



تبه د شديد COVID-19 انفیکشن سره (په لویانو او د ښوونځي عمر ماشومانو باندې تطبیق کیري)

تبه د انفیکشن لپاره طبیعي عکس العمل دی او له همدې امله یوه علامه ده چې د مختلف اقداماتو په واسطه کم کیدی شي.

تاسو پخپله څه کولی شئ؟



- په ورځ کې کافي اندازه 1.5 - 2 لیتره مایع وخورئ (د مثال په توګه غیر خواره چای)
- کله چې تبه راپورته شي، یو معمولاً یخ شي، نو تودوخه چمتو کړئ او ګرم وسائې
- مختلف پوښونه (یا یو دسمال) لکه د ښکته پښه تړل کولی شي کمک وکړي
- ډاډ ترلاسه کړئ چې تاسو په اسانۍ سره د هضم وړ خواره وخورئ (په ځانګړې توګه تیب غور)
- سپکي جامي واغونډئ، په غوره توګه د طبیعي فایبر څخه جوړ شوي
- که تاسو په زیاته اندازه خوله کوئ، د بدن د برخو مینځل به ګټور وي
- کافي خوب وکړئ، د ورځې په اوږدو کې استراحت هم مهم دی
- په منظمه توګه تازه هوا هوا ته واچوئ

د انفیکشن څخه مخنیوی وکړئ: خپل لاسونه په منظمه توګه و مینځی (لږترلږه 20 ثاني، په صابون سره) یا ناپاک کړئ، توخی / پرنجی ستاسو د لاس په کرښه کې مه کوئ او ستاسو لاسونو ته نه، خپل فاصله وسائې، د FFP2 ماسک که شخصي / طبی اړیکه اړین وي.

ایا تاسو ډاډه یاست یا د ځان، ستاسو ماشوم یا خپلوانو لپاره طبی معلوماتو ته اړتیا لرئ چې پالنه یې وشي؟ بیا 1450 ته زنگ ووهئ ، د روغتیا مرستې لاین.

کله باید طبي مشوره وغواړئ؟



دا عموماً مشوره ورکول کیري چې ستاسو د کورنۍ ډاکټر سره په تلیفون اړیکه ونیسئ. په هر حالت کې، طبي مشوره باید وغواړئ که تاسو:

- ډیر شدید ښی ولري (د بیلګې په توګه لوړه یا دوامداره تبه، شدید درد)
- تنفسي مشکل ولري
- د ساه لنډۍ احساس کول حتی د لږ کار کولو یا د خبرو کولو پرمهال.
- د سینې په ساحه کې درد یا فشار احساس کول
- په اوږدمهاله تنفسي ناروغۍ اخته وي
- (یا ستاسو ماشوم) نشي کولی وڅښي یا مایعات وسائې
- د ضعیف شعور پیل ته پام وکړئ (د وینې پاتې کیدو توان نلري)
- ستاسو د شونډو، ګوتو یا ګوتو د پوستکي شین رنگ لیدل
- په ښکته پښه/پښه کې د احاطې او/یا درد زیاتوالی وګورئ

• که چیرې د COVID-19 ناروغی احتمالي شدید کورس لپاره یو یا ډیر د خطر فکتورونه تاسو ته پلي شي.

د خطر عوامل:



- د بدن د ډله ایز شاخص $BMI > 30$ سره ډیر وزن
- د ځیگر او پښتورگو اوږدمهاله ناروغی
- سټروک یا د زړه حمله (په وروستیو کلونو کې)
- د شکرې ناروغی
- د تنفسی سیستم ناروغی
- عصبي او رواني ناروغی (د بیلګې په توګه ډیمنشيا)
- د معافیت کموالی (د ناروغی یا درملو له امله)
- امیندواری (حمل), (په ځانګړې توګه د اضافي خطر فکتورونو سره)
- عمر < 50 کاله
- سرطان
- د زړه ناروغی
- د ویی لوړ فشار
- د رګونو ناروغی
- سګرېټ څکوونکی
- Trisomy 21

corona.ooe.gv.at