

# د کویډ-19 په اړه معلومات

متحده ایالاتو ته د نویو  
راغلو کسانو لپاره



د اورپدو لپاره یې د خپل ځیرک  
تلیفون په وسیله سکڼ کړئ

# « لندیز

کووید-19 یوه جدي ناروغي ده. تاسو خپل ځان او نور خلک له کووید-19 څخه ساتلی شئ. د غوره خونديتوب لپاره د کووید-19 واکسین ترسره کړئ. د کووید-19 ټیسټ/معاینه ترسره کول زموږ ټولني خوندي ساتي. که ناروغ یاست، په کور کې پاتې شئ او ټیسټ ترسره کړئ. که ډیر احتمال شتون ولري چې ناروغي مو خطرناکه شي، خپل روغتیایال ته زنگ ووهئ. متحده ایالاتو ته د سفر کولو پرمهال خوندي پاتې شئ. تاسو په متحده ایالاتو کې روغتیایي پاملرنه ترلاسه کولی شئ.





# کوویډ-19 یوه جدي ناروغي ده

## « کوویډ-19 یوه جدي ناروغي ده.

کوویډ-19 د داسې یو ویروس له امله رامنځته کېدونکې ناروغي ده چې د هوا له لارې له یو شخص څخه بل ته خپرېږي. له 1 میلیون څخه زیات خلک په متحده ایالاتو کې د کوویډ-19 له امله مړه شوي دي او ډېری خلک لاهم هره ورځ ناروغه کیږي. ایالتي او ځایي حکومتونه ښايي د کوویډ-19 په اړه بېلابېل مقررات ولري.

ستاسو د بیا مېشتېدنې ادارې د قضیې کارکوونکي له تاسو سره مرسته کولی شي څو د کوویډ-19 په اړه ستاسو د نوي ټولني مقررات او د ځان او کورنۍ د خوندي ساتلو د څرنګوالي په اړه معلومات ومومي.

د سفر کولو د مهال په ګډون تاسو هر وخت پر کوویډ-19 اخته کېدلی شئ. تاسو پر کوویډ-19 اخته کېدلی شئ او ښايي د ناروغۍ احساس د نه درلودلو له امله پرې پوه نه شئ. په دې سره ددې احتمال زیاتېږي چې تاسو دا ناروغي د خپلې کورنۍ، دوستانو او ټولني په ګډون نورو خلکو ته خپره کړئ.

له نېکه مرغه د ځان او نورو خلکو د ساتنې لپاره ډېرې لارې شتون لري.



## « تاسو خپل خان او نور خلک له کووید-19 څخه ساتلی شئ.

### کله چې له کور څخه لرې یاست، خپلې پزې او خولې ته ماسک واچوئ:

- د کور دننه عامه ځایونو کې د ماسک اچول تاسو او نور له کووید-19 څخه ساتي.
- کله چې تاسو ماسک واچوئ، نو ددې احتمال کم دی چې په هوا کې د ویروس د شتون په صورت کې د هغې د تنفس کولو له امله ناروغ شئ.
- ممکنه ده چې په کووید-19 اخته یاست، خو تاسو پرې نه پوهیږئ، ځکه چې هر څوک د ناروغۍ احساس نه کوي. د ماسک کارول په دې صورت کې نورو خلکو ته د ویروس د خپرېدو احتمال را کموي.
- له خپل ځایي درملتون څخه پوښتنه وکړئ چې وربا ماسکونه لري که نه.

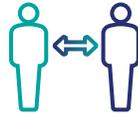
### ماسک باید په سمه توګه واچول شي څو اغېزمن وي:

- خپله خوله او پزه د ماسک په وسیله وپوښئ
- دا د ترلاسه کړی چې هوا له پورتنۍ برخې یا اړخونو څخه نه تیريږي
- خپل ماسک په پاکو لاسونو سره واچوئ او لرې کړئ
- کله چې ماسک ستاسو پر مخ باندې وي، مه یې لمس کوئ
- لږ تر لږه هره ورځ خپلې جامې یا د بیا کارولو وړ ماسک پاک کړئ
- یو ځلي استعمالېدونکی ماسک یوازې یو ځل وکاروئ
- لاندې یا ناپاک ماسکونه سمډلاسه پر وچ پاک ماسک بدل کړئ
- 2 کلنو او تر دې زیات عمر لرونکو ماشومانو ته د ماسک اچول ورزده کړئ



### فضا او واټن زیات کړئ

په کووید-19 د اخته کېدو د مخنیوي لپاره، تاسو باید د ګڼې ګڼې له ځایونو څخه ډډه وکړئ یا د خان او نورو تر منځ واټن وساتئ.



