

## لارښوونې لپاره ناروغانو ویرس کورونا د

لارې له پیغام د به تاسو نو ، وي مثبتې پایله ازموینې کورونا د ستاسو او یاست څخه ښار ترکو د تاسو که چې: کیری ویل کښی پیغام . شئ خبر

لری کورونا تاسو دی شوی درکړل حکم کیدو پاتی د کي کور په ته تاسو راځي څخه شمیره نامعلوم د زنگ . وکړئ انتظار ته وهلو زنگ څخه نرس له

کیری استل به ته شمیره تلفون هغه به پایلو تیسټ کورونا د نلري شمیره تلفون خپل د چې ماشومان هغه ورکړی راپور ته نرس یا ډاکټر خپل دمخه تاسو چې

## لری کورونا تاسو چې کله ولری یاد په دا

• ده شوی وړاندیز توب گوبنه لخوا ډاکټر ناروغی ساري د ته تاسو •

• ورځې 2 څخه صحتیایي د شئ کولی به تاسو . شئ ناروغ چې دې له وروسته شئ پاتی کي کور ورځې ۷ • . وویئ سره خلکو او پریردی کور خپل وروسته

• ورځې مه نړدی ته نورو . کړئ اخته کښی کورونا خلکو نورو شئ کولی تاسو •

• اوسئ کي کوټه بله یوه په پرتله په نورو د باید تاسو ، کوئ ژوند سره نورو د تاسو که •

• وساتئ فاصله کي دننه کور د سره خلکو پورې مترو 2 نو ، اوسئ کي کوټه بله په کولی نشئ تاسو که •

• کموي خطر انتقال د ویروس د کارول ماسک د •

• کوم یا خواړه تاسو که ، توگه په مثال د ، وځئ ونه باندي باید تاسو ، وکړئ احساس ښه تاسو که حتی • خواړه هغه چه وکړئ پاملرنه ورته پیژنی یې تاسو چې وغاری مرسته څخه چا هغه له ، ولری اړتیا ته شی نور راوړي شاته کور د ستاسو شی نور کوم یا

• واخلي مه برخه کښی ځایونو او گډې اتحادیې هستوگنې د

• ورنکی دعوت کور د ته میلمنو

کړی پاک سره دستمال خپل لاسونه خپل او ومینځی ځله ډیری لاسونه خپل

وکی کښې دستمال کاغذی چنه او توخی

کړی خلاص کړکی مثال ، کړی بدله کورهوا د

وڅښی اوبه کافی او وکی آرام چې ولری یاد په

کړی راحتہ درد او توخی، تبه خپل سره دوا نسخی ډاکټر د پرته څخه دواخانی شی کولی تاسو

سخت، یاست اندینمن اړه په روغتیا خپلی د تاسو که ووهی زنگ ته مرکز روغتیایی او وڅاری حالت خپل  
واغوندی ماسک نو، وگوری ډاکټر یو لری اړتیا او یاست شوی ناروغه

ونیسیم؟ اړیکه سره مرکز روغتیا د زه باید کله

نشی ، توگه په مثال د او ، ولری لنډی ساه د تاسو که ووهی زنگ ته ډاکټر یا مرکز روغتیایی یو ژره تر ژر  
لری ستونزه کی راوتلو څخه بستر د تاسو چې وکړی احساس ضعیف دومره یا وکړی څښل کافی کولی

معلومات نور

[www.turku.fi/korona](http://www.turku.fi/korona)

[www.turku.fi/se/corona](http://www.turku.fi/se/corona)

[www.turku.fi/en/corona](http://www.turku.fi/en/corona) (صفحه ژباړن گوگل د)

## لارښود ولري شتون څوک يو سره وپرس کورونا د کې کورنۍ په ستاسو چې کله

..ده شوی وړاندیز توب گوښه د لخوا ډاکټر ناروغۍ ساري د ته تاسو

ياست شوي اخته وپرس کورونا په ممکن تاسو

. وگورئ لارښوونې لپاره اوسيدنه سره ناروغ وپرس کورونا د

وکړئ درملنه لويانو يا ماشوم ناروغ د چې کله

.کوي چلند سره ناروغ له بالغ هماغه او يو يوازې

.کوي نه توخي باندي مخ په ستاسو ډول مستقيم په ناروغ چې کړئ ترلاسه ډاډ

کې ځای يو سره ناروغ د تاسو ، وي کړې لمس ناروغ تاسو چې هرځله اوخصوصاً .ومينځي اکثرا لاسونه خپل  
وي اچولی لاس يې ته کالو يا رومالونه يا ، ياست

• واغوندي ماسک

.ووهی زنگ ته مرکز روغتيايي کې صورت په اړتيا د او وڅارئ وضعيت ناروغ د

.کوي څښاک کافي ناروغ چې وکړئ کوښښ

.ورکړئ څښاک شکر ته هغه نو ، لري ونه خوند ښه لپاره ماشوم د خواړه که

د سره خلکو او پريښودو کور د هغه .شي پاتې کې کور په ورځې 7 لږترلږه وروسته کيدو ناروغ د بايد ناروغ  
وي روغ ورځې 2 وروسته ناروغۍ د چې هغه له وروسته لري اجازه ليدو

:وگورئ ډاکټرسره نو ، ولري نښې کومې لاندي ماشوم ستاسو که

وي ستونزمن کول تنفس

دی خر يا تور پوستي

څښې نه کافي ماشوم

بي خواگرځه توگه دوامداره يا درنه په ماشوم

ښې نه العمل عکس باندې شي هيڅ په يا کيرې وينس نه ماشوم

شې پاتي غيرکښې خپلو په غواړي نه چې دی آرامه دومرهنه ماشوم

راځي بيرته سره توخي خرابې او تبه د بيا مگر کيرې ښه لږ ښې ناروغۍ د

## مينځل کالی او پاکول کوته ناروغ د

- په وروسته کارونې د مستقيما ماسکونه او رومالونه. ولري شتون کڅوره کثافاتو د بايد کې کوته په ناروغ د وړل ته کثافاتوځای مشخص باندی کور د چې لدې مخکې کړی بنده کڅوره کثافاتو د. واچوی کې کثافاتو کيرې.

