

که تاسو په یو تنفسي ویروس اخته یاست

د 2024 کال د مارچ میاشت

د عامو تنفسي ویروسونو لکه انفلوآنزا، کوید ناینټین COVID-19 یا RSV- نښو نښانو کې کېدای شي تبه، زکام او لړزېدل، د ډېر ستریا احساس، توحی، د پوزې بهېدل او سر درد شامل وي. دا سپارښتنې تعقیب کړئ ترڅو د نورو کسانو په ناروغۍ د اخته کېدو خطر کم کړئ او پوه شئ چې کله تاسو ممکن درملنې ته اړتیا لرئ. دا لارښود د روغتیا پاملرنې کارمندانو باندې نه پلي کېږي.



که چېرې تاسو د تنفسي ویروس نښې نښانې لرئ.

- له نورو خلکو سره له اړیکو نیولو څخه ډډه وکړئ هغه چا په شمول چې تاسو ورسره ژوند کوئ چې ناروغ نه وي. که تاسو نشئ کولی له نورو سره د اړیکو نیولو څخه ډډه وکړئ، نو لاندې اضافي ګامونه تعقیب کړئ ترڅو د نورو د ناروغه کېدو خطر کم کړئ.
- د COVID-19 په اړه معاینه په نظر کې ونیسئ ترڅو تاسو سره مرسته وکړي چې پرېکړه وکړئ چې آیا تاسو اړتیا لرئ د ځان او نورو د خوندي کولو لپاره اضافي ګامونه واخلي یا که نه.
- د خپلې درملنې په اړه سمډلاسه د روغتیا د پاملرنې چمتو کوونکي سره خبرې وکړئ که چېرې تاسو د ډیر ناروغه کېدو له خطر سره مخ یاست او یا که ستاسو نښې نښانې نورې هم زیاتېږي. هغه خلک چې د سختې ناروغۍ پر وړاندې له لوړ خطر سره مخامخ دي په هغوی کې کوچني ماشومان، بوډاګان، هغه خلک چې د معافیت کمزوری سیستم لري، امیندواره بڼې، او معلولیت لرونکي خلک شامل دي.
- درملنه باید د کار وړتیا نه لرلو ناروغۍ له پیل څخه په یو څو ورځو کې پیل شي. دا درمل کولی شي د دې احتمال لږ کړي چې تاسو ډیر ناروغه شئ یا روغتون ته د تګ اړتیا ولرئ.

عادي فعالیتونو ته بېرته را ګرځېدل

- تاسو کولی شئ لږترلږه له هغې څخه یو ورځ (24 ساعتونه) وروسته خپلو عادي فعالیتونو ته را وګرځئ که چېرې تاسو په ټولیز ډول ښه احساس لرئ او لږ تر لږه د 24 ساعتونو لپاره تبه نه لرئ پرته له دې چې د تبي کمولو درمل وکاروئ.
- عادي فعالیتونو ته د بېرته راستنېدو څخه وروسته، دا اضافي ګامونه د راتلونکو 5 ورځو لپاره ترسره کړئ. هرڅومره چې تاسو ډیر ګامونه واخلي، هغومره د نورو د ناروغه کېدو خطر کمېږي.
 - خپل لاسونه په صابون او اوبو سره ومیځئ یا ډېرځله له لاس سینیتایزر څخه کار واخلي.
 - هرڅومره چې زیات ممکن وي، له نورو خلکو څخه فزیکي واټن وساتئ.
 - د مخ هغه ډول ماسک واغونډئ چې ښه ستاسو مخ ته برابر وي او لوړ معیار لري.
 - د کړکۍ په پرانستلو، د هوا د فلتر په کارولو، یا بهر په جمع کېدلو سره د هوا کیفیت ښه کړئ.
 - هرڅومره چې زیات ممکن وي، سطحې پاکې او غیر منتن یا ضد عفوني کړئ.
- تاسو کولی شئ نورو ته د ویروس خپرېدو ته دوام ورکړئ، حتی که چېرې تاسو ښه احساس هم ولرئ. که چېرې تاسو په تبه اخته شئ یا د ناروغۍ زیاتېدو احساس پیل کړئ، نو د نورو سره د اړیکو نیولو څخه بیا ډډه وکړئ تر هغه چې تاسو ښه احساس وکړئ.
- ستاسو د کار ځای، ښوونځی یا د ماشوم د پاملرنې پروګرام کېدای شي له ناروغه کېدو وروسته د بیا راستنېدو جلا جلا پالېسۍ ولري. مهرباني وکړئ د لا زیاتو معلوماتو لپاره په مستقیمه توګه له سازمان سره اړیکه ونیسئ.



Symptoms of common respiratory viruses-like flu, COVID-19 or RSV-may include fever, chills, feeling very tired, cough, runny nose and headache. Follow these recommendations to lower the risk of getting other people sick and to know when you might need treatment. This guidance does not apply to health care workers.

If You Have Respiratory Virus Symptoms

- **Avoid contact with other** people-including those you live with who are not sick. If you can't avoid contact with others, follow the extra steps below to lower the risk of getting others sick.
- **Consider testing for COVID-19** to help you decide if you need to take more steps to protect yourself and others.
- **Talk to a health care provider about treatment** right away if you are at higher risk of getting very sick or if your symptoms get worse. People at higher risk for severe illness include young children, older adults, people with weakened immune systems, people who are pregnant, and people with disabilities.
- Treatment must be started within a few days of getting sick to work. These medicines can make it less likely you will get very sick or need to go to the hospital.

Returning to Normal Activities

- You can go back to normal activities after at least one day (24 hours) **if you are feeling better overall and have not had a fever for at least 24 hours** without using fever-reducing medicines.
- **After returning to normal activities, take these extra steps for the next 5 days.** The more steps you take, the lower your risk of getting others sick.
 - Wash your hands with soap and water or use hand sanitizer often.
 - Keep a physical distance from other people as much as possible.
 - Wear a face mask that fits well and is high quality.
 - Improve the air quality by opening a window, using an air filter, or gathering outside.
 - Clean and disinfect surfaces as much as possible.
- You can continue to spread the virus to others, even if you're feeling better. If you develop a fever or start to feel worse, avoid contact with others again until you feel better.
- Your workplace, school or child care program may have different return policies after being sick. Please check with the organization directly to learn more.