### تازه هوا واخلي

کووید-19 د بهر په پرتله د کور دننه د خلکو ترمنځ په اسانۍ سره خپرېږي. بهر وخت تیر کړئ، یا د کرکې پرانیستلو او باد پکو په کارولو سره تازه هوا دننه کړئ.



### خپل لاسونه په مکرر ډول ومینځئ

خپل لاسونه لږ تر لږه د 20 ثانیو لپاره په ځانګړې توګه کله چې په عامه ځای کې یاست یا تر پزې څنډلو، توخي، یا پرنجي وروسته، په صابون او اوبو سره ومینځئ. که خپل لاسونه نه شئ مینځلي، د لاسونو د عفونت ضد مایع کارول بله بڼه لاره ده.



# د کویډ-19 واکسین وکړئ

## « د غوره خونديتوب لپاره د کویډ-19 واکسین ترسره کړئ.

داسې واکسینونه شته دي چې د کویډ-19 له امله د جدي ناروغۍ یا په روغتون کې له بستري کېدلو څخه مو ساتلی شئ. واکسینونه د لاس له لارې اخیستل کېدونکي زرقونه دي چې ستاسو بدن ته ورزده کوي چې څنګه د ناروغیو لکه کویډ-19 پر وړاندې مبارزه وکړي. د کویډ-19 واکسین خوندي او په متحده ایالاتو کې د لویانو، ماشومانو او کوچنیانو لپاره موجود دي.

واکسینونه:

- خوندي دي: واکسین د بېلابېلو نژادونو، توکمونو، عمرونو، او روغتیايي ناروغیو درلودونکو کسانو لپاره خوندي ثابت شوي دي. ددې ډیر احتمال شته چې تاسو به د واکسینونو په پرتله له کویډ-19 له امله جدي ستونزې ولرئ. واکسینونه د هغو کسانو لپاره چې امېندواره وي یا شیدې ورکوي، خوندي دي.
  - اغېزمن دي: د کویډ-19 واکسینونه خورا ښه کار کوي. ډېری خلک چې د کویډ-19 له امله سخت ناروغېږي، خپل واکسین یې په بشپړ ډول نه وي ترسره کړي. حتی که چېرې تاسو په ناروغۍ اخته هم شئ، واکسین بیا هم نږدې ټول واکسین شوي خلک له جدي ناروغۍ یا مړینې څخه ساتي.
- ځینې کسان تر زرق وروسته جاني عوارض لري؛ دا عادي خبره ده چې د 1-3 ورځو لپاره د ناروغ احساس وکړئ. جاني عوارض په دې معنی دي چې ستاسو بدن د ویروس پر وړاندې محافظت رامنځته کوي. د کویډ-19 واکسین ګټې د جاني عوارضو د هر پام وړ احتمالي خطر څخه خورا ډېرې دي.





# واکسینونه په بشپړ ډول ترسره کړئ

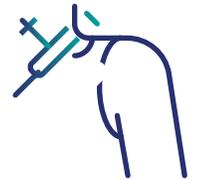
## تر بیا مېشتېدو مخکې د کووید-19 واکسین ترسره کړئ

د دوه زرقه واکسین (لکه Moderna، Pfizer یا Novavax) د دواړو دوزو یا د یو زرقه واکسین (لکه Johnson & Johnson) د یو دوز په ترلاسه کولو سره متحده ایالاتو ته د سفر کولو پرمهال تاسو خپل ځان او شاوخوا نور خلک له کووید-19 څخه خوندي ساتلی شئ. د واکسینو ترلاسه کول به له تاسو سره په سفر او بیا مېشتېدو کې له ځنډ څخه په مخنیوي کې هم مرسته وکړي.



## د پیاوړو کوونکو دوزونو په ترلاسه کولو سره له کووید-19 څخه خوندي پاتې شئ

دا مهمه ده چې د کووید-19 واکسینونو په بشپړ ډول ترسره کړئ. که تاسو واکسین په بشپړ ډول او خپل وخت سره ترسره کړئ، نو ستاسو د جدي ناروغه کېدو، بستر کېدو، یا د کووید-19 څخه د مړینې احتمال خورا کم دی. په بشپړ ډول د واکسین ترسره کول په دې معنی دي چې د دوو زرقو واکسینونو دواړه دوزونه او بیا پیاوړي کوونکي زرقونه هم چې سپارښتنه یې شوي وي، ترسره کړئ.



پیاوړي کوونکي هغه دوزونه دي چې تاسو یې تر بشپړ واکسین کولو وروسته ترلاسه کوئ څو د کووید-19 پر وړاندې خوندي پاتې شئ. تاسو باید د دوه زرقه واکسین (لکه Moderna، Pfizer یا Novavax) له دویم دوز، یا ستاسو د یو زرقه واکسین (لکه Johnson & Johnson) له لومړي دوز څخه څو میاشتې وروسته یو پیاوړی کوونکی دوز ترسره کړئ.



## « د کووید-19 تیسټ ترسره کول

### زموږ ټولني خوندي ساتي.

د کووید-19 د نښو لپاره خپله روغتیا وڅارئ. دا ممکنه ده چې په کووید-19 اخته شئ، حتی که واکسین شوي هم یاست. د کووید-19 په نښو کې لاندې نښې نښانې شاملې دي:

- ټوخی، ساه لنډې یا په تنفس کولو کې د ستونزې درلودل
- $100.4^{\circ}\text{F}/38^{\circ}\text{C}$  یا له دې لوړه تبه
- ستوماني (ستریا)
- د ستوني درد
- په پېدونکې یا بنده پزه
- د عضلو یا بدن درد
- کانګې یا اسهال
- د سر درد
- په وروستیو کې د بوی یا ذایقې حس له لاسه ورکول

د کووید-19 او د موسمي والګې (انفلونزا) نښې خورا ورته دي.

دا چې تاسو په کووید-19، انفلونزا، یا د زوکام په بل ډول ویروس اخته یاست، په ډاډ سره ددې معلومولو یوازینی لار د تیسټ ترسره کول دي.



### تیسټ ترسره کړئ څو خپله کورنۍ او ټولنه خوندي وساتئ

حتی که واکسین شوي هم یاست، بیا هم د کووید-19 په ناروغۍ اخته کېدو شئ او نښې پرې پوه نه شئ ځکه چې نښې هېڅ د ناروغۍ احساس ونه کړئ. تر هغه چې تاسو په پایلې پوه شئ، د معاینې او له نورو څخه د لرې پاتې کېدو له لارې، کولی شئ د کووید-19 د خپرېدو مخه ونیستئ او د خپلې ټولني ساتنه وکړئ. هرڅوک د لویانو، ماشومانو او کوچنیانو په ګډون، تیسټ ترسره کولی شي.

تاسو باید په دې حالتونو کې تیسټ ترسره کړئ:

- که نښې لرئ
- که تاسو د بل داسې کس نږدې پاتې شوي یاست چې د تیسټ پایله یې مثبتې وه
- له سفر څخه مخکې او وروسته
- د کور دننه له ډېرو خلکو سره تر راتولېدو مخکې او وروسته
- که ستاسو د ښوونځي یا کار لپاره اړین وي

### په ډېری ځایونو کې تیسټ ترسره کېدلی شي

تاسو د ډاکټر په دفتر، د تیسټ په یوه ټولنیز مرکز، کار، ښوونځي یا درملتون کې تیسټ ترسره کولی شئ. ډیری درملتونونه په کور کې هم د تیسټ ترسره کولو وسایل لري چې تاسو یې په خپله ترسره کولی شئ. له IOM یا ستاسو د بیا میشتیدني ادارې څخه ستاسو په ټولنه کې د تیسټ ترسره کولو د نورو ځایونو په اړه پوښتنه وکړئ.