• ومينځی لاسونه خپل وروسته مينځلو رومالونو شوي کارول د اوسئ ډاډه •

- د ورځ هره بايد (کنټرول ريموټ او سويچونه ، لاستي دروازې د لکه) شوي لمس سره لاس د چې سطحونه شي پاک سره پاکولومايع معياري

• ( سره پاکولومايع معياري توگه په مثال د) کړئ پاک تشنابونه ورځ هره •

• ومينځی کې اوبو درجې 60-90 په څادره او شيتونه •

- وروسته څخه مينځلو کالو ناپاکو د. وکړئ مخنيوی څخه مينځلو کالو ضروري غير د. وکاروئ صابون ، کړئ پاک پي سره سينيتيزر لاسي الکولي د يا ومينځی ښه سره اوبو او صابون په لاسونه خپل

معلومات نور

[www.turku.fi/korona](http://www.turku.fi/korona)

[www.turku.fi/se/corona](http://www.turku.fi/se/corona)

[www.turku.fi/en/corona](http://www.turku.fi/en/corona) (صفحه ژباړن گوگل د)

## دی شوي مخ سره ویرس کورونا چې لارښوونه لپاره کسانو هغو د

- یاست شوي قرنطین لخوا ډاکټر ناروغي ساري د تاسو
- لری ناروغي کورونا د دی ممکن نو ، لری اړیکه سره کس اخته ناروغي کورونا د تاسو
- وی قرنطین لپاره ورځو 14 د شخص شوی مخ سره ویرس کورونا

### قرنطین:

کوی مه ملاقات ضروری غیر سره غړو کورنی نورو

- د سره خلکو نورو د خو شئ لار بهر شئ کولی تاسو، لارمشی لپاره خلکولید دباندي څخه کور د باید تاسو .وساتی فاصله مترو 2
- عامه یا جومات ، کلیسا ، مشغولیتونه ، سلمانی ، درملتون ، مال ، شاپنگ ، کار چې نشته اجازه ته تاسو ستونزمن کول مخنیوی کیدل نږدې سره خلکو نورو د کې ځایونو دې په چې ځکه ، لارشی ته پیښو او خای دي.
- نه اجازه کارکول د ته کس بالغ شوی قرنطین .نشي لار ته ښوونځي یا وړکتون باید کس ځوان یا ماشوم .کیري ورکول

### له دي عبارت ښانې ښې ویرس کورونا د

درد سر  
مشکلات خوند د یا بوی  
تویدل پزې او بندښت پزې  
توخی  
لنډی ساه د  
ستریا ، بېوسي  
درد غړو د  
خوړیدل ستونی  
گرخول بیا  
اسهال

کورونا د او ووهی زنگ ، ولری ښې لرونکي مطابقت سره کوروناویرس د تاسو که

## وکړی ناسته لپاره ازموینې:

• ټیلیفون ، لاین مشورې کورونا تورکو د p. 02 266 2714

• پاملرنه روغتیا کونکي زده او ښوونځي د  
ټیلیفون مشورتي کورونا p. 02 266 2012

• شمیره ټیلیفون ، خدمات عاجل گډ ساحې توروکو د p. 02 313 8800

• ټیلیفون مرستې عاجل د ، کې اونی په p. 116 117

• کړی پوښ سره رومال د پوزه او خوله خپله یا واغوندئ ماسک ، وگورئ ډاکټر یو لری اړتیا تاسو که

معلومات نور

[www.turku.fi/korona](http://www.turku.fi/korona)

[www.turku.fi/se/corona](http://www.turku.fi/se/corona)

[www.turku.fi/en/corona](http://www.turku.fi/en/corona) (صفحه ژباړن گوگل د)

## مخامخ سره وپروس کورونا په څوک کوم کې کورنۍ په زما که وکړم څه باید زه وي؟ شوی قرنطین او وي شوی

- وي شوی اخته ناروغۍ په ممکن او وه نږدې سره ناروغ وپروس دکورونا کس شوی قرنطین
- وایرس کورونا د چې لدې پرته) وي نه کې قرنطین په کوي ژوند سره کس شوي قرنطین د چې کسان هغه هغه (شي مخ سره
- وڅارل باید روغتیا هغې د .شي ناروغ شي کیدی وروسته مگر ، دی صحتمند وي شوی قرنطین چې کس یو شي لار لپاره ازموینې کورونا د باید هغه نو ، کړي رامینځته نښې هغه چیرې که او شي
- خوبه خپله په باید غړي نور کورنۍ د نو ، شي ښکاره علامه کرونا د کښې فرد شوی قرنطین چیرې که هغې لپاره ازموینې کرونا د سرې شوی قرنطین ، شي پاتې کې قرنطین
- اغیزمن او کړي قرنطین برخه پاتې کورنۍ د به ډاکټر ناروغۍ ساري د ، وي مثبتته معاینه وپرس کورونا د که کړي جلا کوټه بله په به کس
- رسوي ته پای قرنطین خوبه خپله په غړي نور کورنۍ د ، وي منفي ازموینه که

### معلومات نور:

[www.turku.fi/korona](http://www.turku.fi/korona)  
[www.turku.fi/se/corona](http://www.turku.fi/se/corona)  
[www.turku.fi/en/corona](http://www.turku.fi/en/corona) (صفحه ژباړن گوگل د)