

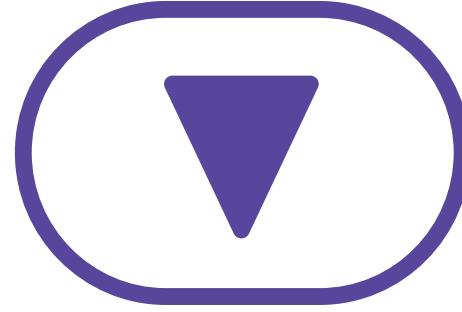
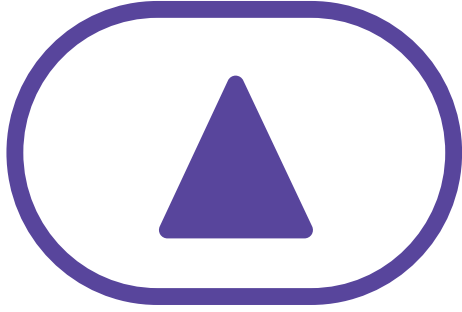


وزارة الصحة
Ministry of Health

رښه

مهمې لارښوونې

د کورونا وایرس وبا
(کوویډ-۱۹) پر مهال د شکرې
ناروغانو لپاره



د عامې روغتیا وزارت یو له نوښتونو څخه

عش
بصحة
Live Well



وزارة الصحة
Ministry of Health

پيژندگلوۍ

دغه لارښود د کورونا وائرس وبا (کووېډ-۱۹) پر مهال د شکرې ناروغانو لپاره مهم دی. د دغه لارښود له لارې، مورځو لارښودونه وړاندې کوو، چې ناروغۍ څخه د مخنیوی اقدامات، اړین احتیاطي تدابیر، او هرې هغې نښې پيژندلو او کنټرول لپاره چې بېرنيو مرستو خونې (ER) ته تگ ته اړتیا لري مهمې لارښوونې شامل دي.

مور سره مرسته وکړئ چې دا د شکرې ناروغانو او هغوی سره چې په کور کې د شکرې ناروغانو پاملرنه کوي شریک کړو.

د عامې روغتیا وزارت یو له نوښتونو څخه

عش
بصحة
Live Well



وزارة الصحة
Ministry of Health

د کووید-۱۹ وقایوی اقدامات



توکر ماسک واغوندئ



د توخی یا پرنجی پر
مهال خپله خوله او
پوزه پت کړئ



لاسونه مو په منظمه توګه
په صابون او اوبو وویځئ،
یا د لاسونو الکول-لرونکی
مایع سره یې پاک کړئ



ککړې سطحې مه
لمس کړئ



په کور پاتې شئ



خوندي فاصلي څخه
ډاډه شئ



هر هغه کس سره چې د
تنفسي ناروغیو نښې لري له
اړیکې ډډه وکړئ



صحي خواړه وخورئ



د سترګو، خوله یا پوزې
لمس کولو څخه ډډه
وکړئ

د عامې روغتیا وزارت یو له نوښتونو څخه

عش
بصحة
Live Well



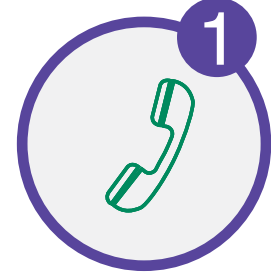
وزارة الصحة
Ministry of Health

د کووید-۱۹ وقایې

د شکرې ناروغانو لپاره:

د شکرې هر ناروغ باید د اړیکې اړینې شمېرې ولري:

- د ډاکټرانو تیلیفون شمېره د مهم اړیکو لپاره
- ۹۳۷ (د عامې روغتیا وزارت د بېړنۍ اړیکې مرکز)



ناروغان باید لاندنیو مواردو ته لاس رسی ولري:

- د وینې شکرې کچې اندازه کولو لپاره ټول اړین اوزار،
د اندازه کولو ماشین، د معاینې پټی، او داسې نورو په
گډون باید موجود او په مناسبه توګه زېرمه شوي وي.
- د هغوی د درملو کافي اندازه باید موجود او په مناسبه
توګه زېرمه شوي وي.



ناروغان باید په منظمه توګه خپل د وینې د شکرې کچه معاینه او پایلې یې وګوري.



د خپل روغتیايي پاملرنې ډلې لارښوونو سره سم صحي خوړو رژیم تعقیب کړي.



په کور کې د وینې شکرې کچې کنټرولولو لپاره متوسط ورزش وکړي.





