

# BHealthy

دایوساده چک لیست دی چه دعملی وسیلی اولار بنوونوسره ستاسور و غتیا اوبنه والی کی مرسته کوی اوتاسودپاره دکووید ۱۹ نه دشدید ناروغه کیدو خطر کموی



دچیک لست مطالب:

چیک لیست بیتا بنه صله ت پار ✓

اونیزه چمتووالی پلان ✓

دکووید ناروغی نه حان خوندی سائل ✓



# چیک لیست ستاسودینه صحت له پاره!

| په نښه کړی کله چه بشپړ شو | فعال اوسی  | په نښه کړی کله چه بشپړ شو | تنظیم یی کړی   |
|---------------------------|--|---------------------------|--|
|                           | آیا تاسی په اونۍ کې لږترلږه د 150 دقیقو لپاره معتدل فزیکي فعالیت ترسره کوی؟ - په هغه اندازه فعالیت چه دتودوخې او لږسا بندی احساس وکړی.   |                           | آیا تاسو اوستاسوکورنی وروستی واکسینونه ترالاسه کړی دی؟   |
|                           | آیا تاسو په اونۍ کې لږترلږه دوه ځله دعضلاتودپیاوړتیا تمرینونه کوی؟ - لکه یوگا، وزن پورته کول یا د بدن وزن تمرینونه لکه (پرځمکه په سینه غزیدل اودلاسونه په اتکا بدن جگول اوټیټول) |                           | که تاسومزمن (اوږدمهاله) ناروغی، دشکری ناروغی په څیرلری، آیا تاسو داوږدمهاله ناروغی له کبله چیک (معاینه) شوی یاست، د مثال په توگه، دشکری ناروغی کلنی بیا کتنه د جی پی (ستاسی ډاکتر) له خوا؟ |
| په نښه کړی کله چه بشپړ شو | سالم خوراک   |                           | که تاسو د 40 تر 75 کالو عمر یاست، آیا تاسی په تیرودری کالو کی د ان اچ اس روغتیا چیک (معاینه) ترسره کړی دی؟   |
|                           | ایا تاسوهره ورځ پنځه خوراکه میوه اوسابه خوری؟  |                           | که تاسو سگرت څکونکی یاست، آیا تاسو هڅه کړی ده چه دسگرت پرینودل دسیمه ایزه وړیا خدمونو په مرسته سگرت څکول بند کړی؟  |
|                           | آیا تاسو دهغه څښاک نه چه بشپړه شکرلری ډډه کوی، په ځانگړي توگه د فزی درینک (گازلرونکی څښاک لکه فانتا، کواکولا، پیسی اوداسی نور) څخه؟  | په نښه کړی کله چه بشپړ شو | <b>دکوید - 19 څخه ځان خوندي وستای</b>  |
|                           | آیا تاسوسنک (لږخواره چې داصلی خوراک وختونوپه مینځ کې خورل کیږي) اوخواره شیان یوازی ځانگړی موقع کی خوری؟  |                           | آیا کله چه تاسو کورته راستون کیږی خپل لاسونه په منظم ډول مینځی؟  |
| په نښه کړی کله چه بشپړ شو | ذهنی چمتووالی  |                           | آیا کله چه تاسو بندځایونوته ځی، لکه بس کی سفر کول یا دوکان ته تلل په وخت کی، مخ پوښ یا ماسک کاروی؟   |
|                           | آیا تاسودملگرواوکورنی سره منظم اړیکی ساتی؟   |                           | آیا تاسو پوهیږی چې څه رنگه د کووید - 19 تست وکړی که چیری تاسو ددی ناروغی نښی ولری؟   |
|                           | آیا تاسورضاکار یاست یا په کوم ډله ایزه فعالیتونوکی برخه اخلی؟  |                           | آیا تاسو پوهیږی چې تاسواوستاسوکورنی به څه وکړی که ستاسی د کووید - 19 تست نتیجه مثبت وی؟  |
|                           | آیا تاسوزیاتره شپې لږترلږه 7 ساعته خوب کوی؟  |                           |  |

