# حقایق ترلاسه کړئ

## د کوویډ-19 ازموینه ترسره کول ټولنه خوندي ساتي

حتی که چېرې تاسو واکسین شوي یاست، بیا هم تاسو په کوویډ-19 اخته کېدی شئ او کېدی شي چې تاسو پرې هیڅ پوه نشئ ځکه چې کېدی شي تاسو هیڅ د ناروغۍ احساس ونکړئ. کله چې تاسو ازموینه ترسره کړه، نو تاسو خپل خپلوان، خپله ټولنه او خپل ځان خوندي ساتئ.

خلک ازموینه ترسره کوي پرته له دې چې واکسین شوي وي یا نه یا پرته له دې چې د ناروغۍ احساس کوي او که نه، ځکه چې دا چاره ستاسو ټولنه خوندي ساتي. د ځوانانو، ماشومانو او نویو زیږېدلو په شمول هرڅوک ازموینه ترسره کولی شي.

## څه وخت باید ازموینه ترسره شي

- که چېرې تاسو نښې نښانې لرئ
- که چېرې تاسو له داسې کوم چا سره نږدې پاتې شوي یاست چې ازموینه یې مثبته وه
- له خپل سفر څخه مخکې او وروسته
- په کور کې له ډېرو خلکو سره له یوځای کېدلو څخه مخکې او وروسته
- که چېرې ستاسو د ښوونځي یا کار لپاره اړین وي

## نښې نښانې

- تبه
- ټوخی
- ساه لنډي
- ستومانې (ستړیا)
- د ستوني درد
- د پوزې بهېدل یا له بلغمه ډکېدل
- د عضلاتو درد یا د بدن دردونه
- د سر درد
- قی کول یا د زړه بدېدل
- د خوند یا بوی حس له لاسه ورکول

داچې د کوویډ-19، انفلونزا او عام زکام نښې نښانې ډېرې سره ورته دي، نو یواځینۍ لاره چې پوه شئ په کوویډ-19 اخته شوي یاست یا نه، د ازموینې ترسره کول دي.

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

د نورو معلوماتو لپاره: cdc.gov/coronavirus

7 Mar 2022

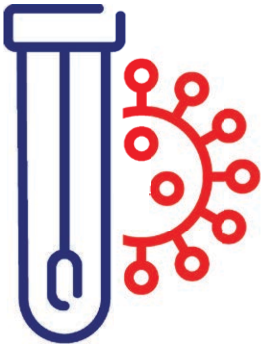
## چېرته باید ازموینه ترسره شي

### ازموینه په ډېرو ځایونو کې ترسره کېږي

تاسو کولی شئ چې د ډاکټر په دفتر، د ازموینې په یو ټولنیز مرکز، کار، ښوونځي یا یو درمل پلورنځي کې ازموینه ترسره کړئ. ډېری درمل پلورنځي په کور کې د ترسره کولو ازموینې آلې هم لري چې تاسو یې په خپله په کور کې ترسره کولی شئ.

### ازموینه ترسره کول محرم عمل دی

پرته د کډوالۍ له حالت، طبي بیمې یا پېژند کارت له درلودلو څخه تاسو کولی شئ چې په محرم ډول ازموینه ترسره کړئ.



## ازموینه ترسره کول چټک او خوندي دي

### د ازموینې د ترسره کولو ډېرې لارې شتون لري

تاسو یا ستاسو روغتیاپال ممکن ستاسو له پوزې، ستونزې یا لاړو څخه یو نمونه واخلي.

ځینې ازموینې لګښت لري او نور یې بیا په وړیا ډول ترسره کېږي. د نورو معلوماتو لپاره له خپلې روغتیایي ادارې سره اړیکه ونیسئ.

### په هغه وخت کې چې تاسو د پایلو لپاره انتظار باسئ

ځینې ازموینې سمدلاسه تاسو ته ستاسو پایله ښايي او د ځینو نورو ازموینو پایلې ممکن یو یا څو ورځې وخت ونیسي.

په کور کې د پاتې کېدلو، ماسک اغوستلو او ټولنیز واټن په پام کې نیولو په مرسته د ناروغۍ د احساس کولو پرمهال له نورو خلکو څخه ساتنه وکړئ.

### که چېرې ستاسو د ازموینې پایله مثبته وي

که چېرې ستاسو د ازموینې پایله مثبته وي یا هر وخت چې تاسو د ناروغۍ احساس وکړئ، نو له ښوونځي، کار یا ټولنیزو پروګرامونو څخه په کور کې پاتې کېدل د خپلې ټولنې د خوندي ساتلو لپاره یو تر ټولو مهم کار دی چې تاسو یې ترسره کولی شئ.

د استراحت کولو، ډېرو اوبو څښلو او د نښو نښانو د بدترېدلو په صورت کې ډاکټر ته په زنګ وهلو سره په خپل ځان پاملرنه وکړئ.

### که چېرې ستاسو د ازموینې پایله منفي وي

د ماسک په اغوستلو، ټولنیز واټن مراعتولو او د ناروغس د احساس کولو په صورت کې په خپل کور کې د پاتې کېدلو په مرسته د خپل ځان خوندي ساتلو ته ادامه ورکړئ.

که چېرې ستاسو نښې نښانې له منځه لاړې نشي، نو بیا ځلې ازموینه وکړئ یا هرڅومره چې اړینه وي ازموینه ترسره کړئ ترڅو ډاډ ترلاسه شي چې تاسو خپله ټولنه خوندي ساتئ.

**که چېرې تاسو واکسین شوي نه یاست یا مو پیاوړې کونکي پیچکارۍ نه وي ترسره کړي، نو تاسو کولی شئ چې له رغېدو څخه وروسته یو پیچکارۍ ترسره کړئ. له خپل ډاکټر څخه پوښتنه وکړئ چې څه وخت واکسین کولی شئ.**

**که چېرې تاسو واکسین شوي نه یاست، نو سمدلاسه واکسین وکړئ. که چېرې تاسو واکسین شوي یاست، نو ډاډ ترلاسه کړئ چې یو پیاوړې کوونکې پیچکارۍ ترسره کړئ ترڅو له خپل ځان او نورو خلکو څخه ساتنه وکړئ.**

## خپل ځان خوندي وساتئ. خپله ټولنه خوندي وساتئ. واکسین وکړئ.