د سپارښتنو لپاره زنگ ووهئ.

- که تاسو د یوه مسن شخص پام ساتئ، هغه علایمو ته مو پام وي چې مخکې یې نه وي ښودلي. که دوی معمولا داسې وضعیت نه لري، ان که نور علایم ونښيي، پرته له دې چې تم شئ، ډاکټر ته زنگ ووهئ.
- که شخص ډېر ناروغېږي او وضعیت عاجل وي، د عاجلو خدمتونو څانگې ته په 112 یا 999 شمېره زنگ ووهئ. هغوی ته ووايست چې دا شخص ښايي او یا حتما COVID-19 لري.
- که ناروغ شخص نشي کولی خپل ځان منزوي کړي او د ورځنیو فعالیتونو په برخه کې ستاسو ډېرې مرستې ته اړتیا لري، لکه د خپل ځان وینځل یا ډوډۍ خوړل، یا تشناب ته تلل، نو تاسو باید خپل خوځښت د 28 ورځو لپاره، وروسته له هغې شپې څخه محدود کړئ کله چې هغوی د لومړي ځل لپاره علایم وښودل.

د نوو مالوماتو او سپارښتنو لپاره HSE.ie وگورئ یا 1850 24 1850 شمېرې ته زنگ ووهئ.