

د کورونا په ویروس اخته کیدل-د والدینو لپاره معلومات

کورونا ویروس څنگه 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، اورگالي، برقي موټرونو، لینی موټرونو او داسې نورو سره تماس ولري د سرایت له ډولونو دي.

د ناروغی مخنیوی ولې مهم دی؟

ترټولو 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.

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

- د نورو په وړاندې، له ټوخي او پرنجې نه ډډه وکړئ.
- نورو خلکو سره فاصله وساتئ.
- ماسک واغونډئ. د چارواکو لخوا لارښوونې او ورکړل شوي مقررات تعقیب کړئ.
- د ټوخي او پرنجې پر مهال مو پزه او خوله دستمال پواسته و پینځئ. دستمال د استعمال نه وروسته کثافات دانی ته واچوئ. بیا خپل لاسونه ومینځئ.
- که چېرې تاسو سره دستمال نه وي، پزه او خوله د لاس کنج پواسته و پینځئ.
- لاسونه مو په مکرر او ښه ډول د صابون او گرمو اوبو سره ومینځئ، په ځانگړي توگه کله چې تاسو له خلکو سره یاست.
- کله چې د لاس مینځل ممکن نه وي لاسونه الکولي (د عفونی ضد) موادو سره ومینځئ.
- که ستاسو لاسونه په ښکاره ډول چټل یا لوند وي، نو په صابون او اوبو سره یې ومینځئ. انټي باکټریا په چټل او لوند لاسونو لږ تاثیر لري.

تاسو باید څنگه ماشومانو سره د کورونا په اړه خبرې وکړئ؟

ډیری ماشومان ممکن د کرونا 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 څنگه د ماشومانو سره د کورونا ویرس په اړه خبرې وکړئ. لارښوونې دلته لندیز شوي دي:

1. کله چې د کورونا ویروس 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 ، مگر صادق اوسئ. حتی که تاسو خپل لاسونه ښه وینئ ، تاسو کیدای شئ په ناروغۍ اخته شئ. ماشومان باید په ناروغۍ د گناه 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 ویروس 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 ویروس د مخنیوي او مرستې لپاره څه کيږي. وویاست چې ستاسو والدین او نور لویان د ماشومانو پاملرنې لپاره هرڅه چې کولی شئ هغه کوي چې د ناروغ کیدو مخه ونیسئ. 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 ویروس د خپریدو مخنیوي کې مرسته وکړي که چیرې دوی خپل لاسونه ښه وینئ او د چارواکو لخوا ورکړل شوي مقررات تعقیب کړئ.

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/>