

په انگلستان کې د نوي خلکو لپاره د کووید معلومات

انگلستان د کووید – 19 وبا پرمهال د کرونا ویروس عفونیت خورا لوري کچې سره مخ شوی و. په 2020 مارچ کې، انگلستان د ویروس خپریدو مخنیوي په موخه اقتصادي او ټولنيز محدودیتونه وضع کړل.

لدغه وخت راهیسې په انگلستان کې د انگلستان د ملي روغتیا خدمت (NHS) لخوا د دې ناروغۍ پر وړاندې د خلکو لویه برخه واکسین شوي دي. ټول هغه خلک چې عمر ونه یې د 18 کلونو نه ډیر دي واکسین ورته وړاندیز شوی دی. هغه خلک چې واکسین شوي دي اوس د کووید – 19 له امله په جدي ناروغۍ د اخته کیدو پر وړاندې ډیر خوندي دي. لدې چې په انگلستان کې ډیر خلک واکسین شوي دي نو حکومت تر ډیره قانوني ټولنيز او اقتصادي محدودیتونه لیرې کړل. یعنې نور ځینې خلک ممکن د نورو څخه ټولنيز واټن ونه ساتي یا په عامه ځایونو کې ماسک وانه غوندي.

په انگلستان کې د کووید اوسنی کچه

کووید – 19 لاهم په انگلستان کې په خورا لوړه کچه شتون لري. د ناروغۍ د پېښو ډیریدل دوام لري او هغه خلک چې واکسین شوي دي هغوی لاهم کولی شي نورو خلکو ته ویروس خپور کړي. د کووید کچه د ماشومانو او هغه ځوانانو تر مینځ هم لوړه ده چې واکسین شوي دي او ممکن د ناروغۍ علایم پکې ښکاره نشي.

که تاسې واکسین نه وي کړي یا پدې نږدې وروستیو کې واکسین شوي اوسئ، نو ستاسې د جدي ناروغیدو خطر خورا ډیر دی که چېرې په ویروس اخته شئ.

د خپل خان او د خپلې کورنۍ ژغورلو تر ټولو غوره لاره د کووید واکسین کول دي.

څیرنې ښودلې دي چې واکسین پدې مواردو کې گټور دي:

- د کووید – 19 له امله د جدي ناروغیدو یا مړه کیدو خطر کموي
- په کووید – 19 د اخته کیدو یا خپریدو خطر کموي
- د کووید – 19 ډولونو پر وړاندې محافظت کوي

واکسین وړیا دي او هر هغه چا لپاره موجود دي چې عمر یې د 18 کلونو نه پورته وي او په انگلستان کې ژوند کوي.

ستاسې د مهاجرت وضعیت یا ستاسې د تابعیت په اړه درنه هیڅ پوښتنه نه کیري.

د برتانيا اسلامي طبي انجمن سپارښتنه کوي چې واکسین د مسلمان ټولني لپاره مناسب دي.

ځنگه واکسين ترلاسه کړئ

که تاسې د کوم جې.پي يا عمومي ډاکټر سره ثبت يې، نو تاسې کولی شئ د هغوی څخه د واکسين کولو لپاره د ملاقات وخت واخلئ يا هم په www.nhs.uk کې د وخت اخیستلو ملي خدمت له لارې ملاقات واخلئ.

که تاسې د جې.پي يا عمومي ډاکټر سره ثبت نه يې نو بياهم کولی شئ واکسين وکړئ. تاسې اړ يې د واکسين کلينیک ته ورشئ. ستاسې د اوسیدو ځای ته څيرمه د واکسين کلينیک په اړه معلوماتو لپاره تاسې 119 شميرې ته تلفون کولی شئ.

تاسې اړ يې د واکسين 2 دوزه وکړئ. لومړی دوز ستاسې د واکسين کولو نه 3 يا 4 اونۍ وروسته تاسې ته يوڅه خونديتوب درکوي. تاسې د قوې او اوږدمهاله محافظت لپاره 2 دوزه ته اړتيا لرئ او جې.پي يا د واکسين کلينیک به تاسې ته ووايي چې کله د واکسين دوهم دوز لپاره ورشئ.

د واکسين کولو نه وروسته د يوڅه ناکرارۍ احساس کول نورمال دي، مگر که تاسې انديښني لرئ نو کولی شئ د مشورې لپاره د خپل جې.پي يا 111 شميرې سره اړیکه ونيسئ.

کله چې زه د واکسين په بشپړ ډول اغيزه کولو ته د انتظار په حالت کې اوسم نو نور ځنگه کولی شم خپل ځان محافظت کړم؟

- 1. واټن وساتئ** – د نورو خلکو نه دوه متر يا ډير واټن ساتل به تاسې ته د وپروس لرونکي هوايي ذراتو د در رسيدو چانس محدود کړي. کله چې ممکن وي، د گڼې گونې يا د هغه خلکو څخه ليرې اوسئ کوم چې ستاسې سره ژوند يا کار نه کوي.
- 2. چټک اوسئ** – که تاسې اړ اوسئ چې بايد نورو خلکو سره نږدې اوسئ، نو غوره دا ده چې هرڅومره ژر ممکن وي دا نږدې والی رالڼد کړئ.
- 3. نظافت وساتئ** – دا مهم دي چې تاسې تل خپل لاسونه په صابون او اوبو يا د لاسونو الکولي مایع باندې ومينځئ. په لاسونو کې د توخي کولو يا پرنجي کولو نه وروسته، د خواړو خوړلو نه مخکې يا د کوم داسې څه د لمس کولو نه وروسته د خپلو لاسونو مينځل خورا مهم دي چې نورو خلکو هم لمس کړی وي.
- 4. د ماسک اغوستل** – د ماسک اغوستل په وپروس د اخته کيدو خطر راکموي او تاسې ته محافظت برابروي. دا ستاسې شاوخوا خلک هم محافظت کوي، پشمول د هغه خلکو چې د ځينې لاملونو له امله واکسين نشي کولی. د ماسک اغوستلو په اړه قانوني مقررات بدليري نو تاسې شايد نور خلک ووينئ چې ماسک يې نه وي اغوستی. حکومت تمه کوي او سپارښتنه کوي چې خلک به د گڼې گونې ځايونو کې د مخ پوښ يا ماسک اغوستلو ته دوام ورکړي لکه عامه ټرانسپورټ کې او په روغتیايی جوړښتونو لکه روغتونونو او د ډاکټرانو کلينیکونو کې.
- 5. تازه هوا** – کوويډ په تړلي ځايونو کې ډير په اسانۍ سره خپريږي. که کولی شئ د خلکو سره بهر آزاده فضا کې وگورئ، او که چيرې د خلکو سره په بند تړلي ځايونو کې گورئ نو کړکۍ او دروازې پرانيستي پريردئ چې تازه هوا دننه ته راشي.
- 6. په منظم ډول ټيسټ وکړئ** کله چې تاسې علايم ونلرئ. تاسې کولی شئ وړيا ټيسټونه ترلاسه کړئ چې ستاسې کور ته ليرل کيږي يا يې د درملتون څخه اخیستلی شئ.

که علایم لرئ نو ټیسټ وکړئ

د کووید – 19 خورا مهم علایم په لاندی ډول دی:

- نوی دوامداره ټوخی.
- د بدن لوړه تودوخه یا تبه.
- د خوند یا بوی نورمال حس کې بدلون یا له لاسه ورکول.

که تاسې لدغو څخه کوم علایم ولرئ، تاسې کولی شئ د کووید – 19 وړیا ټیسټ کولو لپاره NHS ته په 119 شمیرې تلفون وکړئ. تاسې باید په هغه صورت کې هم ټیسټ وکړئ که حتی د کووید – 19 پر وړاندې واکسین شوي اوسئ یا مخکې په کووید – 19 اخته شوي اوسئ.

که ټیسټ مو مثبت وي ځان جلا کړئ

د پورتنی ټولو اقداماتو کول باید ستاسې په کووید د اخته کېدو خطر کم کړي. په هر صورت، که ستاسې ټیسټ مثبت وي یا د ټیسټ او تعقیب ملي خدمت (the national Test and Trace service) لخوا درسره اړیکه ونیول شي، نو له قانوني پلوه تاسې مکلف یې چې خپل ځان په کور کې جلا کړئ.

واکسین وړیا دی

په انگلستان کې پیری روغتیایي درملنه وړیا ده او د هر هغه چا لپاره موجود ده چې د روغتیایي ملي خدمت (NHS) د برخې په توګه ورته اړتیا ولري. پدې کې د کووید – 19 واکسین، ټیسټ او درملنه، جی.پی ډاکټر ته ورته او د روغتون د پیښو او بیرني ځانګه کې درملنه شامل دي.

د NHS وړیا درملنه چې تاسې یې تر لاسه کوئ یا د NHS لګښتونو کومه مرسته په انگلستان کې ستاسې د مهاجرت دریځ باندې اغیزه نه کوي.

د روغتیایي لګښتونو په اړه نور معلومات د اوسیدونکو مشورتي ویب پاڼه کې شتون لري:

www.citizensadvice.org.uk