اومیکرون: هغه څه چې موږ پوهیږو

د Omicron ډول څه شی دی؟

ویروسونه، لکه یو چې COVID- 19 ناروغی لامل کیږي تل بدلیږي. یو لوی بدلون د تغیر په نوم یادیږي. ځینې ډولونه کیدای شي ډیر خطرناک وي او/یا په اسانۍ سره خپریږي. Omicron یو د هغه ډول څخه دی چې په اسانۍ سره خپریږي.

څنګه کولای شو خپل ځان او کورنۍ وژغورو؟

د COVID-19 څخه د خپل ځان، کورنۍ او ټولنې د ساتنې لپاره تر ټولو غوره لاره دا ده چې ماسک واغوندي او ستاسو په کورنۍ کې د 5 کالو څخه پورته هر څوک ژر تر ژره واکسین کړئ. هغه کسان چې واکسین شوي نه وي ډیر احتمال لري چې په یو ډول ناروغۍ اخته شي، جدي ناروغه شي، او نورو ته یې خپور کړي.

د بوستر یا تقویه په اړه څه پوهیږی؟

ساینس پوهانو موندلي دي چې د ځینې واکسینونو سره د یو شخص محافظت د وخت په تیریدو سره کمیږي، او بوسټر واکسین د دوی سره خوندي پاتې کیدو کې مرسته کوي. د COVID-19 بوسټرواکسین ممکن ستاسو سره د نوی ډولونو په ساتنه کې هم مرسته وکړي.تاسو باید یو بوسټر واکسین ترلاسه کړئ که تاسو:

- د دوه ګوني انجیکشن واکسین (میډورنا یا فایزر) له دوهم دوز څخه تر 6 میاشتو ډیر وخت تیر شوی دی.
- ستاسو د واکسین لومړی دوز (جانسن او جانسن) څخه 2 میاشتې وروسته.
- د واکسین وروستی دوز څخه 6 میاشتی تیری شوی دیکوم چې تاسو په بل هیواد کې ترلاسه کړی دی

د ځان او نورو د خوندي سأتلو لپاره نورې لارې:

- د لویو غونډو څخه ډډه کول
- د ټولنیز/فزیکي واټن مراعات کول
- د ماسک اغو ستل
- که تاسود COVID-19 نښې ولرئ سمدلاسه معاینه کول
- کله چې ناروغ یاست په کور کې پاتې کیدل
- په مکرر ډول د لاسونو مینځل

NRC-RIM
National Resource Center for Refugees, Immigrants, and Migrants

INTERNATIONAL RESCUE COMMITTEE