

## نوی کرونا ویروس (COVID-19)

### خپل خان وساتی

	<p>خپل توخیدل او پرنجیدل پت/پوښښ کړی توخیدل او پرنجیدل د دستمال یا کاغذی دستمال سره پت کړی، او کاغذی دستمال په زباله دانی کی واچوی او بیا خپل لاسونه د 20 ثانیو لپاره ومینځی (خپل لاسونه د ماشومانو د پزه د پاکولو څخه وروسته هم ومینځی)</p>
	<p>خپل لاسونه په منظم ډول ومینځی خپل لاسونه په منظم ډول د صابون او اوبو سره د 20 ثانیو لپاره ومینځی، او یا د لاس پاکولو د مایع (سناتایزر) څخه گټه واخلی. د ماسک تر اغوستلو د لاس پاک ساتل ډیر مهم او موثر دی.</p>
	<p>خان جلا کولو</p> <p>د خان جلا کولو په اړه د تازه مالوماتو لپاره د روغتیا وزارت کورونا ویروس ویب پانی <a href="http://www.health.govt.nz">www.health.govt.nz</a> ته لار شی. که تاسی اړ یاست چه د 14 ورځو لپاره خان جلا کړی، ځکه چی تاسی په دی وروستیو کی کوم هیواد یا د اندیښنی سیمی ته تللی یاست، یا که تاسی د کوم چا سره تماس کی وی چی د COVID-19 بی تایید شوی وی، او دا پدی مانا دی:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• په خپل کور کی، د کورنی د غړیو/ اوسیدونکیو سره خپل تماسونه محدود کړی او د دوی سره مخامخ کیدل د 2 مترو په فاصله او د 15 دقیقو نه زیات نه وی. ستاسی د کور نور غړی / اوسیدونکی اړ ندی چه خان جلا کړی تر څو چی دوی دا احتیاطی اقدامات پر ځای کړی:</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ تخیدل او پرنجیدل پت/پوښښ کړی</li> <li>✓ خپل لاسونه په منظم ډول سره ومینځی</li> <li>✓ په مکرر ډول هغه ځایونه چی لاس ډیر پری لگیژی په ضد مکروب پاک کړی</li> <li>✓ خپل د پخلنځی ډیگونه، د اوبو څښلو گیلانس، پیالی، د خورلو لوښی، جان پاک، بالینت او نور شیان د کور د نورو خلکو سره مه شریکوی. د دی توکو د کارولو وروسته تاسی باید دا په ښه ډول په صابون او اوبو سره ومینځی، د ظرف شویی په ماشین کی بی د مینځلو او یا د کالیو په ماشین کی ومینځی.</li> <li>✓ د کورنی د غړی/ اوسیدونکی چی ناروغه وی د 15 دقیقو څخه ډیر لیدل او د 2 مترو فاصله وساتی</li> <li>✓ د هغه چا سره چی ناروغه دی بستره او ځای مه شریکوی</li> <li>✓ خونی ته تازه هوا او اورسی بی خلاصه پریردی.</li> </ul> <p>خپل مشخصات د صحت شمیری سره راجستر کړی (پدی شمیره <b>0800 358 5453</b> زنگ ووهی او یا په <b>+64 9 358 5453</b> د نړیوال سیم کارد).</p>
<p>زه باید څه وکړم کله چی د ناروغی احساس وکړم؟ که تاسی د ناروغی احساس کوی او داسی کوچنی نښی لکه اوبگنه پوزه او پرنجیدل لری:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• خپل کورنی داکتر (GP) ته زنگ ووهی، او یا</li> <li>• صحت شمیری ته 24 ساعته او 7 ورځی پدی شمیره <b>0800 358 5453</b> زنگ ووهی که تاسی د چا سره خبری کولو ته اړتیا لری.</li> </ul>	

که تاسی د ناروغی احساس کوی او شدید علایم یی لری، لکه په نفس ایستلو کی ستونزی، سمدلاسه د طبی پاملرنی غوښتنه وکری. د 111 په شمیره زنگ ووهی او د خپل سفر تاریخ او خپل نږدی تماسونه په هکله ورته ذکر کری.

د ټولو تازه مالوماتو لپاره په گډون دی خان جلا کولو او د خان ساتنی مشوری د روغتیا وزارت د کورونا ویروس ویبپانی ([www.health.govt.nz](http://www.health.govt.nz)) څخه لیږنه وکری.

[www.covid19.govt.nz](http://www.covid19.govt.nz)