



وزارة الصحة
Ministry of Health



تاسو څه ته اړتيا لرئ که چيرې تاسو د COVID-19 په ناروغۍ اخته باست؟

په ناروغۍ اخته کيدو، د اخته اشخاصو سره په تماس
کې کيدو، او د COVID-19 څخه د بيرته راگرځيدو
په اړه د پوهاوي هر اړخيز لارښود



[illegible]

کومې هغه پېښې دي چې د کور انزوا (پوازي کېدلو) ته اړتيا لري؟

کور کې جلا (ځانته) والی اړین دي



کله چې یو وګړې د انفکشن (آنتان)
په درلودلو اړه شک کې وي



کله چې انفکشن (آنتان) لرل ېې
تایید شي (مثبت پېښې)

او د لاندې په ډول وي

هغه څوک چې د کرونا کمې نښې ولري
چې شفاخانې کې داخلېدلو ته اړتیا نه لري



مثبتې پېښې



چې د کرونا عادي نښې لري او ښه (صحت پابه) شوې ېې، او په
کور کې د طبي جلا (ځانته) والی دوره مو پوره کړې وي

پداسې حال کې چا چې د تایید (تصدیق) شوې
نښو درلودلو خلکو سره اړیکې درلودلې:

خامخا باید د ۱۴ ورځو دپاره په کور کې جلا
(ځانته) والی



اختیار کړئ د هغې ورځې راپردېخوا چې د
يو کرونا لرو کس سره ېې اړیکې لرله پرته د
هغه ټیسټ د پاېلو (رېزلټونو) څخه

که چرته نښې نښانې
ښکاره کول پیل کړي،
ژر تر ژر (تطمین) کلېنک چې تاسو
سره لنډې لار شئ.



د (تطمین) ډاونلوډ کولو دپاره



د انفكشن (آنتان) ممكنه پېښې



غوارې چې تېست وکړئ؟



تاسو په کرونا اخته ټوکس سره په اړیکه کې ټوکس؟



تاسو نښې نښانې لرئ؟ ----

بخار

ټوکس

ساه لنډي

د عضلاتو درد

تظمن کلېکونه

خپل تر ټولو لنډ کلېک ته لار شئ

دلته کلېک وکړئ



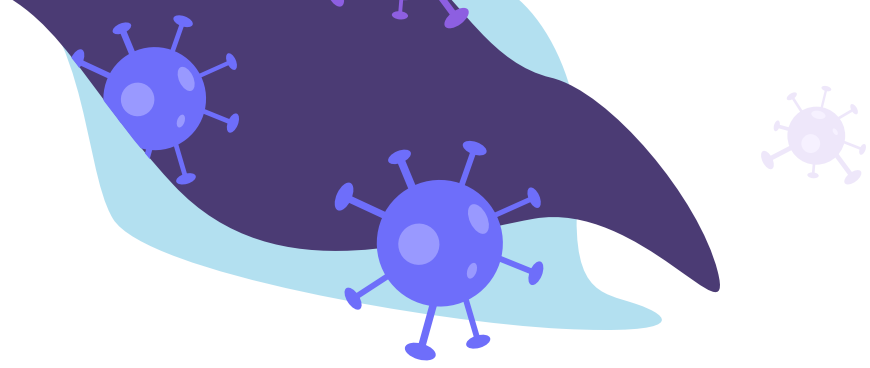
"أَبَانُ بْنُ عَثْمَانَ وَوَيْلُ: «لَهُ عَثْمَانُ بْنُ عَفَانَ (رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ) خُذْهُ مَعِي وَارْهَدِلْ جِئِي دَ اللَّهِ رَسُولَ وَفَرْمَايِل: هَرَّ عِبَادَتِ كَوْنَكِي جِئِي هَرَّ سَهَارِ أَوْ هَرَّ مَا بِنَامِ دَرِي خَلِي: (بِسْمِ اللَّهِ الَّذِي لَا يَضُرُّ مَعَ اسْمِهِ شَيْءٌ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي السَّمَاءِ وَهُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ) وَلَوْلِي نُو هَبْخُ كَوْمِ خِيَزْ بِهِ وَرْتَه زِيَان وَنَه رَسُوِي. دَ أَبُو دَاوُدَ رَوَايَتِ"

د انفكشن (آنتان) ممكنه پېښې

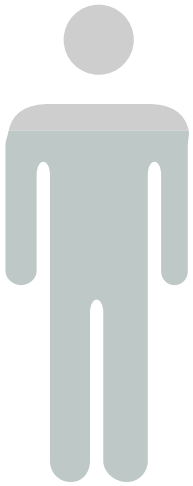




وزارة الصحة
Ministry of Health



آپا تاسو پوهېدلئ؟



80%

هغه کسان چې د کرونا
وېروس Covid-19
باندې اخته کېږي

لږې نښې نښانې لري او یا هیڅ نښې نښانې نه لري او
رغېدی (ښه کېدی) شي پرته د شفاخانې د تگ څخه.



