

# هغه خلکو دپاره مالومات چې Covid-19 سره مخامخ شوي دي

## زه څنگه به وپوهېږم چې Covid-19 سره مخامخ شوي يم؟

په ټولنه کې Covid-19 عامه ده. مونږ خلکوڅخه چې په Covid-19 اخته دي غواړو چې هغه خلکو ته ووايي چې دوی 2 ورځې مخکې چې په غلایموپیل وکړې وخت تیرکړې یا دوه ورځې مخکې د دوی ټسټ مثبت شوي چې دوی Covid-19 لري (کومه یوه چې لمړۍ پېښه شوي).

که تاسي ته چا وویل چې تاسي دهغه کس سره چې په Covid-19 اخته ده په تماس کې شوي یاست، دغه مشوره ومنه او خپله خطر باندي پوه شه اوته څه کولې شي چې دځان، خپله کورنۍ او خپله ټولنۍ ساتنه وکړې.

## څوک دمکروب دنیولود خطر سره مخامخ دي؟

په Covid-19 سره عفونې کیدو خطر ډیریري:

- دوخت اندازه چې څومره هغه چاسره چې په Covid-19 اخته ده تیرکړې او هغوسره څومره د نږدې نه اړیکه کړې
  - کله چې تاسي په بنده فضا کې یاست (که تاسي په آزاده فضا کې اوسئ دخطرکچه ټیټه ده)
  - کله چې تاسي ماسک نه آغوندئ (که تاسي دهغه چا سره یاست چې ماسک ولري دخطرکچه ډیره ټیټه ده).
- واکسینول په Covid-19 داخه کیدو خطر ټیټوي، مگر دغه ساتنه دوخت په تیریدوسره ټیټیري او کیدای شي د Covid-19 ځینو مختلفو ډولونو په وړاندې کم اغیزه شي، لکه Omicron. تقویت کونکې دوزونه دپاملرنې ورکچې سره د ساتنې په لوړتیا کې مرسته کوي، په گډون د Omicron ډول سره. همدا ډول واکسینونه د نورو خطرناکو مرضونو په وړاندې هم ساتنه کوي. هریوکس چې شرایطو سره برابریري باید بوسترواکسین واخلي.
- چې خپل Covid-19 واکسینولونه وخت وټاکئ لطفاً [COVID-19 Vaccine Clinic Finder](#) (COVID-19 واکسین کلینیک موندنه) څخه کتنه وکړئ.

## زه څومره وخت دپاره خطر سره مخامخ يم؟

پس له هغه چا سره چې په Covid-19 اخته ده نږدې څخه په تماس کې شوي یاست تاسود 14 ورځو پورې داخه کیدو په خطر کې یاست. ډیري خلک چې د Covid-19 سره د اخته کیدو په حالت کې وې ښايي په 7 یا څو ورځو کې اخته شي دا هغه وخت ده چې تاسي په لوړه کچه ترخطر یاست. په هر حال د Covid-19 تقریباً 25% د 7 او 14 ورځو ترمنځ وده کوي.

## هغه چاسره چې په Covid-19 اخته وي او ورسره نږدې نه په تماس کې کېږم زه څه وکړم؟

په Covid-19 باندې ستاسې د اخته کیدو خطر ستاسې د اړیکه نیولو پورې د هغه کس سره چې په Covid-19 اخته ده څه ډول اړیکه مونیولې. کله چې دخپل ټسټ کول او قرنطین په هکله فکر کوئ، د خپل چاپریال په هکله فکر کوئ، په کېون هغه مظلومو خلکو ته تاسي نه د مکروب انتقال کیدو خطر چې تاسي ورسره ژوند یا کار کوئ.

ټولو هغو خلکو ته چې کوم چا سره چې په Covid-19 اخته دي نږدې اړیکه نیولئ باید ډیر احتیاط سره د [symptoms](#) (علائمو) په هکله څیر شئ که ښانونه منځ ته راغلل، فوراً ځان ټسټ کړئ. د زیاتو مالوماتو لاس ته راوړلو دپاره چې بل گام کې څه وشي لاندې چوکاټ وگورئ

## زما قانوني لزومتيا څه دي؟

که تاسې چاسره چې COVID-19 لري ژوند کوي نو تاسې بايد [NSW Health Self Isolation Guidelines](#) (نيوساوت ولز روغتيا ځان قرنطينولولارښونه) تعقيب او ځان 7 ورځودلره قرنطين کړه. اوهم تاسې بايد د نيوساوت ولز ځان قرنطينولولارښودپاڼه د 7 ورځود پاره چېرې تاسې ته دنيوساوت ولز روغتيا لخوا ويل شوي تعقيب کړه.

