



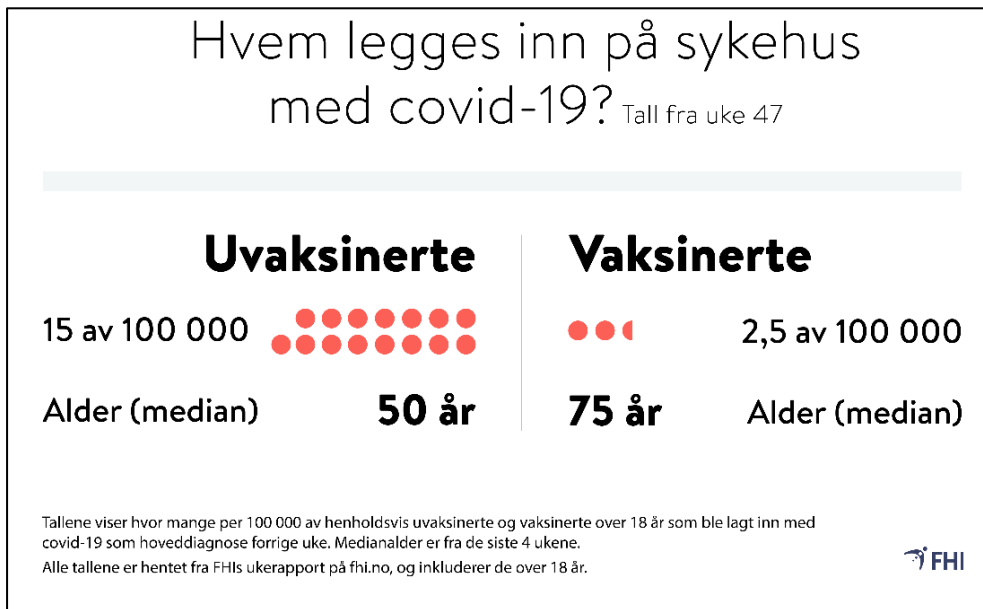
په فاریډر Færder کې د پل جوړونکو د کورونا معلوماتو ترلاسه کولو لپاره مننه.

تاسو د کووید ۱۹ سره په مبارزه کې زموږ سره یاست.

په شا کې تاسو د ښاروالۍ د سرطیب د سلام سره د کورونا په اړه پوښتنو ته څو اېونه هم گورئ.

د عامې روغتیا ملي انستیتیوت (NIPH) د واکسینونو په اړه دا وایي:

- کم اخته کیدل
- روغتون کې لږ بستر کېدل
- ډیر لږ شدیدې او تنفسي درملنې ته اړتیا لرل
- له روغتونونو څخه په چټکۍ سره رخصت کیدل که چېرې خبره روغتون ته ورسېږي
- د کووید - ۱۹ په پایله کې د جدي ناروغۍ او مړینې کم خطر یا کم چانس لرل
- پد ډیر کم ډول د ناروغتیا نورو ته سرایت یا خپرېدل
- د غیر واکسین شوو په پرتله.



Kontakt oss hvis du lurer på noe:

Sondos Ibrahim Bassam, tlf. 404 71 664, Bente Gausdal, tlf. 975 45 901, eller

Terje Vangås, tlf. 911 31 339.

که کومه پوښتنه لرئ زموږ سره اړیکه ونیسئ

کرونا او واکسین

ولی دریم واکسین وکری کله چی واکسین د اومیکرون په ضد مرسته نه کوی؟

اوس ډیر په کووید - 19 اخته دي. ډیر په روغتون کې بستر دي. واکسین کول د اومیکرون **omicron** جدي ناروغی خطر هم کموي.

د حیض اختلالات د جاتبي اغیزی په توگه

ډیری میرمنې د خپل ژوند په جریان کې غیر منظمه خونریزي تجربه کوي. مور نه پوهیږو چی ایا دا د نورمال په پرتله د واکسین کولو وروسته ډیر ځله پېښیږي. تر اوسه پورې په دې اړه کومه مشخصه اړیکه نه ده ثابته شوي.

عقیم/ شندېدل - دواړه هلکان او انجونې فکر کوي که دوی واکسین شي نو دوی به شند شي.

دا خبره غلطه ده چی واکسین د میرمنو په زیږون اغیزه کوي یا د نارینه وو د شندېدو لامل کیږي.

د هغو کسانو لپاره چی هیڅ واکسین یې نه دی اخیستی

د واکسین کولو لپاره ډیر ناوخته نه دی!! د کووید - 19 پر وړاندې د واکسین کولو په کلکه سپارښتنه کیږي. واکسین د جدي ناروغیو په وړاندې ساتنه کوي. ډیر هغه کسان چی دا مهال په روغتون کې په جدي ناروغی اخته دي هغه دي چی واکسین شوي ندي.

ټولنیز تعامل

- دا مهمه ده چی تاسو د هغو خلکو شمیر محدود کړئ چی تاسو ورسره یاست. په دې توگه، تاسو کولی شئ د عفونت خپریدل محدود کړئ که تاسو ناروغه شئ.
- تاسو باید د خپلې کورنۍ سرېیره په کور کې له ۱۰ څخه ډیر میلمانه ونه لرئ. تاسو کولی شئ د کرسمس او نوي کال رخصتیو په جریان کې یو ځل تر ۲۰ میلمانه ولرئ، البته د میلمنو ترمنځ د یو متر فاصلې سره.
- دا مهمه ده چی تاسو خپل ځان وساتئ او د کورونا لپاره معاینه وکړئ که تاسو د ناروغی احساس کوئ.
- که تاسو په کورونا اخته یاست، تاسو باید په انزوا کې اوسئ. تاسو باید خپل ځان وساتئ او د چا سره لیدل ونه کړئ. خواړه او نور اړین ټوکی ستاسو دروازي ته رسول کیدی شي که تاسو یوازي اوسئ.

په درناوی

ایلین نورډ سټرنډ جاکوبسن

د ښاروالی / کمون سرطیب