### د تیسټ ترسره کول محرم دي

د کډوالۍ حالت، طبي بیمې یا پیژندکارت له درلودلو پرته کولی شئ چې په محرم ډول تیسټ ترسره کړئ.

### تیسټ چټک او خوندي دی

تاسو یا یو روغتیاپال نښې ستاسو د پزې، ستوني یا لارو نمونه اخلي. ځینې تیسټونه په څو دقیقو تاسو ته ستاسو پایله نښې او د ځینو نورو تیسټونو پایلې نښې یوه یا څو ورځې وخت ونیسي.



# په کور کې پاتې شئ او ټیسټ ترسره کړئ

« که تاسو ناروغ یاست، او د ټیسټ پایلو ته انتظار کوئ یا ستاسو د کووید-19 ټیسټ پایله مثبته وي، نو په کور کې پاتې شئ.

هر وخت چې د ناروغۍ احساس او د خپل ټیسټ پایلي ته انتظار کوئ، نو له بنوونځي، کار یا ټولنيزو پروگرامونو څخه په کور کې پاتې کېدل د خپلي کورنۍ، ملگرو او ټولني د خوندي ساتلو لپاره یو تر ټولو مهمو کارونو څخه دی چې ترسره کولی یې شئ.

حتی که تاسو د ناروغۍ احساس هم نه کوئ، نو بیا هم مهمه ده چې د کووید-19 درلودلو پرمهال دا چاره ترسره کړئ. ډیری خلک په کور کې د کووید-19 د نښو درملنه کولی شي. د هر ډول درملو خوړلو څخه مخکې تل له خپل روغتیایال ډاکټر سره وگورئ.

## ډیری روغتیایان د لاندي ټکو سپارښتنه کوي:

• د ډبرو اوبو څښل



• د درملو لکه acetaminophen یا ibuprofen، خوړل څو تبه راکمه کړي



• د لا زیاتي ارامي لپاره د زوکام د درملو (لکه د توخي درمل) خوړل



• د کافي آرام تر لاسه کول څو له بدن سره مرسته وکړي چې له ویروس سره مبارزه وکړي



• د توخي درمل د 6 کلنو او له دې څخه د پورته عمر لرونکو ماشومانو لپاره خوندي دي.

• په کور کې او له نورو څخه لرې پاتې کېدل، او د خپلو عزیزانو سره د نږدې اوسېدلو پرمهال د ماسک اچول.



نور درمل هم شته چې کولی شي له تاسو سره د کووید-19 څخه په چټکه رغېدنه کې مرسته وکړي، خو مهمه ده چې سمدلاسه یې پیل کړئ، په ځانگړي توگه که تاسو په خطرناک ډول د ناروغه کېدو له خطر سره مخ یاست.

- که ستاسو د کووید-19 نښې نښانې او حالت خرابېږي، نو ددې درملو د تر لاسه کولو لپاره له ډاکټر یا فارمسټ سره وگورئ.
- که تاسو مرستې ته لکه د ډاکټر سره د خبرو لپاره شفاهي ژباړن ته اړتیا لرئ، نو د بیا مېشتېدنې ادارې د قضیې کارکونکي ته زنگ ووهئ.





## په يوه بیرني حالت کې

که تاسو د دې شدیدو نښو څخه کومه یوه لرئ، سمدستي 911 ته د زنگ و هلو یا د بیرني پاملرنې مرکز یا د روغتون بیرني څانګې ته د تلو له لارې بیرني طبي پاملرنه ترلاسه کړئ:

- په ساه اخیستلو کې د ستونزې لرل
- دسینې ثابت درد یا فشار
- کیچي (ګنګستوب)
- د وینډو یا وېش پاتې کېدلو توان نه درلودل
- د پوستکي په رنگ کې بدلون

## « که ډیر احتمال شتون ولري چې ناروغي مو خطرناکه شي، خپل روغتیاپال ته زنگ ووهئ.

د لاندې ذکر شوو ځانګړو حالتونو لرونکي کسان د کووید-19 له امله د ډېرې ناروغۍ سره مخامخ کېدلی شي.