که تاسې کورنه بهر چاسره چې په COVID-19 اخته ده نږدې په اړيکه کيږي، لطفأ خپله خطر داندې جدول په رڼا ارزوينه وکړئ. خپله داړيکې نيولودول اوخپل ځان ځانگړې حالت چاسره چې په COVID-19 اخته ده خپل ترنظرتيرکړئ، لکه نورته خطر چې تاسې ورسره ژونديا کارکوئ، بخصوص که دوی داسې حالت ولري چې حساسيت يې ډير شي (لکه، مضمن ناروغيانې، يا کيموتراپي (chemotherapy)).

## د لوړه اوپټه نږدې اړيکه نيولوځيني خطرته څه دي؟

دغه جدول وکاروه چې ستاسې د COVID-19 د خطرکچه وارزوي، اوتاسې څه وکړي که تاسې ته وويل شي چې تاسې چا سره چې په COVID-19 اخته ده اړيکه نيولې.

ستاسي په هکله	COVID-19 د خطر	زه اړيم چې وکړم څه به وکړم؟
زه يوچاسره چې COVID-19 لري ژوندکوم (زه دکورنۍ اوسيدونکي سره په اړيکه کې يم)	لوړه	<p><b>ټول کورنۍ اړيکه نيونکي بايد:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• د ځان قرنطينول لارښودتعقب کړئ اوځان قرنطين د 7 ورځودپاره دهغه وخت نه چې د COVID لمړنې مثبت کس ستاسې په کورنۍ کې خپله ټسټ سرته رسولې</li> <li>• د rapid antigen ټسټ (RAT) هرڅومره زړکيدای شي وکړئ اوبيا دوباره په 6 ورځ. که نورعلايم وښودله شوه بيا د RAT ټسټ وکړئ.</li> <li>• که تاسي علايم اود COVID-19 څخه <b>at risk of severe disease*</b> (خطرناکي ناروغي خطر) لرل، لطفأ د PCR ټسټ وکړئ په دې چې دا ډيره ثابته ټسټ ده اوداسې مانا ورکوي چې تاسي د علاج دپاره ډيرژرارزوينه کيږي. که ټول ټسټونه منفي راغلل، تاسي کولې شئ پس له 7 ورځود قرنطين څخه آزادشئ.</li> <li>• د COVID-19 د ودې لوړخطرپس له نږدې اړيکې نيولوڅخه 14 ورځودپاره ده، په دې خاطر، پس له قرنطين څخه د 7 ورځود پاره تاسي بايد: <ul style="list-style-type: none"> <li>- دلورخطرناستوڅخه ډډه وکړئ (روغتيايې پاملرنې، بډاگانوپاملرنې، معيوبونوپاملرنې، تاديبي ځايونو)</li> <li>- بنده فضاکې ماسک واغوندي په نه استوگنځي ځايونوکې</li> <li>- که تاسي کې د علايمونښي په وده پيل وکړ سمدستي PCR ټسټ وکړئ اود علايمو نظارت وکړئ</li> <li>- د گڼ شميرځايونوڅخه ډډه وکړئ اوکه امکان ولري دکورڅخه کاروکړئ</li> </ul> </li> </ul>

