

دی کرونا ویروس په هکله معلومات

۱ سړی څنگه کوی شی چی په کرونا ویروس باندی اخته شی ؟

دا ویروس کوی شی چی یو کس نه بل کس ته انتقال ومومی دی مثال په توگه دی توخیدو په وخت کی یا چا سره دی خبرو کولو و یا هم لاس ورکولو په وخت کی.

۲ یو کس څنگه کوی شی چه پوهه شی چه ایا کرونا ویروس لری یا نه ؟

کله چی تاسی په کرونا ویروس باندی اخته کیږی، دی تاسو په بدن کی مختلف نښی پیدا کیږی لکه توخی، خوله اچونه، دستونو خارښت، او تبه دا ټول نښی گریپ (نکام) ته پاتی کیږی، ځنی کسان کی اسهالی هم پیدا کیدای شی، دی ځنی ناروغان حالت ډیر جدی یی، چه تنفسی ستونزی او د سږو سوزښت کبله کیږی. کله چی سوک په دغه ویروس باندی اخته یی ۱۴ ورځی ته اړتیا شته چی دی کرونا ویروس ناروغی نښی او نښانی ښکاره شی.

۳ ولی کرونا ویروس خطرناکه دی ؟

ډیرو کسانو باندی دا ویروس لږ اغیزه لری. دا ویروس ۱۵ سلنه په دی ناروغی اخته شویو کسانو باندی ډیره اغیزه لری، دغه ناروغانو ته په مختلف ډول باندی استونزی پیدا کیږی دی مثال په توگه تنفسی ستونزی او د سږو سوزښت. تر اوسه هغه کسان چی له دی ناروغی له امله مړ شوی دی دوی یا زاړه او یا هم دی پخوا نه په ناروغیو اخته کسان دي.

۴ څه باید وکړو کله چی دی کرونا ویروس نښی او نښانی ولرو ؟

که چیری ، سر دردی ، توخی ، نفس تنگی ، ستونی درد، تبه لریی او یا هم په هغه ځایونو کی ژوند کوی چی د کرونا ویروس باندی اخته کسان هم هلته شتون لري، نو باید ډیر ژر له ډاکتر سره اړیکه ونیسی او دی ملاقات وخت واخلي. هغه کسان چی سر دردی ، توخی ، نفس تنگی ، ستونی درد، تبه لري، باید له نورو خلکو سره لږ اړیکه او یا هم ارتباط ونیسی، دی حد اقل په توگه باید ۱،۵ و یا هم ۲ متر فاصله واخلي. دی امکان په صورت باندی، په کور کی یا هم کوټه کی پاتی شی. توخی او خوله اچونه کوبښن وکړی چه په رومال کی وکړی او استفاده شوی رومال ډیر ژر دی کثافات سطل کی واچوی. په منظم اساسی شکل باندی لاسونه ومینځی (مخصوصا دی تشناب تللو نه ورسته او دی پخلی پخولونه مخکی)

۵ څه کار باید وکړم کله چی دی کرونا په ویروس باندی اخته کسانو سره اړیکه ولرم ؟

کله چی تاسو دی کرونا په ویروس باندی اخته کسانو سره اړیکه ولری، خپل ډاکتر سره او یا هم ستاسو د ژوند کولو په ځای کی دی روغتیا مرکز سره په اړیکه شی، امکان لری چی شمیریی مصرفه یی ځکه چی ډیری خلک په ورته وخت کی زنگ وهی.

لظفا په دغه حالت کی دی دولت وزارت دی روغتیا په امور کی دی لاندی شمیره سره اړیکه ونیسی
۰۳۰۳۴۶۴۶۵۱۰۰

کله چی تاسو دی محاجرینو په کمپ کی ژوند کوی، ژر تر ژره دی کمپ مسول ته خبر ورکړی، او همدارنگه خپل دی ژبی کورس، مکتب، کار ځای او یا هم دی کار دی زده کړی ځای ته خبر ورکړی

بر سیره پر دی باندی که چیری تاسو یو کس سره چی په کرونا باندی اخته وی اړیکه اخستی وي نو باید چی ۱۴ ورځی په کور کی پاتی شی ترسو معلوم شی چی تاسو په کرونا باندی اخته شوی یاست یا نه.