عش
بصحة
@LiveWellMOH



وزارة الصحة Ministry of Health



د لوومړيو نښانو (انکوبيشن) دوره:
د ناروغۍ / ویروس د څرگندېدو (راښکاره) کېدو تر مينځ مودې يا وخت څخه د نښو پيل (شروع) کيدو پورې او د کورونو ویرس دپاره د اعظمي (زبات نه زبات) حد تر ۱۴ ورځو پورې.



په کور کې قرنطين کېدل:
په کور کې پاتې کېدل چې بې څارنځه (مانېټرنګ) کېږي څوک چې په تاييد شوي په کورنا اخته کس سره په اړيکه کې وو او هيڅ نښې نښانې نه لري د لېبارټري ټېسټ څخه پرته (نه بغير)



په کور کې جلا (ځانته) والی اختيارول:
په کور کې پاتې کېدل د نظارت (مشاهدې) لاندې د هغو خلکو دپاره چې نښې نښانې لري پرته د لېبارټري ټېسټ څخه



په کور کې جلا (ځانته) پاتې کېدل په څه معنی لري؟



په کور کې جلا (ځانته) والی اختيارول سره تاسو د کرونا وېروس د خپرېدو څخه مخه نيسئ خپله کورنۍ، خپل دوستان، او حتی هغه خلک چې تاسې يې نه پېژنئ خوندي (محفوظ) وساتئ.

عش
بصحة
@LiveWellMOH



وزارة الصحة
Ministry of Health

What should you do during this period?

خپل کور څخه بهر مه ووځئ
تر هغه پورې که چېرې تاسو
طبي پاملرنې ته اړتيا لرئ



خپلې نښې نښانې وڅاري
(مونېټر) کړئ او ژر تر ژره کله
چې تاسو د ټوخي، بخار، او پا
د ساه تنګي احساس وکړئ په
۹۳۷ زنگ ووهئ.



کور ته راتلونکي مېلمنو لیدلو
څخه ډډه وکړئ خاص کر د
هغو خلکو لیدنه چې د
اختلاطاتو (پیچیدګیو) سره
ډیر زیان منونکي (ښکار) دي



جلا (ځانته) والی اختیار کړئ
په یو ښه هواداره کوټه کې



د ځناورو څخه لری ووسئ پرته
د احتیاط څخه



ډېر ځی راځئ مه دننه په کور
کې



صحي خواړه وخورئ او زبات
سبزیجات او تازه مېوه وکاروئ،
زبات مایعات وشکئ، او خپل
خواړه (خوراک) د هیچا سره مه
شریکوئ



که تاسو د ډاکټر طبي کتنه
(اپواینټمنټ) لرئ چې ځنډېدلی
نه شي، دوي ته زنگ ووهئ او
ورته ووايې چې تاسو انفکشن
(آنتان) لرئ او پا هم کېدای شي
په Covid-۱۹ اخته باست



عش
بصحة
@LiveWellMOH



وزارة الصحة
Ministry of Health



"ابو بخاري روايت کوي؛ عبدالرحمن بن ابوبکر وويل چې خپل پلار ته يي وويل: اى زما پلاره! زه هره ورځ اورم چې تاسې: «اى خدايه زما بدن ته روغتيا وبښه، اى خدايه! راته د اورېدو غوره وړتيا وبښه، اى خدايه! راته د سترگو غوره ليد وبښه. له تا پرته بل خداى نشته.» تاسې يي سهار او شپې درې درې ځلي تکراروي. هغه وويل: د خداى رسول (صل الله عليه وسلم) څخه مې دا د دعا په توگه واورېد او زه غواړم دغه کړنه تعقيب کړم."



په کور

د جلا (ځانته) پاتې کېدل شرایط؟

په ځانته تشناب وکاروئ که ممکن وي، خو بیا هم که چېرې شریک تشناب کاروئ، دا باید د هر کارولو وروسته د جراثیمو (انتان) څخه پاک شي او ضد عفوني شي.