زه اړيم چې وکړم څه به وکړم؟	د COVID-19 خطر	ستاسي په هکله
<ul style="list-style-type: none"> <li>• که ستاسي د قرنطين موده ختمه شوه او ستاسي دکورپه ماحول کې کوم کس ستاسي د 14 قرنطين په اخروغ مثبت وښودل شونوتاسي اړ نه ياست چې ځان دوباره قرنطين کړئ</li> <li>• که ستاسي په کورنۍ کې بل کس د COVID-19 تست ستاسي د 14 ورځو د قرنطين ختميدونه وروسته مثبت وښودل شو، تاسي بايد بيا ځان قرنطين اوپه COVID-19 اخته دکورنۍ ماحول خلکوسره داړيکې نيولو لارښود تعقيب کړئ. که تاسي په هروخت مثبتته نتيجه واخستله، تاسي بايد خپل قرنطين تعقيب او <a href="#">Testing positive to COVID-19 and managing COVID-19 safely at home</a> (د COVID-19 مثبت تست اوامن سره د COVID-19 تنظيمول دکورپه ماحول کې لارښود تعقيب کړئ. زياتومالوماتود پاره، <a href="#">Get tested for COVID-19</a> (د COVID-19 تست وکړئ) ته مراجعه وکړئ.</li> </ul>		
<p>ستاسي تيرځل اړيکه هغه چاسره چې په COVID-19 اخته وه 7 ورځودپاره ځان قرنطينول دامن ساتلوډيره ښه اغيزمنده طريقه ده.</p> <p>څومره زر چې امکان لرې د rapid antigen (RAT) تست وکړئ اويا هم په 6 ورځ دغه تست ترسره کړئ. که تاسي نوري نښي وليد د RAT تست وکړئ (يا د PCR تست که تاسي <a href="#">*at risk of severe disease</a>). که ټول تستونه منفي راغلل، تاسي پس له 7 ورځونه قرنطين پريښودلې شئ. پس له قرنطين څخه نورو 7 ورځودپاره تاسي کولې شي د COVID-19 دخپريدو څخه دلاندې سپارښتنې سره <a href="#">How can we all help slow the spread of COVID-19?</a> څخه مخ نيوې وشي (مونږه څنگه کولې شوچې د COVID-19 خپريدل ورو کړو؟)</p> <p>که ستاسي نتيجه مښه وه، پس له هغه چې تاسي خپله نتيجه مثبتته ترلاسه کړه تاسي بايد 7 ورځودپاره ځان قرنطين کړه او <a href="#">Testing positive to COVID-19 and managing COVID-19 safely at home</a> لارښود تعقيب کړئ. زياتومالوماتولاس ته راوړلودپاره <a href="#">Get tested for COVID-19</a> وگورئ.</p>	<p>لوړه</p>	<p>ما چاسره چې COVID-19 يې لرل ډيره موده تيره کړه (د مثال په ډول ما ددوی په کورکې شپه تيره کړه يا شپه مې ددوی په کوردننه تيره کړه) يا ما دچا سره چې په COVID-19 اخته وه او ماسک هم نلرل نږدې څخه اړيکه وکړه (دبيلگې په ډول ډيرلری سفرموسره وکړه، يا هغه کوچنيانو پاملرنه می وکړه چې اوس مثبت ښودل شوي.)</p>

زه اړيم چې وکړم څه به وکړم؟	COVID-19 د خطر	ستاسي په هکله
<p>سپارښتنه کيږي چې د rapid antigen آزمايښت زرتزره وکړئ او د rapid antigen testing دپاره مشوره د <a href="#">Getting tested for COVID-19 factsheet</a> (د COVID-19 ځانگړي مالوماتوپاڼه دپاره آزمايښت ترلاسه کړئ) تعقيب کړئ. که ستاسې ټسټ منفي وي او تاسې کومه نښانه نلرئ، تاسې قرنطينولوته اړنه ياست. تاسې بايد په 6 ورځو د دوهم ځل rapid antigen آزمايښت ترسره کړئ. که کومه نښانه مو وليدل سمدلاسه د rapid antigen ټسټ وکړئ (يا که تاسې <a href="#">at risk of severe disease*</a> د PCR آزمايښت وکړئ).</p>	مياڼه حال	<p>ما هغه چا سره چې COVID-19 لږل څه موده تيره کړيده (د بيلگې په ډول شپي ډوډي کې سره يوځای وه يا په پپ، کلب يا بل ټولنيز مجلس کې سره موليډل).</p>
<p>د نښانونودپاره نظارت کول. که علايم پيدا شو، سمدستي د rapid antigen آزمايښت (RAT) وکړئ. که ستاسې RAT منفي وه، ځان قرنطين اوپه راتلونکو 24 ساعتونوکې بله د RAT ټسټ وکړئ، يا د PCR ټسټ وکړئ ترهغه چې تاسې خپل نتيجه ته منتظرياست ځان قرنطين کړئ. که ستاسې دوهم ټسټ منفي راغی، ترهغه چې نښي له منځه ځي په قرنطين پاتې شئ. که تاسې مثبتې نتيجه واخسته، تاسې خپل قرنطين ته دوام ورکړئ او <a href="#">Testing positive to COVID-19 and managing COVID-19</a> <a href="#">safely at home</a> لارښودتعقيب کړئ. که تاسې علايم لږل او <a href="#">at risk of severe disease*</a> د PCR ټسټ ترسره کړئ.</p>	ټيټه	<p>ما هغه چا سره چې په COVID-19 اخته وه سطحې يا يوفاصلي سره نږدې اړيکه نيولې (دبيلگې په ډول ما دچا سودا ورته ورسوله يا کسانوسره په قدم وهلولارو)، يا د Service NSW App څخه دقضيې خبرتيا راته ورسيد.</p>