۶ کرونا ویروس څه اغیزه زموږ په ورځینې او عمومي ژوند باندې لري؟

په عمومي ځایونو کې باید ۱،۵ متر فاصله بل خلکو سره مد نظر کې ونیول شي، دا دی هغه کسانو لپاره چې په یوه کور کې وسپړی دی تطبیق وړ نه دی. له دی نه پرته په عمومي ځایونو کې دی یوه کورنۍ غړي دی بلی کورنۍ غړي سره وگوري او یا هم په کور کې یو بل سره لیدنه کتنه وکړی بیغیر له دی نه چې ۱،۵ متر فاصله په نظر کې ونیسی. په کور کې حدی اکثر ۵ کسان له مختلفو کورنو غړي او یا هم دی دوه کورنو غړي راټولیدای شي چې دی (یونۍ) میاشت په شروع کې امکان لری چې نور اسانتیاوي هم په کې راشی. کله چې تاسو یوه دوکان ته دی سودا دی اخستلو لپاره ځي نو باید چې تاسو خپله خوله او پوزه یوه ماسک، شال او یا هم یوه رومال سره پوښ کړي. کله چې دیر خلک په یوه دوکان کې وي، کیدای شي چې دی تاسو دی منتظر کیدو سبب شي او دی باندی دی پاتی کیدو سبب شي. کله چې تاسو دی بس یا ریل او یا هم ترین نه استفاده کوي او یا هم د بس تم ځایونو کې انتظار باسي نو باید خپله خوله او پوزه له یوه ماسک، شال او یا هم یوه رومال سره پوښ کړي.

ټول ورزشی تاسیسات او دی ورزش او سپورت کولو ځایونه، حوضونه، ټرل شوی پاتی کیری.

د لوبو میدانونه بیا پرانیستل شوي دي خو دی فوتبال د لوبی ځایونه نه دی پرانیستل شوي. ټول ورزشی فعالیتون پرته له فیزیکی اړیکې تمرین شي حتی دی نوره کسانانو سره یو ځای خو په دی شرط باندی چې ۱،۵ متر فاصله په منځ کې وی.

شراب خانې، دیسکوگانې، تیاترونه، او دی کنسرتون د ترسره کولو ځایونو، سینماگانې، پارکونه، باغ وحشونه، ټرل شوی باتی کیری.

ټول موزیمونه، نندارتونونه، تاریخی ځایونه، د حیواناتو پارکونه او باغ وحشونه بیرته پرانیستل شوي کاسمیټکس، د نوکې د جوړه ولو ځایونه او د وینتانو جوړه ولو ځایونه پرانیستل شوي خو باید چې دی صحی مقررات په نظر کې واخستل شي او دواړه (تاسي او هغه کس چې ستاسي وینان جوړه وي) له محافظتی ماسکونو نه استفاده وکړي رستورانټونه، او امیسونه هم د پرانیستل اجازه لري خو دی خاصو شرایطو لاندی. برسیره پر د باندی هغه ټول کسان چې رستورانټ ته زی باید چې فاصله په نظر کې واخلي او خپل مکمل ادرس او د اړیکه شمیره ثبت کړی ترسو که سوک په کرونا باندی اخته شوی وی نو د رستورانټ کارکونکي تاسو سره اړیکه ونسي او تاسو ته خبر ورکړي. په ټول کلیساگانې کې، جوماتونو کې، عبادت ځایونو کې، او یا هم دی نورو مذهبونو د عبادت ځایونو کې دی مذهبی دی پروگرامونو او دی را ټول کیدلوو اجازه شته خو باید چې ټول کسان ۱،۵ متر فاصله په نظر کې واخلي. نور مقررات هر مذهبی ټولني له خو جوړکیري.

د سفر کولو شرایطونه دی جرمنی هیواد په داخل کې لیر او اسان شوي او دنورو اورپایي هیوادونو دی سفر کولو شرایط هم لیر کیری او اسانتیاوي په کې راخی خو د هدف هیواد په اړه باید چې ښه معلومات ولري. رستورانټونه او امبسونه کولی شي چې دودی خرس کړی، لیکن د خورل اجازی هلته نشته او باید زانسره ویورل شي یا راولیگل شي.

ټول دینی او مذهبی ځایونه لکه جوماتونه، کلیسا گانې او همداسی دی نورو ادیانو دینی ځایونه تر هغه پوری چې اوضاع برته ښه کیری، اجازه نلری چې خپل دینی او مذهبی مراسمونه تر سره کړی.

داخلي او خارجي سفر چې دی تفریح یا رخصتی په هدف باندی وی، چاته اجازه نه ورکول کیری چې سفر وکړی.

هوټلونه کوی شي چې د مهمو دلایلو او غیر تورستی په اساس لاندی کوټي په کرایه باندی ورکړی.

ورکتونونه بند پاتی کیري.

د ماشومانو د پاملرنې ځایونه او ورکتونونه د ټولو ماشومانو د نیمایي لپاره پرانیستل شوي. دلته عاجل ډلي هم شتون لري. د خپل سوسیال نه او یا هم د ماشومانو د پاملرنې ځایونو نه معلومات واخلي چې ستاسو ماشوم هم د عاجل ډلي ته اجازه ورکوی او یا نه.

