

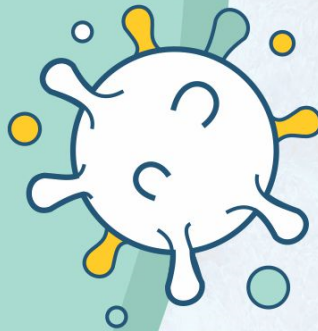
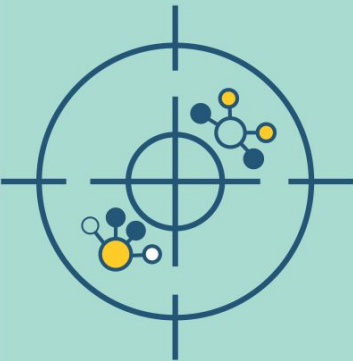
# NHN

National Humanitarian Network Pakistan



A GLOBAL NGO NETWORK  
FOR PRINCIPLED AND EFFECTIVE  
HUMANITARIAN ACTION

## ستاسود کارخائونہ دکویڈ - 19 مقابلی تہ تیارول



## کویڈ - 19 څنگه خوار ځیری

کله هم چه سوک ټوځه یا پرنجے وکښی نو هغه متاثره مائع هم خواره کړی- ددی مائع ډیر څاڅکی په نزدی څیزونو لکه ، میز ، ډسک اور ټیلی فون پریوزی - دلته داخطرہ ذیاته شی چی خلق دا متاثره څیزونو لاس وروړے شی اور بیا دالا سونه سترگو ، پوزے ولاروی - نو هغه ساده په ذریعه هغه وائرس راڅکلے شی کوم متاثره کس د ټوځی اوپرنجی په ذریعه خواره کړي وي - هم دغه شاه د کویڈ -19 وائرس د زکام په ذریعه خوار ځیری .

ډیرو خلقو ته د کویڈ - 19 کمزورے وائرس الگی او ډیر کم وخت کښی د بیماری نه جوړ شی لیکن ځنہ خلق ډیر متاثره شی اور هسپتال کښی ورته د علاج ضرورت راپیشگی . د ډیر بیماریدو خطرہ د څلویښت کلونو خلق سره وي . د دے نه کم عمر خلق متاثره کیدلو دومره خطرہ نه وي .

د کومو خلقو چه قوت مدافعت کمزورے وي یا د شوگر ، زړه او د پیپرو بیماری کښی اخته وي - نو هغه د دے بیماری په آسانه څکار کیدی شی .

### دا ډاکومنټ مونگ ته تجویز راکښی

1. ډیر په آسانه باندے مونگ د کار ځائے د دي بیماری نه محفوظ کولې شوه  
2. کله هم چه مونگ یو ځائے ناسته کوو یا څه پیشه راشی نو سنگه به د مرض خوریدو خطرہ کمه شی

3. دملگرو سره په سفر د تلو د څه څیزونو خیال ساتل

4. د کار ځائے محفوظ ساتل د بیماری د خوریدو دوران کښی

1. په ساده طریقہ د خپل کارځائے د کویڈ-19 وائرس نه محفوظ کولے شی په لاندینی طریقو کومی چه ډیر کمه خرچہ غواری تا سو خپل د کار ځائے دکویڈ -19 وائرس نه محفوظ ساتلے شی او خپل گاهک ، تهیکدران اور کار کونکی محفوظ کولے شی

کار کونکی چه کوم ځائے کار کوي هغه د دے په دے عمل شروع کښی - خیر دے که کرونه ددوي ځائے ته نه وي داخله شوه . په دے تجویزونو د عمل سره هغوي د هغه چهتیانو نه

حاصیدے شی اور کار به هم نه ټپیری - او کویڈ -19 د خوریدو خطرہ مخ نیوے به هم او چی دخپل کار ځائے صفا اوستهرا وساتی

په زهر جنه دوائیانو دي فرش ، میز ډسکونه م ټیلفون اور کیبورڈ وینځلے شی

دادوے ځکه چه متاثره ځائے سره د کار کونکی نزدے کیدل د مرض د خوریدو وجه جوړیدے شی

کارکونکی تهیکدران او گاهک ته دے همیشه د لاسونو وینځلو ترغیب ورکړي سی

دلاس وینځلو بمبے دے څکاره ځائے کښی و لگولے شی او د ډکه ول دے یقینی کړي شی

هغه یو پوستیر دے ولکولے شی پکښی د لاسو وینځلو ترغیب ورکړے شوي وي د هغه مخابرات

کوم چه پو گده بیماری د مخ نیوي هدايات خوره وي - یا دلاسونو وینځلو دپاره پکښے

هدايات وي که هغه دانټرنیټ په سائت دوي یا دحفاظتی آفسر په ذریعه وي په هغه دے عمل یقینی کړے شی .

د کار کونکی تهیکدران او گاهک د پاره د السونو وینځلو ځایونه یقینی کړ شی

ځکه چه د لاس وینځلو سره دا وائرس مرکړي اور د کویڈ -19 د خوریدو خطرہ کمیگی

دکار ځائے کښی د صفا هو اتل راتل یقینی کړی

داسے پوستیر آوایزان کښی چه پکښی د صفا هو بارے کښی ترغیب وي - داپیغام دهغه

مخابرات سره یو ځائے کښی او میتنگ او معلومات پرے دانټرنیټ د صفون نه هم واخلی

د مخ ماسک او ټشو کاغذ د کار په ځائے کښی یقینی کښی خاص هغو خلقو له د چاچه پوزه

بخیگی - او بند لوځے هم کیږدي چه پکښی استعمال شوي ټشوز غورځوي

دا ولے ځکه چه صفا هو اتل راتل د کویڈ -19 خورول ختموی

کارکنانوته او تهیکدرانوته کلکه اوای چه دسفر دوران کوی دي دسفر حوالے شره قومی

تجویزونه خامخواه د نظر نه تیرشی .

خپل کارکونکی ، گاهک او تهیکداران په دے خبره کښی چه کله هم کرونه بیماری خوریگی

نو دا چه چی تبه وي هغه دے په کور کښی دوي دے د کورنه کارکی که دوي دارو لکه

پیراستامول ، آبروفن یا اسپرین او خري نو د مرض خورول به کم شی

دا خبره خلقو ته رسول پکار دي که دوي ظاهر علامات وي نو کور دي کینی.

دے خبر سره ترلے نور مخابرات هم دپوستیر په ذریعه د کار ځائے کښی ولگوي

دسخت مسلکی ادارے ، ځائی محکمے اور نور ملگري تنظیمونه نه دامواد تیار کړي چه دا پیغام پکښی خلقو ته ورسی



- ❖ کار کوونکو ته داپيغام واضح کړي - د کويډ - 19 خطرې سمبالوي کارکنان او تنظيمونه
- ❖ ته د ضرورت ولې پيښ شو چه - د کويډ - 19 دختره باره کښې ځکه فکر مند دي چه ؟
- ❖ دا خطرې امکان لري چه يو ځائې ناسته کښې خلق د ناپوهتيا په وجه دي غنده ته - د کويډ - 19 ځان سره راوړي - او نورو خلقو ته اولگي
- ❖ که څه هم کويډ - 19 د ډيرو خلقو دپاره يو معمولي بيماري دي خو دا خلق ډير انځور کولې هم شي په 5 کښې اکس ته هسپتال کښې د علاج ضرورت پيڅيگي
- ❖ کلیدي غورونه چه د هغه په وجه دکويډ - 19 خطرې ختمیږي او کميدي شي د غونډي او ايونټ نه وړاندي
- ❖ د محکمې د طرف نه ف هغه ټولنه دپاره اختیاطي تجویزونو اوگوري کوم ځائې چه تاسو غندا او ايونټ کول غواړي
- ❖ د تيارې په يو داسې پلان باندي متفق شي کوم چه په دې ټولنه کښې د مرض خورول مخ نیوي کي .
- ❖ دي ته پام اوکړي چه مخ په غنده ضروري ده او دادي ټيلفون يا د انټرنیټ په ذریعه تر لاسه کيدي شي
- ❖ داسې مهم اقدامات کيدي شي چه دشمر کسان پکښې گډو اوکړي ؟
- ❖ د معلوماتو او مخابراتو چينل دوراندي نه د ملگرو د ادارو عام د صحت او د صحت پام لر لوسره چمتو کړي
- ❖ د وارنډي نه برخه اخستونکي خلقو د پاره تشو کاغذ اور سينټائزر کافي مقدار سره ند وبست اوکړي هغو خلقت ته سر جیکل ماسک هم ورکړي څوک چه په ساه اخستو کښې تکلیف لري
- ❖ په فعاله توگه هغه علاقون کښې څارنه اوکړي چرته چه کويډ - 19 گرځي راگرځي - دورانډې نه برخه اخستونکي خلقو ته وينه اوکړي چه معمولي نښه لرونکي يا بيماران دي په غونډه کښې حصه نه اخلي
- ❖ غونډه کښې برخه اخستونکي ټولو خلقو کوائف راجمع کړي چه هغه کښې موبائل نمبر اي ميل او پته شامل وي هغه ځائې کوم ځائې چه دوي اوسيگي هغوي ته داهم چه ستاسو کوائف به دصحت محکمې ته ورکړي کيگي کله هم که تاسو کښې څوک په دي بيماري اخته شو که تاسو څوک نه غواړي چه ستاسو معلومات دي محکمې ته نه ورکړي شي نو بيا په دي غنډه کښې گډون مه کوئ
- ❖ يو داسي موافق پلان جوړ کړي په داسي قفيه کښې چه غنډه کښې څوک وگړي د کورونا علاماتو سره بيمارشي - (وچ ټوڅه ، تبه ، رنځور ) دي پلان کښې به شامل وي چه
- ❖ يو داسې کمره اوگوري يا ځائې که څوک هم بيمار شي يا علامات ولري چه په هغه کښې يوازې کړې شي
- ❖ داسې پلان چه په هغې کښې مريض هسپتال دوروستو سهولت پکښې شامل وي
- ❖ په داسي حال کښې څه کول پکار وي چه کله په غونډه کښې برخه اخستونکي او د ستاف ممبر ته کرونا علامات ظاهر شي
- ❖ خپلو پارټنرانو او صحت محکمو سره په داسي پلان موافق شي
- ❖ دغونډې يا ايونټ په موقع
- ❖ دکويډ - 19 حوالي سره مطمئن وي دبیماري د مخ نیوي احتیاطي تدابیر زباني او دلیکلو په شکل کښې برخه اخستونکي وگړو سر شریک کړي چه داغونډه د بيماري خورولو نه محفوظ کړي
- ❖ د يو متل په ذریعه بغير د نژدیکيدو يو مثال ورکړي
- ❖ لاسونه وينځل يا دسينټائزر سره مسح کولو ترغيب او عمل يقيني کړي
- ❖ په دي خبره زور راوړي چه څوک ټوخيگي يا پرنجيگي نو مخ ته دي دلاس سنگل يا تشو پيپرو نیسي تاسو تش پيپرو او ټوکړي په غنډه کښې کيشودل يقيني کړي
- ❖ غنډي ته دصحت د محکمې د رابطې معلومات ورکړي چه غونډه کښې برخه اخستونکي ډټيلفون په ذریعه د هغوي نه تجاویز او معلومات تر سره کي
- ❖ د غونډې ځائې کوي د سينټائزر لوڅه څکاره ځائې کوي ولگوي
- ❖ که دغونډې ځائې غټ وي نو د ناستې فاصل هپه يو ميټر کښې يقيني کړي
- ❖ کهرکياني او دروزي خلاصه کړي چه د هوا تلل راتلل په آسانه کيوي
- ❖ که تاسو څوک هم بيماري شي نو په خپل پلان عمل يا د صحت محکمې سره رابطه اوکړي
- ❖ د علاقې د تازه صورتحال يا کم برخه اخستونکې د جدا سفر نه راغلي وي . نو دغه کس په جدا کمره کښې کينوي دي کس ته ماسک ورکړي چه هغه په محفوظه طريقه خپل کورته لاړ شي
- ❖ د ټولو برخه اخستونکي شکريه اداکړي چه دوي په دي غنډه کومک اوکړو

- د غونډې نه روستو
1. يوي مياشته د پاره د ټولو برخه اخستونکو د رابطه تفصيل ځان سره وساتي دا به د محكمه سره مددوي . چه هغه كسانو ته ورسې چه دي كښې څوك هم بيمارشي
  2. دي غنډ كښې كه يو كس د شك په وجه جدا كړي شوي وي . نو منتظم ته پكار دي چه ټول برخه اخستونكي خلق دي بيدار كړي هغوي ته دوئيل پكار دي چې 14 ورځو پوري دي خپل ځان ته گوري او په ورځ كښې دي خپل حرارت 2 ځل چيک كړي
  3. كه د هغوي لگ شاه بلغم يا حرارت 37.3 نه سوا وي نو په كور كښې دي كيني او ځان دي د نورو خلقو نه جدا كړي د خپل كور كسانو نه دي هم په كور كښې پو يو ميټر فاصله كښې ځان اوساتي دي دوران كښې دي د صحت محكمه سره رابطه او كړي او ټول تفصيل دي ورته بيان كړي
  4. د ټولو برخه اخستونكي كسانو دي شكرپه ادا كړي شي



Apartment No. 306,  
Imperial Square, Khalid Bin  
Waleed Road E-11/2 Markaz,  
Islamabad, Pakistan.



+92 51 2305260-61



[www.nhnpakistan.org](http://www.nhnpakistan.org)  
[www.resourcecenter.nhnpakistan.org](http://www.resourcecenter.nhnpakistan.org)



@PakistanNhn



National Humanitarian Network