ددې معنی دا ده چې ډېر احتمال لري چې هغوی:

- په روغتون کې بستر شي
- جدي پاملرنې ته اړتیا ولري
- د ساه اخیستلو لپاره وېنټیلېټور (د تنفس مصنوعي ماشين) ته اړتیا ولري
- مړه شي

دا په هغو خلکو پلي کېږي څوک چې:

- 65 کلن یا تر دې زیات عمر لري
- وزن یې زیات وي
- مېندواره وي
- د شکر ناروغي ولري
- د زړه ستونزې لکه د زړه درېدل، د زړه د شریان ناروغي، کارډیو مایوپټي، یا د وینې لوړ فشار (هایپرټینشن) ولري
- د سېرو ستونزې لکه COPD (د سېرو مزمنه د خنډ ناروغي)، ساه لنډي (له معتدلي بیا تر شدیدې)، د سېرو پوښوونکي ناروغي، سیسټیک فایبروسس، او د سېرو لوړ فشار ولري
- نور حالتونه لکه سرطان، د ځیګر مزمنه ناروغي، د پښتورګو مزمنه ناروغي، د سیکل حجرې ناروغي، HIV، یا د معافیت کمزوری سیستم ولري
- د دماغې فلج په څیر د عصبي ودې ناروغي ولري
- یو طبي وسیله لکه tracheostomy، gastrostomy یا د مثبت فشار وینټیلیشن ولري

که تاسو د دې حالتونو څخه کوم یو لرئ، نو که چېرې په کووید-19 اخته شئ، خپل روغتیاپال ته زنگ ووهئ. دوی به تاسو ته درمل درکړي چې ستاسو په رغېدنه کې به مرسته وکړي، خو مهمه ده چې درمل سمدلاسه پیل کړئ.



# د سفر کولو پر مهال خوندي پاتي شئ

## « متحده ايالاتو ته د سفر کولو پر مهال خوندي پاتي شئ

### تر رخصتېدو/پرواز مخکې

- له خپل روغتياپال سره ووينئ او د کوويډ-19 واکسينونو او تيبست د سوابقو په گډون خپل طبي سوابق چمتو کړئ.
- د خپلو منظمو درملو 12 اونيزه عرضه تر لاسه کړئ.
- له خپل روغتياپال سره د کوويډ-19 واکسينونو او پياوړي کونکو دوزونو په اړه بحث وکړئ.

### د سفر پر مهال

- په هوايي ډگرونو، سټيشنونو او عامه ترانسپورت کې ماسک واچوئ حتی که واکسين شوي هم ياست.
- خپل لاسونه په مکرر ډول و مينځئ يا د لاسونو د عفونت ضد الکولي مایع څخه گټه واخلي.
- که تاسو د سفر پر مهال د ناروغۍ احساس کوئ، نو IOM يا د هوايي کرښې کارکونکو ته خبر ورکړئ.

### له رسېدو وروسته

- له رارسېدو څخه 3-5 ورځې وروسته تيبست ترسره کړئ او د کوويډ-19 نښې وڅارئ.
- که چېرې تاسو په بشپړ ډول واکسين شوي نه ياست، نو له خپل روغتياپال يا د بيا مېشتېدنې ادارې د قضيې له کارکونکي څخه د کوويډ-19 واکسينونو او پياوړي کونکو دوزونو په اړه وپوښئ.





## « تاسو په متحده ایالاتو کې روغتیايي پاملرنه تر لاسه کولی شئ.

ستاسو د بیا میشتیدني اداره به ستاسو سره د هغو اسنادو په برخه کې مرسته وکړي چې له تاسو سره د روغتیايي پاملرنې لپاره د پیسو په اداینه او په متحده ایالاتو کې ستاسو د لومړۍ روغتیايي پاملرنې د وخت په تنظیمولو کې مرسته کوي.

مهرباني وکړئ دې لیږني ته ټول طبي او د واکسینو سوابق راوړئ.