خومره چې امکان ولرئ هغه کس چې په کور کې جلا (ځانته) والی اختیار کړی وي بوه ځانته کوټه ولري د نورو کور کې اوسېدونکو څخه.



هر وخت د کوټې کړکې خلاصې پرېږدئ او د ښه هوا درلودلو ډاډ ترلاسه کړئ



هغه ځایونه چې لمس (ټچ) کېږي باید ښه پاک (ضد عفوني) شي لکه د دروازې لاسکې (هنډلونه).



كله په کور کې جلا (ځانته) والی او قرنطین کېدل شروع کیري او کله ختمیږي؟

کور کې جلا (ځانته) والی:
د هغو خلکو دپاره چې نښې نښانې لري پرته (بغیر) د لېبارټري ټیسټ څخه



په کور کې قرنطین کېدل:
د هغو خلکو دپاره چې د بل کس چې په کې نښې نښانې (تصدیق) شوې وي په اړیکې کې و او نښې نښانې نه لري پرته (بغیر) د لېبارټري ټیسټ څخه



د مثال په توګه: د کورنۍ پوه قصه

د کورنۍ پوه غړی (پلار) انفکشن (انتاني) اخته شوې وو، د هغه څخه وروسته په ۸مې ورځ د هغه ځوي اخته شو، کله به د دوي د جلا (ځانته) والي او د کورنۍ نورو غړو قرنطین موده (وخت) شروع کیري او کله به ختمیږي؟

17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	
							د جلا (ځانته) والي موده (وخت) شروع شوه									د نښو نښانو شروع کېدنه	پلار
			د جلا (ځانته) والي موده (وخت) شروع شوه													د قرنطین موده (وخت) شروع کیري	د کورنۍ غړي
د جلا (ځانته) والي موده (وخت) ختمېدل	تاسو نښې نښانې لرئ؟ د جلا (ځانته) والي موده د ۱۰ ورځې وي؛ د نښو نښانو راپکاره کېدو د لومړۍ ورځ څخه تر په کرونا د اخته کېدو باید (تصدیق) پوري							د نښو نښانو شروع کېدنه								د قرنطین موده (وخت) شروع کیري	ځوي



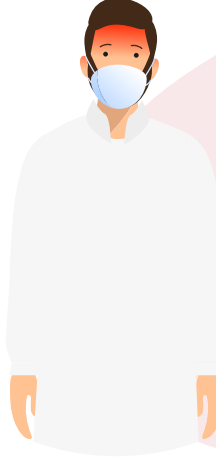
وزارة الصحة Ministry of Health

پلار

لومړۍ غړۍ په کورنۍ کې چې انفکشن
(آنتان) پې درلود او نښې نښانې لري؛
هغه باید د

10 ورځو

دپاره په کور کې پاتې شي
د نښو نښانو د راپکاره کېدل راهیسې
(لوړ بخار، ټوخی، ساه) بندي



خوي

دهم غړۍ

په کورنۍ کې چې په انفکشن (آنتان) د پلار
څخه وروسته اخته شوې او هغه باید د

10 ورځو

دپاره په کور کې پاتې شي
د نښو نښانو د راپکاره کېدلو وروسته پرته
(بغېر) د جلا (ځانته) والي اصلي مودې (وخت)
څخه (۱۴ ورځې)



د کور نور غړي

چې هیڅ نښې نښانې نه لري باید د

14 ورځو

دپاره کور کې پاتې شي

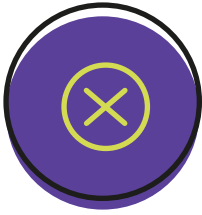


د جلا (ځانته) والي مودې (وخت)
ختمېدل د هغو خلکو دپاره چا چې
نښې نښانې درلودلې یا لري
د نښو نښانو د ورکېدلو شرط سره تړاو لري لکه د
(لوړ بخار، ټوخی، او د (سah) بندي نښو سره د ۳
ورځو دپاره

د ښه والي تایېدولو دپاره د کورونا وېروس COVID19 ټېسټ ته اړتیا نشته

عش
بصحة
@LiveWellMOH

د خپل ځان پاملرنه (ساتنه):



خپل شخصي شپان له نورو سره
مه شریکوی



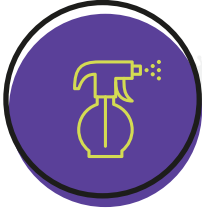
خپلی جامې وینځئ د (۶۰-۹۰) پورې
او ښه پې وچ کړئ



