

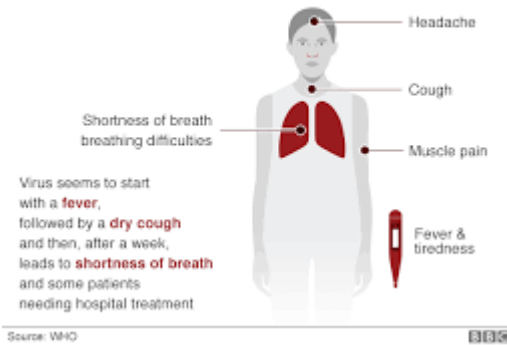
# میٺرز ((MEARS))

## کرونا وایرس / COVID-19

کرونا وایرس / COVID-19 څه دی؟

کرونا وایرس د وایرسونو یوه لویه کورنۍ ده چې په ټوله نړۍ کې عام دي. دا وایرسونه کولی شي د خفیفو علایمو لامل شي، له تبي څخه رانیولې تر ټوخي او نورو جدي ستونزو لکه ذات الریه، د سا تنګوالی او په سا اخیستلو کې ستونزه.

### Symptoms of coronavirus (Covid-19)



- د سر خور
- ټوخي
- د عضلاتو خور
- تبه او خستګي
- د سا تنګوالی
- داسې ښکاري چې وایرس له تبي سره پیل کېږي او ورپسې **وچه ټوخي** رامینځ ته کېږي او وروسته له یوې اونۍ څخه، **د سا د تنګوالي** لامل کېږي او ځینې ناروغان په روغتون کې درملني ته اړ کېږي.

که له ګواښ سره مخامخ وم، څه باید وکړم؟

که تاسو په دې وروستیو کې په سفر کې اوسیدلي وئ، تاسو ښايي د COVID-19 (کرونا وایرس) له پراخ ګواښ سره مخامخ وئ. لاندې مالومات باید ستاسو سره مرسته وکړي تر څو ارزوی چې ایا تاسو د کوم اقدام نیولو ته اړتیا لرئ که نه.

په 20/3/2 باندې د ګواښ سیمې په لاندې توګه دي: هوبی ولایت، وهان، چین، ایران، شمالي ایتالیا، تابلند، جاپان، د کوریا جمهوریت، هانګ کانګ، تایوان، سینګاپور، مالیزیا، ماکاؤ، ویتنام، کمبودیا، لاوس، میانمر او تنزیف. د وروستیو خبرونو لپاره لاندې پانې وګورئ: <https://www.gov.uk/guidance/coronavirus-covid-19-information-for-the-public#risk-level>

دا اړینه ده چې هغه سفر کونکي چې پورته ذکر شو هېوادونو ته تللي وي، د COVID-19 له لور ګواښ سره د لږ تر لږه 14 ورځو لپاره مخامخ دي، باید ژر تر ژره د مهاجرت د مرستو څانګې ته په 0503 801 0808 شمېره او د میرز د استوګنې منیجر ته زنگ ووهي، ان که تاسو دا علایم نه لرئ هم. دوی به باور ترلاسه کړي چې ستاسو لپاره هغه مرستې او روغتیايي پاملرنې برابري کړي چې د عامه روغتیا له لارښوونو سره سم دي.

که تاسو غواړئ له یوه ډاکټر سره خبرې وکړئ، 111 شمېرې ته (په انګلېنډ او سکاټلنډ کې) یا شمېرې 7885 200 0300 ته (په شمالي ايرلنډ کې) زنگ ووهئ او د خپل وروستي سفر په اړه خبر ورکړئ.

د عامه روغتیا سپارښتنه

مرسته وکړئ تر څو له پراخېدو مخنیوی وکړئ

د فصلي ريزش په دول، د عامه روغتيا عين سپارښتنې د کرونا وایرس (COVID-19) لپاره هم د تطبيق وړ دي ځکه کله چې تاسو يا توخبري يا پرنجبري، له يوه تيشيو يا کاغذ څخه کار اخلي تر څو خپله پوزه يا خوله پرې وپوښي، بيا يې وروسته له کارولو څخه په پام سره ايسته اچوي او بيا لاس مينځي.

کله چې د ريزش يا ورته عفوني ناروغيو وایرس نشر کېږي، اصلي ميتود چې څه دول يې له نشر څخه مخنيوی کولی شي، ښه شخصي حفظ الصحة ده. په منظمه توګه د لاسو وينځل مرسته کوي تر څو د ريزش او ورته وایرسونو له نشر کېدو څخه مخنيوی وشي.

که تاسو د ښه توب احساس نه کوئ او شک لری چې کېدای شي کرونا وایرس (COVID-19) نيولي ياست، تاسو بايد په کور کې پاتې شئ او د خپلې استوګنې منیجر ژر تر ژره خبر کړئ. بهر مه ځئ او يا په استوګنه کې له نورو کسانو سره مه گورئ، ستاسو د استوګنې منیجر به هغه اقدامونه په پام کې ونيسي تر څو ستاسو هوساينه خوندي کړي.

له همکارۍ څخه مو مننه

  
  
**CATCH IT.**  
  
**BIN IT.**  
  
**KILL IT.**

ولي نيسي

ايسته يي  
وارتيري.

مري کړئ.