ښوونځي تر یوي کچې خلاص شوي دي خو د مختلفو ټولگی لپاره مختلفو شرایطونه شتون لري باید چې تاسو خپل ښوونځی نه او یا دی خپله ماشومانو ښوونځی نه پوښتنه وکړي.

فنگست فرین (۱۵ یونی) نه ورسته باید چې په ښوونځی کې درسونه ادامه پیدا کړي خو مگر په کوچني گروپونو په شکل او وقفه بی په توگه باندی.

په پوهنتونونو کی درسونه ته د ډیجیټل په ډول باندی ادامه ورکول کیږي.

له روغتونونو څخه په لیدنه کی او د زرو کورونو په لیدنه کی اسانتیاوې راغلي لی ډیرو معلومات د پاره روغتونونو نه پوښتنه وکړي

نیا گانی او نیکه گانی باید خپل لمسیانونه څخه مواظبت ونکړی، ځکه چی ماشومان دی کرونا ویروس دی انتقالولو یوه ډیره ښه وسیله دي، حتی کی دوی خپله هیڅ نښی او نښانی دی ویروس هم ونلری.

کار ورکونکي باید دی کورنه دی کار کولو زمینه خپل کارمندانو ته مساعد کړی او کاری ساعتونه کم کړی.

نوت: دا ویروس اول غونډی خطرناک دی، د بند کول لاری تر اوسه پوری پیدا شوي نه دی. پام وکړی او نورو سخته فاصلی ونیسی.

هغه کسان چی دا قوانین باندی عمل نه کوی، پولیس او مسولین ترف نه جریمه کیږی.

۷ آیا کوی شو چی دی خپل دی ملاقات په معین وختونو باندی، دولتی اداراتو ته لار شو؟

په ډیرو ښارونو کی دولتی ادارات او انجمنونه او چاواکي ورو ورو پراښیږي خو مگر له محدودیتونو سره

که چیری تاسو ملاقا وخت او یا هم کوم مهمه موضوع لري، نو باید مخکی له مخکی دی معلومات غوښته وکړي، دی مثال په توگه له تلفون او یا هم له انترنت سایټونو نه.

۸ قرنطین دی کور په منځ کی یعنی څه ؟

که چیری تاسو او یا هم ستاسو دی کورني یو غړی په کرونا ویروس باندی اخته شوي یاست، تاسو او یا ستاسو فامیل قرنطین کیږي. دا په دی معنی دی چی تاسو خپل کور(کوټه چی یو حمام او دی لاس مینځلو ځای په کی یی) ۱۴ ورځو لپاره پرېښودی نشی.

دا یو ډیر سخت حالت دی، خصوصاً کله چی ماشومان په دغه ویروس باندی اخته یی.

دا ډیره مهمه دی چی خپل ارامش حفظ کړي، او خپل دوستان او کورني سره دی تلفون له لاری په اړیکه کی اویسی.

کی څوک دی ستاسو دی ژوند کولو په ځای کی په کرونا ویروس باندی اخته شوی یی، دا امکان لری چی یو بخش او یا هم ټول هایم(دی مهاجرینو دی اوسیدو ځای) قرنطین شی.

تاسی دی قرنطین کیدو په صورت باندی کولی شي چی خپل دی هایم مسول نه دی انترنت غوښته وکړي او یا هم دی پخلي پخولو په هکله خبری وکړي او معلومات تر لاسه کړي. همداشان په اینترنت کی د قرنطین په وقت کی ډیر وړاندیزونه شتون لری: ویډیوگانی د سپورت او موسقی لپاره، د ماشومانو لوبی لپاره وړاندیز، اونلاین عبادتونه او نور.

دی کرونا په هکله دی عمومی تلیفون شمیره

دی روغتیا اداره یو معلوماتی تلیفون جور کړی او تاسو کولی شي چی دوشنبه او یا هم یکشنبه د سهار لی ۹ بجو نه تر مازدیگر ۱۸ بجو پوری دی کرونا ویروس په هکله معلومات تر لاسه کړی.

د اړیکه شمیره ۰۷۱۱۹۰۴۳۹۵۵۵

دلته دی پشتو په ژبه باندی نوی معلومات تر لاسه کوی شي.

<https://handbookgermany.de/ps/live/coronavirus.html>



Ein Teil dieses Informationsblattes ist übernommen aus einem Informationsblatt der Johanniter Unfall-Hilfe

Projekt „Welcome 2 Baden-Württemberg“: www.w2bw-projekt.de

Dieses Projekt wird aus Mitteln des Asyl-, Migrations- und Integrationsfonds und der UNO Flüchtlingshilfe kofinanziert.



Europäische Union



Deutschland
für den UNHCR.