

# د کورونا په ویروس اخته کیدل-د والدینو لپاره معلومات

## کورونا ویروس څنګه خپرېږي؟

کورونا ویروس د څاڅکو په شکل سرایت کوي. له یوانسان څخه بل انسان ته لېږدېدل هغه وخت چې د اخته کس د ټوخي او پرنجې پر وړاندې وي، تر سره کېږي. ویروس هغه وخت سرایت کوي چې اخته کس له وسایلو سره لکه د دروازې لاسي، د لفت بټونه او شیان په بوسونو، اورګالي، برقي موټرونو، لینی موټرونو او داسې نورو سره تماس ولري د سرایت له ډولونو دي.

## د ناروغی مخنیوی ولې مهم دی؟

تر ټولو مهم دا دی چې مور د ناروغی سرایت نه مخنیوی وکړو ځکه چې په عین وخت ډیر خلک اخته کېږي. که چېرې ډیری خلک په عین وخت کې ناروغ شي، د روغتیا مسولین به د دې توان ونلري چې د هغه چا سره چې اړتیا لري مرسته وکړي.

## ښوونځي او وړکتونونه ولې بند دي؟

د کرونا ویروس د مخنیوي په هدف ښوونځي او وړکتونونه بند دي ځکه چې په لږ ځای کې د ډیری خلک جمعیت د ناروغی اخته کیدو خطر ډیروي.

## د ناروغی د اخته کېدو مخنیوي لپاره تاسو باید څه وکړئ؟

- د نورو په وړاندې، له ټوخي او پرنجې نه ډډه وکړئ.
- نورو خلکوسره لږترلږه یو متر فاصله وساتئ.
- د ټوخي او پرنجې پر مهال مو پزه او خوله دستمال پواسته وپینئ. دستمال د استعمال نه وروسته کثافات دانی ته واچوئ. بیا خپل لاسونه ومینئ.
- که چېرې تاسو سره دستمال نه وي، پزه او خوله د لاس کنج پواسته وپینئ.
- لاسونه مو په مکرر او ښه ډول د صابون او گرمو اوبو سره ومینئ، په ځانګړي توګه کله چې تاسو له خلکو سره یاست.
- کله چې د لاس مینځل ممکن نه وي لاسونه الکولي (د عفونی ضد) موادو سره ومینئ.
- که ستاسو لاسونه په ښکاره ډول چټل یا لوند وي، نو په صابون او اوبو سره یې ومینئ. انټي باکټریا په چټل او لوند لاسونو لږ تاثیر لري.

## ایا ماشومان د نورو ماشومانو سره کیدی شي؟

ماشومان باید د امکان تر حده په کور کې وي. دوی ممکن یو یا دوه ملګري ولري چې پدې موده کې ورسره لوبې وکړي. که چېرې دوی لوبې کوي، نو دوی باید د ممکن په حد بهر کې سره وويني، مګر د ډیری ماشومانو سره د ماشومانو د لوبې ځای څخه مخنیوی وشي.

ټول د زېږېدنې محفلونه او نورې غونډې چې پکې ډیر خلک راټولېږي باید وځنډول شي.

## تاسو باید څنګه ماشومانو سره د کورونا په اړه خبرې وکړئ؟

ډیری ماشومان ممکن د کورونا په اړه ویره او اندېښنه ولري. دا مهم دي چې ماشومانو سره د کورونا په اړه خبرې وکړئ ترڅو خونديتوب رامینځته شي. د ماشومانو محافظت شپږ لارښوونې چمتو کړې چې څنګه د ماشومانو سره د کورونا ویرس په اړه خبرې وکړئ. لارښوونې دلته لنډیز شوي دي:

### 1. کله چې د کورونا ویرس په اړه خبرې کوئ د ماشوانو ژبه وکاروئ.

ماشومانو ته حقایق او معلومات ورکړئ په هغه ډول چې دوی پرې پوه شي. ډیر معلومات مه ورکوئ. هغه شیان بیان کړئ چې ماشوم پوهیږي، فکرکوي او منظور یې دی.

### 2. د ماشومانو سره اوسیدل خوندي ساتل

ماشوم ته هغه معلومات ورکړئ چې دوی یې د امکان تر حده خوندي احساس کړي، مګر صادق اوسئ. حتی که تاسو خپل لاسونه ښه وینئ، تاسو کیدای شئ په ناروغۍ اخته شئ. ماشومان باید په ناروغۍ د ګناه احساس ونه کړي. او نه باید دوی ته زیان ورسوي څوک چې تاسو په ناروغۍ اخته کړي ده.

### 3. د پېښیدو په اړه آزاد او صادق اوسئ

د کورونا ویرس په اړه خورا بې باوري، معلومات او غلط معلومات شتون لري. ماشومان اړتیا لري د یو چا سره خبرې وکړي څوک چې کولی شي روښانه معلومات چمتو کړي. د هغه څه په اړه صادق اوسئ که تاسو ناروغ شئ څه پېښېږي.

### 4. د ماشومانو په مخ کې دالفاظ څرنګوالي په اړه فکر وکړئ

کله چې ماشومان نږدې دي لویان باید د هغه څه په اړه چې خبرې کوي محتاط اوسي. د ماشومانو لپاره دا اسانه ده چې خپل تصور پرمخ بوځي دا یو څه ده چې هغوي نه پوهیږي. دا کولی شي دوی وژغوري.

### 5. ماشومانو ته امید ورکړئ

ماشومان اړتیا لري چې واورې چې د ویرس د مخنیوي او مرستې لپاره څه کيږي. ووايست چې ستاسو والدین او نور لویان د ماشومانو پاملرنې لپاره هرڅه چې کولی شئ هغه کوي چې د ناروغ کیدو مخه ونیسي. دلته زرګونه ښه ډاکټران او نرسونه شتون لري چې ناروغانو سره مرستې کوي.

### 6. د دې په اړه وغږیږئ چې ماشومان پخپله څه کولی شئ

ماشومان کولی شي د کورونا ویرس د خپریدو مخنیوي کې مرسته وکړي که چېرې دوی خپل لاسونه ښه ویني او په کور کې څومره چې امکان ولري پاتې شي.

د کور قرنطین او نظارت لاندې په اړه په مختلفو ژبو کې معلومات

<https://www.fhi.no/nettpub/coronavirus/rad-til-personer-som-er-smittet-eller-har-vart-utsatt-for-smitte/informasjon-om-hjemmekarantene-og-isolasjon-pa-ulike-sprak/>