



## توخی، د کووید - 19 انفیکشن سره د ساه لنډی (په لویانو او د ښوونځي عمر ماشومانو باندې تطبیق کیري)

د COVID-19 انفیکشن اکثراً د توخي سره مل وي. توخی کیدای شي له معتدلي، خاربونکي توخي څخه نیولې تر ستوني په پورتنی برخه کې د توخي له امله رامنځ ته شوي پرله پسې او شدید توخی پورې اړه ولري، چې د شپې په خوب هم سخته اغیزه کولی شي. ځینې وختونه د ساه لنډی کیدی شي.

### تاسو پخپله څه کولی شئ؟

د توخي لپاره:



- د توخي ځاځکي یا د توخي چای کولی شي توخی آرام کړي
- د هوا په لارو کې د بلغم د مایع کولو لپاره کافي مایعات وڅښئ
- په عمومي ډول حرکت کول او بیا تنظیم کول کولی شي د بلغم سره مرسته وکړي چې په اسانۍ سره توخی شي
- کله چې د توخي په وخت کې مستقیم حالت غوره کړئ، دا د بلغم توخی لپاره غوره لاره ده
- که چیرې مستقیم حالت خورا سخت وي، لاسونه یې ملاتړ کیدی شي
- که تاسو پروتیل یاست، ستاسو د بدن پورتنی برخه باید یو څه لور وي. د توخي په وخت کې غاړې ته اړول گټور وي
- د سینې په ساحه کې مختلف پوښونه / پیډونه گټور کیدی شي
- د اوبو بخار تنفس کول
- په خونه کې د نم توکر ځړولو له امله د رطوبت زیاتوالی
- په منظمه توګه هوا

د ساه لنډی په صورت کې:

- د طبي مشوري یا روغتیا مشوري لپاره 1450 ته زنگ ووهئ
- وسلې په رانونو کې ملاتړ کیدی شي
- پرس شوي شونډې وکاروئ: د خپلې پوزې له لارې ژور تنفس وکړئ، د خپلو شونډو له لارې تنفس وکړئ - شونډې په نرمۍ سره یوځای پرته دي، د "pffff" په څیر غږونه اوریدل کیدی شي

د انفیکشن څخه مخنیوی وکړئ: خپل لاسونه په منظمه توګه ومینځئ (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 کیري (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 بیلګې په توګه لوړه یا دوامداره تبه، شدید درد)
- تنفسي مشکل ولري
- د ساه لنډی احساس کول حتی د لږ کار کولو یا د خبرو کولو پرمهال.
- د سینې په ساحه کې درد یا فشار احساس کول.
- په اوردمهاله تنفسي ناروغۍ اخته وي
- (یا ستاسو ماشوم) نشي کولی وڅښئ یا مایعات وساتئ



- د ضعيف شعور پيل ته پام وکړئ (د وینې پاتې کېدو توان نلري)
- ستاسو د شونډو، گوتو يا گوتو د پوستکي شين رنگ ليدل
- په بنکنه پښه/پښه کې د احاطې او/يا درد زياتوالی وگورئ

يا

- که چيرې د COVID-19 ناروغی احتمالي شديد کورس لپاره يو يا ډير د خطر فکتورونه تاسو ته پلي شي.

د خورا مهم خطر فکتورونو عمومي کتنه:

- د بدن د ډله ايز شاخص  $BMI > 30$  سره ډير وزن
- د ځيگر او پښتورگو اوږدمهاله ناروغی
- سټروک يا د زړه حمله (په وروستيو کلونو کې)
- د شکرې ناروغی
- د تنفسي سيستم ناروغی
- عصبي او رواني ناروغی (د بيلگې په توگه ډيمنشيا)
- د معافيت کموالی (د ناروغی يا درملو له امله)
- امپندوارۍ (حمل ) , (په ځانگړې توگه د اضافي خطر فکتورونو سره)
- عمر  $< 50$  کاله
- سرطان
- د زړه ناروغی
- د وینې لوړ فشار
- د رگونو ناروغی
- سگرت څکوونکی
- Trisomy 21



corona.ooe.gv.at