



د ستوني درد، د کووید - 19 انفیکشن سره د پوزی بهیدل (په لویانو او د ښوونځي عمر ماشومانو باندې تطبیق کیږي)

د ستوني درد او د پوزی بهیدل اکثر د COVID-19 انفیکشن یوې برخې په توګه پېښیږي. ځینې وختونه د ستوني درد خورا شدید وي.

تاسو پخپله څه کولی شئ؟

د ستوني درد لپاره:



- د مالګې په اوبو او یا د چای سره ګارګل کړئ
- ډېر وڅښئ، د بېلګې په توګه بې خونده بوټي چای، د زنجبیل چای
- د غاړې په ساحه کې مختلف پوښونه ګټور کیدی شي
- د ستوني د غوړولو لپاره د یخ په کیوبونو کې څکول
- که اړتیا وي، د درد کمولو او سوزش کمولو لپاره درمل
- استراحت وکړئ

د زکام لپاره:

- که تاسو ډیر وڅښئ، د پوزی د رطوبت مایع هم وده کولی شي
- د رطوبت زیاتوالی، د بېلګې په توګه په خونه کې د نم ټوکر خړول
- د خپل بدن پورتنی برخه یو څه پورته ویده شئ ترڅو د هوا لارې په اسانۍ سره پاکې شي
- د اوبو بخار تنفس کول
- که اړتیا وي، د څو ورځو لپاره د پوزی سپري اداره کړئ
- استراحت

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

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

کله چې طبي مشوره وغواړئ؟



دا مشوره ورکول کیږي (د کوچني انفیکشن پرته) ستاسو د کورنۍ ډاکټر سره په تلیفون اړیکه کې شئ. په هر حالت کې، طبي مشوره باید وغواړئ که تاسو:

- ډیر شدید نښې ولري (د بېلګې 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 د درد یا فشار احساس کول.
- په اوږدمهاله تنفسي ناروغۍ اخته وي
- (یا ستاسو ماشوم) نشي کولی وڅښئ یا مایعات وساتئ
- 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 ناروغۍ احتمالي شدید کورس لپاره یو یا ډیر د خطر فکتورونه تاسو ته پلي شي.

د خورا مهم خطر فکتورونو عمومي کتنه:

- 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 ناروغۍ (د بیلګې په توګه ډیمنشيا)
- د معافیت کموالی (د ناروغۍ یا درملو له امله)
- امیندواری (حمل), (په ځانګړې توګه د اضافي خطر فکتورونو سره)
- عمر < ۵۰ کاله
- سرطان
- د زړه ناروغی
- د وینې لوړ فشار
- د رګونو ناروغی
- سګرټ ځکوونکی
- Trisomy 21