درملتونونه، د ډاکټرانو دفترونه یا کلینیکونه او روغتونونه ټول هغه ځایونه دي چې تاسو پکې روغتیايي پاملرنه ترلاسه کولی شئ.

- که ستاسو ستونزه کوچنۍ یا معمولي وي، درملتون ته لار شئ څو هغه درمل ترلاسه کړئ چې تاسو په کور کې د درملنې لپاره ورته اړتیا لرئ. خپله ستونزه د درملتون کارکونکو ته تشریح کړئ او هغوی به له تاسو سره د سمې درملنې په غوره کولو کې مرسته وکړي.
- که په کور کې د خپلې ناروغۍ درملنه نه شئ کولای، د ډاکټر دفتر یا کلینیک ته تگ په پام کې ونیسئ.
- که تاسو طبي بیړنی حالت ولرئ، نو 911 ته زنگ ووهئ یا د بیړني پاملرنې مرکز یا د روغتون بیړنی څانګې ته لار شئ.



### ځینې درمل نسخې ته اړتیا لري، او ځینې نور یې نه لري.

نسخي ځانګړې اجازې دي چې ډاکټران یې تاسو ته درکولی شي چې په مرسته یې تاسو په درملتون کې هغه درمل اخیستلی شئ چې ورته اړتیا لرئ. ډیری درمل د نسخې پرته شتون لري، خو ځینې نور یې نه لري.



که تاسو په متحده ایالاتو کې ستاسو د لومړۍ میاشتې تیرولو لپاره کافي درمل نه لرئ، نو مهرباني وکړئ IOM (یا ستاسو د بیا میشتیدني ادارې ته خبر ورکړئ که په متحده ایالاتو کې یاست).



په متحده ایالاتو کې روغتیايي پاملرنه کېدای شي زیات لګښت ولري، خو د اداینې لارې چارې شتون لري.

حکومتي پروګرامونه د کډوالو لپاره کله چې دوی لومړی رارسېږي او د ټیټ عاید لرونکو خلکو لپاره چې د پروګرامونو لپاره وړ وي، د روغتیايي پاملرنې لګښتونه ورکوي. نور خلک د خپلو روغتیايي لګښتونو د اداینې لپاره پر خصوصي روغتیايي بیمې باندې تکیه کوي.



### تاسو حق لرئ چې په خپله ژبه روغتیايي پاملرنه ترلاسه کړئ.

د ډاکټرانو دفترونه او کلینیکونه شفاهي ژباړن لري چې له تاسو او طبي کارکونکو سره په پوهیدو او خبرو اترو کې مرسته کولی شي. که داسې څه وي چې تاسو د خپلې ناروغۍ یا درملنې په اړه پري نه پوهېږئ، نو له طبي کارکونکو څخه یې په اړه وپوښئ.



### روغتیايي پاملرنه شخصي ده.

ستاسو ډاکټر، کلینیک یا درملتون ستاسو د روغتیا پاملرنې په اړه معلومات له هېچا حتی ستاسو له کورنۍ سره هم، ستاسو له اجازې پرته نشي شریکولی.



## « په کوم ځای کې مرسته ترلاسه کولی شئ.

که تاسو پوښتنې یا د کوم څه لپاره مرستې ته اړتیا لرئ، نو خپل روغتیایال یا د بیا مېشتېدنې ادارې د قضیې کارکوونکي ته زنگ ووهئ. د دوی د اړیکو معلومات لاندې ثبت کړئ.

### د روغتیایال د اړیکو معلومات

نوم: \_\_\_\_\_

د تلیفون شمېره: \_\_\_\_\_ - \_\_\_\_\_ - \_\_\_\_\_

### د بیا مېشتېدنې ادارې د قضیې کارکوونکي د اړیکو معلومات

نوم: \_\_\_\_\_

د تلیفون شمېره: \_\_\_\_\_ - \_\_\_\_\_ - \_\_\_\_\_

ستاسو په ژبه کې د کووید-19 په اړه د نورو معلوماتو لپاره <https://nrcrim.org/translations> ته مراجعه وکړئ