ترټولو عام نښې تبه، ټوخي او ساه لنډی دي.

په سختو حالاتو کې؛ سینه سغل، شدید تنفسي مشکل، د پښتورګو ناکامي او مړیني سبب ګرځېدلی شي.

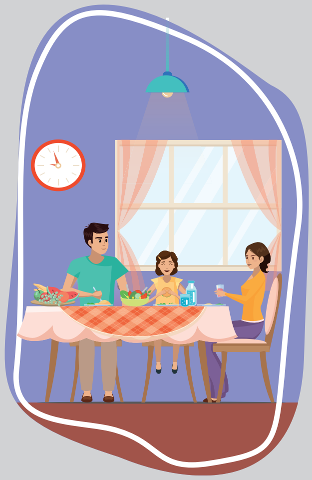
هغه کسان چې له دې ناروغي ډېر متاثره کېږي:

- هغه کسان چې عمرونه یې له 60 کالو پورته وي او هغه
- کسان چې جدي اوږدمهاله ناروغي لري، لکه؛
  - » د زړه ناروغان
  - » د لوړ فشار ناروغان
  - » د شمر ناروغان
  - » مزمن تنفسي ناروغان
- د سرطان ناروغان
- روغتیایي کارکوونکي

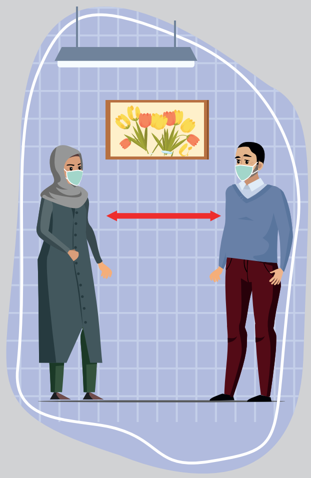
دا څنګه لیږدول کیږي؟

د ناروغ اشخاص د ټوخي او پرنجي او ورسته په چاپېریال کې خپاره شوي څاڅکو د تنفس کولو له لارې یو سالم انسان ته لیږدول کیداي شي یا هم په دې څاڅکو ککړ شوي سطحو د لمس کولو وروسته، ویروس د لاسونو په واسطه مخ، شترګو ، پوزه یا خولې ته لیږدول کیدی شي. ککړ لاسونو سره د سترګو، پوزې یا خولې سره اړیکه خطرناکه ده.

د خوندیتوب میتودونه څه دي؟



ډیر مایعات وڅښئ، متوازن خواړه وخورئ، د خوب نظم ته مو پام وکړئ.



خپل ټولنیز واټن د خلکو سره 1.5 متره وساتئ، کوښښ وکړئ چې ماسک وکاروي.

خپل لاسونه په مکرر ډول په صابون او اوبو سره لږ تر لږه د 20 ثانیو لپاره ومینځئ.

که تاسو تبه، ټوخي، ساه لنډی په خیر شکایتونه لري، د روغتیایي پاملرنې کارکوونکو سره وګورئ.

خپل شخصي شیان (ورځینی شیان لکه څانپاک) له بل کس سره مه شریکوئ.

د نږدې تماس څخه ډډه وکړئ، لکه د لاسونو پوښتنه یا غیر ورکول.

د کوویډ-19 واکسینونه؛

د ناروغۍ د اخته کیدو خطر، د شدیدې ناروغۍ خطر، روغتون ته د داخلیدو کچه او د مړینې کچه خورا را کښته کوي.

واکسین ترلاسه کړئ دواړه؛ د خپل ځان او د خپلو غزیزانو روغتیا خوندي کړئ.

دا خپرونه د اروپايي ټولنې په مالي مرسته جوړه شوې ده. د دې محتويات يوازې او يوازې د ترکيې د جمهوريت د روغتيا وزارت مسؤليت دی او د اروپايي اتحاديې نظرونه نه منعکس کوي.

مناسب ځای، ښه خدمت

د نورو معلوماتو او ملاتړ لپاره خپل نږدې د مهاجرو روغتیایي مرکز ته ورشئ.

sihhatproject www.sihhatproject.org

sıhhat

This project is funded by the European Union.
Bu proje Avrupa Birliği tarafından finanse edilmektedir.
هذا المشروع تم تمويله من قبل الاتحاد الأوروبي

راځئ چې په ګډه کوویډ-19 مات کړو!

sıhhat