\* هغه خلک چې شديد ناروغي دلوړخطرتر ملاحظې لاندې راځي په گډون د اميدواره يا حامله ښځې، *Aboriginal* او *Torres Strait Island* خلک ( ځانگړي سره خلک د شته پټ ناروغيوسره)، *Pacific Islander* خلک، نه واکسين شوي خلک (16 کالوعمراوپورته) او هغه خلک چې *immunosuppressed* ايمنى يې ټيټه وي.

که تاسي غواړئ چې ټسټ وکړئ او د rapid antigen آزمايښت ته لاس رسې نلرئ، تاسي کولئ شئ په [testing clinic](#) (آزمايښتي کلينک) ټسټ ترسره کړئ. کار ځای کې نږدې اړيکه نيولوپه هکله دزياتو مالوماتوترلاسه کولو دپاره

[NSW Government - Guidance for businesses with a worker who tests positive for COVID-19](#) (دنيوساوت ولز دولت - لارښود دبنسئونودپاره سره د کارگرانو کوم چې COVID-19 يې مثبت ښودل شوي).

## مونږ ټول څنگه کولې شوه COVID-19 خپریدل ورو کړو؟

ډیره ساده گامونه دلته شته چې د COVID-19 په وروکولو کولې مونږ اړینې شولې شو.

- که تاسې ناروغ یاست هیڅ چیرته مه ځئ. سمډلاسه ټسټ وکړئ اوترهغه چې منفی نتیجه اخلئ ځان قرنطین کړئ.
- که تاسې د میانه حال یا لوړې کچې نږدې اړیکه نیونکو په قطار کې یاست، لوړ خطرناستو ځایونو ته مه ځئ ( روغتیایي پاملرنه، بوډاگانو ځایونه، معیوبونوځای، تادیبې ځایونه)؛ که تاسو ټیټه کچه نږدې اړیکه نیونکو په قطار کې یاست او اړه ده چې تاسې یوډهغه ځایونوڅخه کتنه وکړئ، مونږ تاسې ته سپارښتنه کوو کله چې ملاقات ته ځئ د تگ نه مخکې د rapid antigen ټسټ وکړئ او ماسک واغونډئ.
- نور وروکولو 1.5 مترو په فاصله کې چیرې که امکان ولرې اوسئ اوگن شمیرځای څخه ډډه وکړئ
- ماسک ورغونډئ
- منظم ډول لاسونه په روانو او بود sanitiser یا صابون سره د 20 ثانیو د پاره ومینځئ
- ټولنیزو محفلونو په آزاده فضا کې ونیسئ، محدود شمیر سره
- په محفل کې د QR کد څخه چیرې چې شتون لرې استفاده وکړئ.

## کله چې زه په قرنطین کې یم د مرستې شتون د پاره زه چیرته کولې شم لارښونه ومومم؟

مرستې شتون د پاره زیاتو مالوماتو ته د [Self-Isolation Guideline](#) (ځان قرنطین لارښود) څخه کتنه وکړئ.

## ستاسې په خپله ژبه کې مرسته

که تاسې تحریرې یا شفاهې ژباړې ته اړتیا لرئ، د National Coronavirus Hotline ته په 1800 020 080 کې زنگ ووهئ (او 8 شمیره وټاکئ). دغه خدمت وړیا او مطمین دي.