



ضعف، ستړيا د شديد COVID-19 انفیکشن سره (په لویانو او د ښوونځي عمر ماشومانو باندې تطبیق کيږي)

د کووید - 19 ناروغۍ په جریان کې عمومي ضعف او ستړیا غیر معمولي ندي.

تاسو پخپله څه کولی شئ؟



- په کافي اندازه مایعات وڅښئ (د بیلګې په توګه بې خونده چای)
- په اسانۍ سره د هضم وړ او صحي خواړه وخورئ
- برعکس شاورونه
- د آرامۍ تمرینونه
- اسانه حرکت
- کافي خوب وکړئ، د ورځې په اوږدو کې استراحت هم مهم دی

د انفیکشن څخه مخنیوی وکړئ: خپل لاسونه په منظمه توګه ومینځئ (لږترلږه 20 ثانیې، په صابون سره) یا ناپاک کړئ، توخۍ / 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 خان، ستاسو ماشوم یا خپلوانو لپاره طبي معلوماتو ته اړتیا لرئ چې پالنه یې وشي؟ بیا 1450 ته زنگ ووهئ، د روغتیا مرستې لاین.

کله باید طبي مشوره وغواړئ؟



دا مشوره ورکول کيږي (د کوچني انتاناتو 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 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

و یا

- که چیرې د COVID-19 ناروغۍ احتمالي شدید کورس لپاره یو یا ډیر د خطر فکتورونه تاسو باندې 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 ناروغي
- سپړوک يا د زړه حمله (په وروستيو کلونو کې)
- د شکرې ناروغي
- د تنفسي سيستم ناروغي
- عصبي او رواني ناروغي (د بيلگې په توگه ډيمنشيا)
- د معافيت کموالي (د ناروغي يا درملو له امله)
- اميندواری (حمل) , (په ځانگړې توگه د اضافي خطر فکتورونو سره)
- عمر < 50 کاله
- سرطان
- د زړه ناروغي
- د وينې لوړ فشار
- د رگونو ناروغي
- سگرت څکوونکي
- Trisomy 21

corona.ooe.gv.at