hesperian
health guides

کوویډ ۱۹- :

آیا ستاسو ناروغي کوویډ- ۱۹ (کرونا) ده ؟

دمعاینې پرته پدې پوهیدل چې یو کس کومه ناروغي لري ستونزمن دی . کوویډ۱۹- کولای شی په هر شخص کي بیلابیلی نښی نښاني ولري او زیاتره دغه نښاني کیدلای شي د نورو روغتیایی ستونزو له کبله رامنځ ته شي.

نښاني کیدلای شي خفیف، ناراحت کونکي اویا هم ډیر سخت ووسي.

آیا دخطر نښاني شتون لري: دساه اخستلو ستونزه اویا په سینه کي شدید درد؟ **آیا** لوړه تبه شتون **لري؟ (دسانتیګریډ ۳۹ درجي/ دفارنتهایت ۱۰۲ درجي اویا تر هغه لوړه تبه)دتبي ضد درمل مرسته نکوي؟**

کس په روغتیایی مرکز کي مرستي ته اړتیا لري.په افغانستان کي دکرونا دمعلوماتو ۱۶۶ شمیره ددي لپاره ده چې تاسو ته لارښودنه وکړي چیرته ولاړشئ او څه وکړئ ، اړیکه ونیسئ. ټول کسان چې دناروغ سره یي اړیکه درلوده ، ممکن ککړ ووسي، که څه هم چي هیڅ نښه ونلري. ځان او نورکسان دناروغی دککړتیا څخه وساتئ.

آیا لوړه تبه، وچ ټوخی ، خستګي اویا ساه بندي **شتون لري؟ دغه دکوویډ۱۹- معمولي نښاني دي.**

کیدلای شی دکرونا ویروس له کبله وي اویا دنورو ویروسونو له کبله. هرکله چې دغه نښاني شتون ولري آزموینه (ټسټ)وکړئ ترڅوپه دقیقه توګه ستاسو تشخیص وشي.
کولای شئ په کورکي درملنه وکړئ. دناروغی ډول مهم ندی، **نور دناروغتیا څخه وساتئ.**

آیا دبدن دغړو دردونه، دپزي بندیدل،دستوني درد، دذایقی اوبوی حس له منځه تګ شتون لري؟ **دغه دکرونا ناروغی نښي دي مګر نور ویروسونه هم کولای شي دغه ستونزي رامنځته کړي. له آزمویني پرته په هغه پوهیدل ستونزمن دی ، اما ددغه ډول ناروغانو ساتنه یوشانته وي.**

که دکس عمر د۵۵ کالو څخه لوړ وي، دزړه ناروغي ولري، دسږو ستونزه ولري، دشکري ناروغي ولري پدغسی حالاتو کي دناروغی دډیروالي خطر زیات دی. ژرترژره **روغتیایی مشوره** واخلئ.

آیا لوند توخی اویا پرنچی **شتون لري؟ که چیري ستاسو په سیمه کي دکرونا ویروس تر اوسه شتون نلري په هغه صورت کي لوند ټوخی، دستوني درد، دپزي بهیدنه او ډیره تبه ممکن دزکام او انفلونزا له نښو څخه نسبت کروناته.**

که چیري دکس روغتیایی حالت خراب شو او عاجلي نښي څرګندي شوي ، په روغتون کي مرستي ته اړتیا لري. **نور دناروغتیا څخه وساتئ.**

آیا کس ترډیره دحساسیت نښاني **لري (دپزي بندښت یا بهیدنه، دسترګوخارښت، دسر دردونه، تنفسي ستونزي)** او تبه نلري؟
احتمالا دالرژي حمله ده.