# اونيزه چمتووالی پلان

| یکشنبه | شنبه | جمعه | پنجشنبه | چهارشنبه | سه شنبه | دوشنبه | فعالیت                                 |
|--------|------|------|---------|----------|---------|--------|--|
|        |      |      |         |          |         |        | تاسونن څومره میوه و خوره؟              |
|        |      |      |         |          |         |        | تاسونن څومره سابه و خورل؟              |
|        |      |      |         |          |         |        | تاسونن څومره سنک و خورله؟              |
|        |      |      |         |          |         |        | تاسونن څو دقیقې فزیکي فعالیت ترسره کړ؟ |
|        |      |      |         |          |         |        | تاسونن دچا سره اړیکې و نیولی؟          |
|        |      |      |         |          |         |        | تاسوتیره شپه څو ساعته خوب وکړ؟         |
|        |      |      |         |          |         |        | تاسونن څو ځلي خپل لاسونه ومینځل؟       |

# دکویډناروغی نه ځان خوندي ساتل

## خپل لاسونه مینځل

هرځله چه کورته راستون کیری خپل لاسونه لږترلږه ۲۰د ثانیود پاره ومینځی. په یاد ولری هرکله چې تاسو ودانی ته ننوځی، د لفت تڼی یا دروازی لاستی لمس کوی، خپل لاسونه ومینځی یا سنیتایزرنه کارواځی. ترڅوچه خپل لاسونه مومینځلی نه وی خپل مخ ته لاس ونه وهی.



## ټولنیزواتن

د کورونواویرس (COVID-19) د خپریدومخنیوی لپاره تاسو باید دهغه چا سره چه ژوند نه کوی دنږدی تماس نیولونه ډډه وکړی. دی ته ټولنیزواتن ویل کیری. هڅه وکړی دهغه چا څخه چه ورسره ژوند نه کوی (یا دخپلوان یا ملگری نه چه ورسره ډیرتگ اوراتگ نلری) لږترلږه 2 متره (3 قدمه) فاصله واځی.



## مخ پوښ کارول

داسی یوشی واغوندی چې ستاسی پوزه او خوله وپوښوي - په عامه ترانسپورت کی، د ټکسی په گډون، کله چې بند ځایونوته، لکه دوکان یا روغتون ته ځی. 3 کالوڅخه کم عمر ماشومان او هغه خلک چې مخ پوښ ورته ستونځه رامینځ ته کوی (لکه هغه خلک چه سا بندی لری)، باید مخ پوښ ونه کاروی. دا مهم دی چه دمخ پوش اغوستل نه دمخه اودمخ پوښ دلیری کول نه وروسته خپل لاسونه ومینځی.



## ځان قرنطین کول

ځان قرنطین کول په دی مانا دی چه تاسو په کورکی پاتی شی ځکه چې تاسو کورونواویرس (کوویډ-۱۹) لری یا کیدای شی چه بی و لری، ترڅو نورکسان په وایرس اخته نشی. که تاسو دناروغی نښی لری نو باید تاسو اونورکسان چه تاسی ورسره ژوند کوی ځان قرنطین کړی اود کوویډ ټسټ ډپاره ۱۱۹ شمیره ته زنگ ووهی یا د NHS ویبسایت له طریقه دټسټ کول غوښتنه وکړی. که ستاسی ټسټ مثبت وی نو د NHS (ټسټ ایند تریس) سرویس به تاسی ته زنگ ووهی یا ایمیل وکړی اوتاسی ته به مشوره درکړی چه وروسته تاسی څه وکړی. همدارنگه دوی به تاسی نه پوښتنه وکړی چه تاسو چیرته تللی یاست ترڅوچه نورکسان چه کیدای شی ورته خطر موجود وی یا مشوری ته اړتیا ولری، پیدا کړی.



## د کوویډ ټیسټ کول

تاسو کولای شی په وریا توگه ځان ټسټ کړی که چیری تاسو د کورونواویرس نښی ولری (تبه، نوی دوامداره توخی، یا د بوی یا خوند احساس له مینځه تلل یا بدلیدل) یا کوم بل څوک چې تاسو سره ژوند کوی دکرونا وایرس نښی ولری یاد NHS یا دانگلند دعامی روغتیا له خوا تاسی ته ویل شوی وی چه ځان ټسټ کړی. د ټسټ ډپاره ۱۱۹ شمیره له طریقه یا د NHS ویبسایت له لیاری وخت ټاکلی شی. دټسټ توکی د پوست له طریقه ترلاسه کولای شی یا په خپله دټسټ کولو ځایونوته تللی شی، خودی ځایونو ته دکتنی نه مخکی باید وخت وټاکي.



[nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/](https://nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/)

[gov.uk/coronavirus](https://gov.uk/coronavirus)

[birmingham.gov.uk/coronavirus\\_advice](https://birmingham.gov.uk/coronavirus_advice)