پو تشناب ځان مختص کړئ پوازی د
ځان دپاره



پو وار مصرف کاغذي کابونه،
پپالی، دست پاکونه او گلاسونه
وکاروی



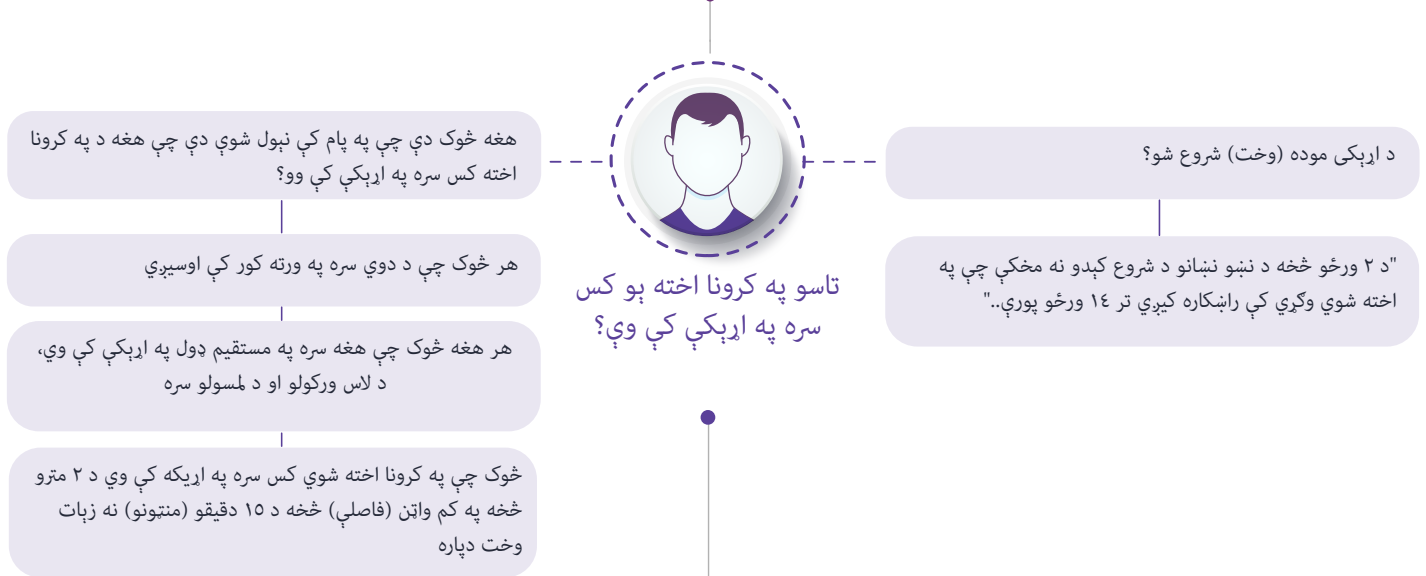
خپله کوټه هرو ورځ پاکوي او ضد
عفوني (جراثیم کش) کوئ پې



د کند



د انفكشن (آنتان) ممكنه پېښې



"په تظمن آپ کې راجسټر شئ"

"دلته ېې کلک کړئ د آپ ډاونلوډ کولو دپاره"



د (تظمن) ډاونلوډ کولو دپاره

تېسټ کولو ته اړتيا نشته



تاسو ۱۴ ورځې د نښو نښانو نه بېخ پوره کړي؟

ځکه چې د وېروس پرمختيا موده (وخت) په ۱۴ کې کوي، دا په دې معنی ده چې دا به څرگند نه شي چې کله تېسټ کوي



وزارة الصحة
Ministry of Health

آبا تاسو د پو اخته شوي پا تاپد (تصديق) شوى كس په اړېكه كې پاست؟

د ۱۴ ورځو دپاره ځان په كور كې وساتئ

كه چېرې د لېبارټري ټېسټونه منفي وو ځكه چې د وېروس پرمختيا ۱۴ ورځو پورې وي، دا په دې معنى چې دا به څرگنده كېږي نه كله چې تاسو ټېسټ كړئ.



هغه څوك دې

چې د اخته كس سره په اړېكه كې په پام كې
نېول شوې دې؟

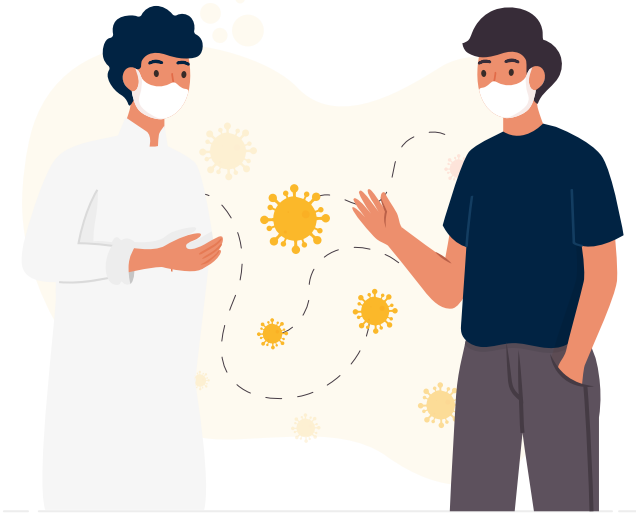
"هر هغه څوك چې دوي سره اوسيږي
په ورته كور كې"



هر هغه څوك چې هغوي سره په مستقيم
ډول په اړېكه كې وي، د لاس وركولو او د
لمسولو سره

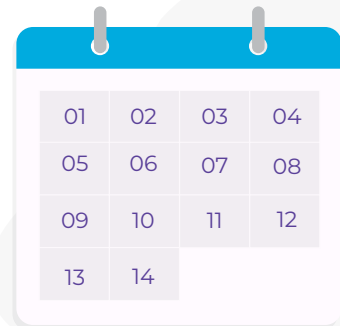


څوك چې په كرونا اخته شوي كس سره په
اړيکه كې وي د ۲ مترو څخه په كم واټن
(فاصلې) څخه د ۱۵ دقيقو (منتونو) نه
زبات وخت دپاره



د اړېكې موده (وخت) شروع كيږي:

د ۲ ورځو څخه د نېسو نېانو د شروع كېدو نه مخكې چې
په اخته شوي وگړي كې رانېكاره كيږي
تر ۱۴ ورځو پورې.
كه نېسې نېانې نه وي، دا به د ټېسټ كولو څخه حسابېږي.

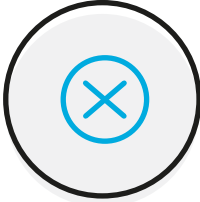


عش
بصحة
@LiveWellMOH



وزارة الصحة
Ministry of Health

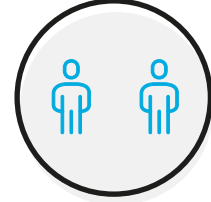
هغه خلک چې په ورته کور کې اوسېږي باید څه وکړي؟



"په کرونا اخته ټاکنه یا انځن
سامان مه کارو، شخصي سامان، لکه د
دوي د خوراک کابونه (پلټونه)
ګلاسونه، دست پاک (ټولې) د کټ
سامان، یا برقي سامان لکه موبایل"



"ټو ماسک او دستکشې (دستانې)
واغونډئ کله چې په کرونا اخته ټاکنه
نځن سره جوړ جاري کوي یا د
هغه شخصي سامان ټاکنه کارو
لکه لوري"



په ۲ متره واټن (فاصله) کې د هغه
وګړي (کس) څخه ووستې څوک چې
په انځن ټاکنه یا پرې اخته وي او غېر
اړین (غېر ضروري) فزیکي اړیکې
څخه ورسره ځان وساتئ



"خپل جامې ومېنځئ
او د کټ بستره ځانته د ګرمو اوبو او
صابن سره او دا ښه وچ کړئ."



لاسونه وېنځئ مخکې او وروسته
اخته شوي کس سره د لمس (ټچ)
کولو، د دوي سامان، د خوراک د ۴۰
ثانیو (سکندونو) مودې نه زبات
وخت کې.



لمس شوي ځمکې په دوامداره توګه
پاکوئ لکه د بلب (ګروپ) بټنې او
دروازې لاسکي (هنډلونه)



"خپل ماشومان مو تربیه کړئ
د کرونا مخنیوي دپاره او د خپرېدلو
پر وړاندې محافظوي (حفاظتي)
تدابېرو په اړه."

که چېرې کومې نښې نښانې راښکاره کېږي،
ژر تر ژره ټر ټولو لنډ تېمن (Tetamman)
کلینیک ته لار شئ



ډاونلوډ کولو دپاره





په کور جلا (ځانته) والي د وگړي (کس) څوک پاملرنه (خپال) ساتنه کوي؟

انفکشن (انتان) د کور نورو غړو ته د خپرېدو څخه مخنیوي دپاره؛ لاندیني تدابیر باید په پام کې ونیول شي:

"په کس وټاکئ چې ساتنه (خپال) او مرسته یې وکړئ کله چې اړین وي."



"وگړی (کس) د محافظتي احتیاط څخه خبر کړئ، په شمول د لاس وینځلو او د ماسک اچولو اغوستلو، او همدا رنگه دست کشو (دستانو) طریقه په اړه"



"دوي ته په کار ده چې محافظتي سامان واغوندي (دست کشې او ماسک) هر وخت چې دوي اړیکه نیسي هغه کس سره گوري چې په کور کې یې جلا (ځانته) والي اختیار کړی وي."



"ابو سعید الخدری او ابو هریره څخه روایت دی: رسول الله وفرمایل «کله چې یو مسلمان ته ستړیا، ناروغي، غم، خپګان، درد او رنځ پېښ شي، حتی که چیرې ښه کې یې ازغی ولاړ، الله به یې په بدل کې گناهونه وېښي.»

د انفكشن (انتان) ممكنه پېښې



تاسو غواړئ چې څه ټېسټ وکړئ؟

د ټاکنه ټېسټ کولو مرکز

د ټاکنه ټېسټ کولو مرکزونه د هغو
کسانو دپاره چې نښې نښانې نه لري



ټېسټ مثبت دي



ټېسټ منفي دي



د ۱۰ ورځو دپاره په کور ځان
جلا (ځانته) والی اختیار کړئ



اځا تاسو دوامداره نښې نښانې
په رابکاره کېدونکي
نښې نښانې لرئ؟



هیڅ نښې
نښانې نشته



ښه کېدل

ویدیو وگورئ



د سحتي (Sehaty) آپ له لارې
لېږدنه (آپواینټمنټ) واخلي



آپ اوس
ډاونلوډ کړئ



محافظتي تدابیر
پلي کړئ



وزارة الصحة
Ministry of Health

تضمن Rest Assured

د Rest Assured (تضمن) پو وزارت صحت آپونه څخه دې، د خلکو د حفاظت او صحت پاملرنې دپاره او د هغو اوسېدونکو دپاره چې ځايي جلا (ځانته) والي او قرنطين؛ ته راجع کيږي چې د دوي خوندي توب ډاډ ورکړي شي او د دوي د ښه کېدلو کړنلاري (طريقو) کې ښه والي رامنځته شي.



خدمتونه



د تاييد (تصديق) شويو
پېښو يا خلکو تازه
معلومات يا کنټکسټ



د امتحان پاڼې
(ريزلټونه)



تعليمي لاپېري



د مسج خبرتيا يا
نوټيفکشنز



په ايپيډيمولوجيکل توگه د
څارنې ملاتړ سره تړاو لرل



د صحت په اړه ورځني
معلومات



"التنبيه باشعارات والرسائل النصية
والمكالمات الالية"



د صحت جلا (ځانته)
والي دپاره کاونټ ډاون
انډيکټر

گټه اخيستونکي



د تاييد (تصديق) شويو پېښو معلومات يا کنټکسټس



د هوايي خلکو راتلونکي



په ځايي (مقامي) جلا (ځانته) والي يا
قرنطين پېښې



شکمنې پېښې





احتياطي تدابير پلي كړئ

خپل لاسونه وينځئ 

د کپړې څخه جوړ پو ماسک وکاروی 

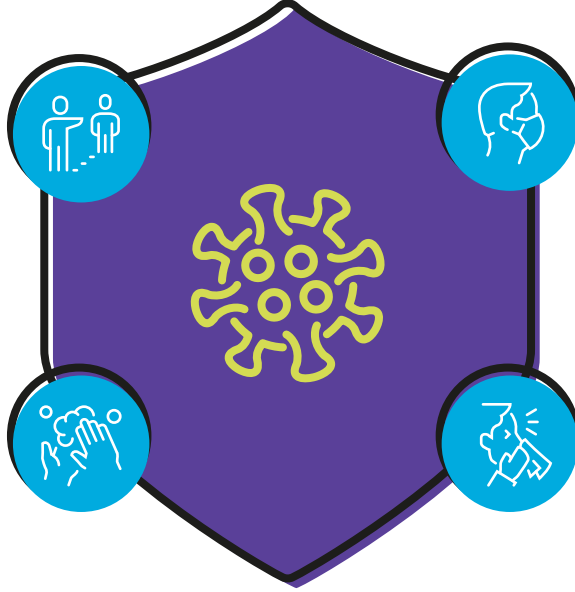
خوندي واټن (فاصله) ولری 

جوړ جاری مه کوی 

پرنجی پو تشو (کاغذ) سره کوی 

هغه احتياطي تدابير چې تاسې يې بايد وکړئ:

د ۲ متره واټن (فاصله)
پرېږدې کله چې تاسو له
شاوخوا خلکو سره خبرې
اترې کوئ



تاسو او هغه څوک چې
تاسو ته پاملرنه کوي او
مرسته کوي بايد طبي
ماسکونه واغوندي

خپل لاسونه په مکرر ډول
وينځي يا بې پاک کړئ

خپله پوزه او خوله پټه کړئ
کله چې ټوڅې يا پرنجې
کوئ



”أَبَانُ بْنُ عَثْمَانَ وَوَيْلُ: «لَهُ عَثْمَانُ بْنُ عَفَانَ (رَضِيَ
اللَّهُ عَنْهُ) خُخَهُ مَيِّ وَوَارِثُهُ فِي دِ اللَّهِ رَسُولُ
وَفَرَمَايِل: هَرَّ عِبَادَتِ كَوْنُكِي فِي هَرَّ سَهَارِ أَوْ هَرَّ
مَابْشَامِ دَرِي خَلِي: (بِسْمِ اللَّهِ الَّذِي لَا يَضُرُّ مَعَ اسْمِهِ
شَيْءٌ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي السَّمَاءِ وَهُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ)
وَلَوْلِي نُو هَبْخُ كَوْمِ خِيَزَ بِهِ وَرْتَهُ زِيَانُ وَنَهَ رَسُوِي. د
أَبُو دَاوُدَ رَوَايَتُ”

عاقلاڻه اقداماتو دپاره مننه...

نورو سره له لاس وړکولو
پرته (بغیر) روغبر کوئ

خوندي خریداري کوئ

خپل ځان او نورو
ترمنځ ۲ متره واټن ساتئ

خپلو شخصي توکو
شریکولو څخه ډډه کوئ

خپل ماسک او ضد عفوني
کوونکي ته پاملرنه کوئ

When should you Isolate yourself at home?



د ډاکټر. نزار بابر مشوره په
دې وېډیو کې وگورئ

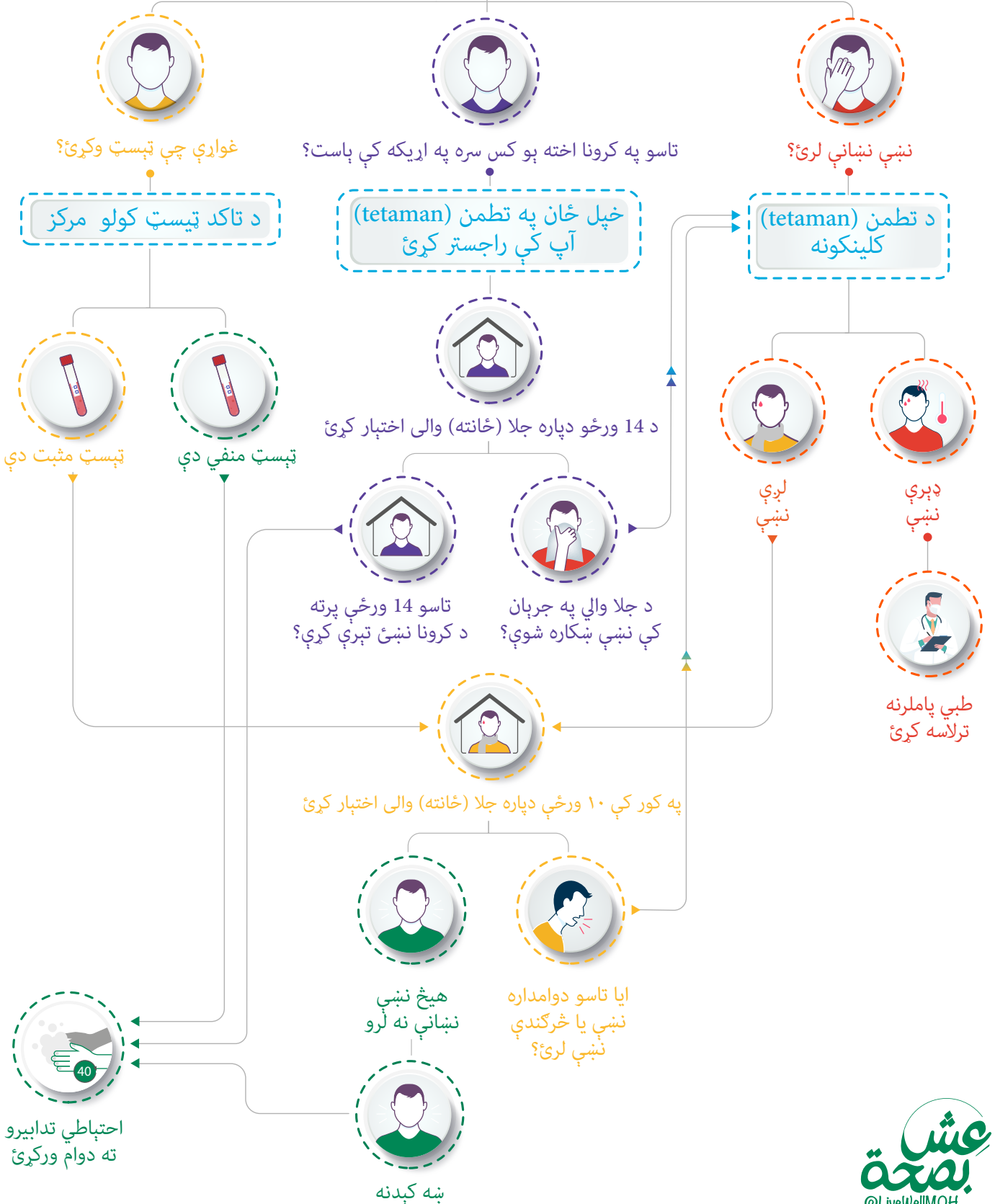


ډارېرئ مه کور کې جلا (ځانته)
والی اختیارولو معنی دا ده
چې ستاسو حالت ښه دې

ستاسو کور ستاسو خوندي ځای دی



د انفكشن (آنتان) ممكنه نښې



طبي خدمتونو ته ستاسو لارښودنه

Apps

تضمن
د صحت روزانه څارنه او پابلو
(رېزلټونو) څرګندول



Besure د Sehaty
دپاره لېدنه (اپوانټېمنټ) کول



Tabaud
Receive a notification
for people who have
been in contact



توکلنه
د ټو اجازت غوښتنه وکړئ



اړين خدمت دپاره کلک وکړئ

مرکزونه

ټاکد مرکزونه
ټاکد مرکزونه د هغو کسانو دپاره
انتخاب شوي دي څوک چې د
COVID-19 کرونا ناروغۍ نښې
نښانې نه لري داډ ترلاسه کړئ



تضمن
پرانيستي کلېنکونه چې هغه کسان مني
څوک چې نښې نښانې لري پرته د لېدنې
(آپوانټېمنټ)



اړېکې

920005937
د طبي او خدمت مشورو دپاره



937
د طبي او خدمت مشورو دپاره





وزارة الصحة
Ministry of Health

ايا كومه پوښتنه لري؟

لاندې لنک له لاري د کورونا
وېروس په اړه ډېر پوښتل
کېدونکي پوښتنې وگوري:

COVID19awareness.sa/faqs

عش
بصحة
@LiveWellMOH



وزارة الصحة
Ministry of Health

په آخر کې..

په یاد ولرئ چې ستاسو رواني (زهني) روغتیا او ثبات (استحکام) یو لوی لامل دی چې مرسته کوي ستاسو فزیکي معافیت (مدافعت) تقویه کړي او د ویروس په وړاندې مقاومت خپل صحت ته ښه پاملرنه وکړي او ژر روغ شئ!



فکر مه کوئ... مونږ له تاسو سره نږدې یو
ترڅو ستاسو مرسته وکړو

عش
بصحة
@LiveWellMOH



وزارة الصحة
Ministry of Health

عيش
بصحة
@LiveWellMOH

آپا تاسو د دې کتابچې ستاېنه وکړه؟
نور دلته ومومئ

الوقاية من كورونا

COVID-19

COVID19awareness.sa



@LiveWellMOH



@LiveWellMOH



LiveWellMOH