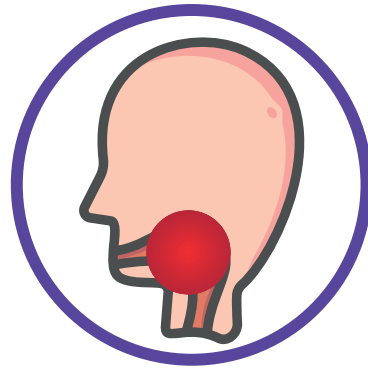
وزارة الصحة
Ministry of Health

کہ یو لہ لاندنیو نینو خخہ احساس کری:



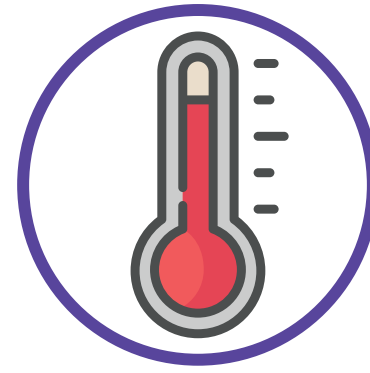
سہ لندی

+



توخی

+



تبہ



پہ کور پاتی شی



۹۳۷ سرہ اریکہ ونیسی



د عامی روغتیا وزارت یو لہ نوینتونو خخہ

عش
بصحة
Live Well



وزارة الصحة
Ministry of Health

په کووید-۱۹ ککړ د شکرې ناروغانو لپاره لارښوونې:

د بدن اوبو کمښت څخه مخنیوی لپاره په دوامداره توګه مایعات وڅښئ، په ځانګړې ډول هغه مهال چې که چېرې ستاسې د وینې د شکرې کچه لوړه وي او ورسره په دوامداره توګه تشناب ته ځئ.



خپل د وینې شکرې کچه وڅارئ او د کنټرول او خپل د وینې د شکرې کچه ټاکل شوي اندازې کې ساتلو لپاره هرو څلورو ساعتونو کې یې معاینه کړئ.



هېڅکله اوږدمهال – اغېز لرونکی انسولین کارول مه ودرئ، او د وینې شکرې ټیټې کچې دوامداره پېښو په صورت کې، ناروغ باید د ډاکټر مشورې سره سم، د انسولین اندازې ۱۰٪ کمه کړي.



د عامې روغتیا وزارت یو له نوښتونو څخه

عش
بصحة
Live Well

كله بايد د شكري ناروغ بيړنى خونى ته ولاړ شي؟

كه يو له لاندنيو نښو څخه راڅرگند شي:

د وينې شكري ټيټې كچې له امله كوما يا تشنج

د شكري كتواسيدوز نښې (د خپټې درد، د زړه
بدوالى، قى كول، بې سده كېدل، په ساه كې د
اسيتون بوى)

د بدن يو خوا لكه مخ يا لاس كې بې حسي يا
كمزوري، مغشوش والى يا خبرې كولو كې
ستونزه، ليدلو كې ستونزه – قدم وهلو كې ستونزه
او توازن له لاسه وركولو په څېر نښې.

د پښو ټپونه او د رنگ له منځه تلل

ناڅاپي تن ليد يا په ناڅاپه توگه د
ليد له لاسه وركول

د عامې روغتيا وزارت يو له نوښتونو څخه


عش بصحة
Live Well



وزارة الصحة
Ministry of Health

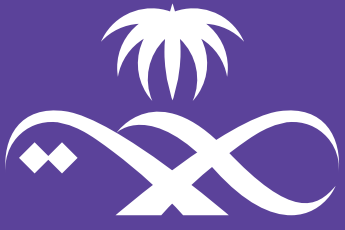
ڊپر پوښتل کېدونکي پوښتنې

ايا د شکرې ناروغان کله چې په کووډ-۱۹ ککړ شي
د نورو خلکو په پرتله ډېرې شديدې نښې تجربه
کوي، او ولې؟

څېړنو ښودلې ده چې کله چې د شکرې ناروغان په
کووډ-۱۹ ککړ شي، پېچلتياوې يې د عادي خلکو په
پرتله څو چنده ډېر وي. هغه ناروغان چې خپل د وينې د
شکرې کچه نه مديريت کوي د هغوی په پرتله چې يې
مديريت کوي نور هم شديدې پېچلتياوې تجربه کوي؛ د
دې لامل دا دی چې د وينې شکرې لوړ بدلونونه د بدن
د معافيت سيستم کمزوری کوي او دا د دې لامل گرځي
چې د وایروسې نارغیو ټولو بڼو په وړاندې مبارزه
ونشي کړای.

د عامې روغتیا وزارت یو له نوښتونو څخه

عش
بصحة
Live Well



وزارة الصحة
Ministry of Health

د عامي روغتيا وزارت يو له نوښتونو څخه

عش
بصحة
Live Well

ايا دغه محتوا تاسي لپاره گټوره وه؟
نور دلته موندلی شئ:

