SuffolkCollective
Suffolk partners and agencies working together

suffolk Resilience

MESSAGE CASCADERS

د کوویډ سره ژوند کول

ځنګه کولی شو د یو بل خوندي او ښه ساتلو ته دوام ورکړو

حکومت د کوویډ سره د ژوند کولو په اړه خپل پلانونه صادر کړل
پداسې حال کې چې ټول قانوني محدودیتونه لرې شوي، کوویډ نه دی تللی او داسې شیان شته دي چې موږ ټول کولی تر سره یې کړو تر څو یو بل د ناروغۍ څخه وساتو.

زه باید څه وکړم که چېرې زما د ټست نتیجه مثبته وي یا د کوویډ - 19 نښې ولرم؟
که کولی شئ نو په کور کې پاتې شئ او د نورو خلکو سره د اړیکې څخه ډډه وکړئ. په داسې حال کې چې تاسو په قانوني توګه ځان ګوښه کولو ته اړتیا نلرئ که چېرې ستاسو د کوویډ - 19 ټست نتیجه مثبته وي، خو د نورو سره د اړیکو کمول به د ډیرو خلکو د ناروغ کیدلو مخه ونیسي.

ایا زه اړتیا لرم چې ټسټ وکړم؟
په منظمه توګه ټست کول به تاسو ته دا واضح کړي چې ایا تاسو ساري یاست که نه او ایا د دې مکان شته چې تاسو ویروس هغه خلکو ته انتقال کړئ چې تاسو ورسره ګورئ. تاسو اړتیا نلرئ چې هره ورځ ټست وکړئ یا په قانوني ډول د یو داسې کس سره د اړیکې څخه وروسته ځان ګوښه کړئ چې د کوویډ - 19 ټست نتیجه یې مثبته راوتلې. خو، دا به یو ښه وي چې مخکې له دې چې د ملګرو، د کورنۍ له غړو سره لیدنه وکړئ یا کار ته لاړ شئ، ټست ترسره کړئ.

زه څنګه ټست ترلاسه کولی شم؟
وړیا چټک ټست په gov.uk وېب پاڼه کې د 2022 کال د مارچ تر 31 مې نېټې پورې تر لاسه کېدی شي.
د 2022 کال د اپریل له 1 نیټې څخه، تاسو به وکولی شئ د خپل ځايي درملتون څخه ټست واخلئ.

واکسین وکړئ
واکسین د کوویډ څخه د ناروغ کیدو پروړاندې زموږ تر ټول غښتلی دفاع ده. که تاسو یو، دوه، درې واکسینونه کړي وي یا مو هیڅ نه وي کړي، د وخت نیولو لپاره هیڅکله هم ناوخته نه ده. تاسو کې د ځان لپاره وخت یا اپوینټمنټ ونیسئ. www.sneevaccine.org.uk کولی شئ په

داسې شیان شته دي چې موږ یې د ساري ناروغۍ خپریدو د کمولو لپاره ترسره کولی شو:
لاسونه - خپل لاسونه په منظم ډول او د 20 ثانیو لپاره ومینځئ
مخ – په ګڼه ګوڼه کې دننه د خپلې پوزې او خولې د پټ ساتلو لپاره ماسک واغوندئ
فاصله – د امکان په صورت کې د هغو خلکو څخه فاصله وساتئ چې تاسو ورسره ژوند نه کوئ
تازه هوا - د کور دننه د ناستې پرمهال کوټې ته تازه هوا پرېږدئ

د کوویډ- 19 په اړه د وروستي لارښود لپاره: www.gov.uk/coronavirus څخه لیدنه وکړئ

07/03/2022

Pashto