

# Wat moet je doen als iemand uit je familie of van je vrienden ziek is?

که چیری د ستاسو په کورنی کی یا ستاسو د دوستانو څخه څوک ناروغ شی تاسو څه باید وکړئ؟

[www.info-coronavirus.be](http://www.info-coronavirus.be)

## Nederlands

Is er bij jou thuis of bij familie of vrienden iemand ziek? Volg deze regels, zo worden jij of andere mensen niet besmet:

1. Raak de zieke zo weinig mogelijk aan. Laat maar 1 persoon uit de omgeving voor de zieke zorgen.
2. Laat iemand anders voor de zieke zorgen als je:
  - ouder bent dan 65 jaar
  - diabetes hebt of al lang iets hebt aan je hart, nieren of longen
  - zelf gevoelig bent voor infecties
3. Zorg voor frisse lucht binnen: zet het raam van de patiënt een paar keer per dag 30 minuten open.
4. Was vaak je handen. Raak je ogen, neus of mond alleen aan met gewassen handen.
5. Eet apart en gebruik nooit dezelfde spullen (borden, messen, glazen, ...) als de zieke. Gebruik ook niet dezelfde handdoek of lakens.
6. Desinfecteer plaatsen die je veel aanraakt 1 keer per dag met javelwater van 1%, bijvoorbeeld tafel, nachtkastje, deurklink, wc-bril. Doe hiervoor 1 eetlepel bleekmiddel (javel) in 1 liter water.
7. Volg deze regels tot de zieke geen symptomen meer heeft (koorts, spierpijn, ...).

## Pasjtoe

Vertaling uit het Nederlands

آیا د ستاسو په کور کی یا د ستاسو د کورنی غړی او دوستانو څخه څوک ناروغ دی؟ که چیری وی بیا دا قوانین تعقیب کړئ. ځکه چې په دې توگه تاسو او نور کسان په ناروغی نه اخته کېږئ:

1. کوبنښ وکړئ چې تر هغه اندازې پوری چې امکان لری د ناروغ په ځان لاس ونه وهئ. صرف یو کس دې د ناروغ ساتنه وکړی.
2. که چیری تاسو خپله لاندنی ناروغی گانې ولری، بیا پریردی تر څو یو بل کس د ناروغ څخه ساتنه وکړی:
  - د ۶۵ کالونه څخه لوړ عمر ولری
  - د شکرې ناروغی ولری یا د ډېرې مودې څخه د زړه ناروغی ولری، د پښتورگو او د سږو ناروغی ولری
  - خپله د التهابی ناروغیو په وړاندی اساس ووسی
3. کوبنښ وکړئ چې کوی هوا تازه پاتی شی. د ناروغ د کوی کرکی په ورځ کې څو ځله د ۳۰ دقیقو لپاره خلاصه کړئ.
4. خپل لاسونه هر کله پرېمنځئ. خپلو سترگو، پزه او خولی ته یواځې هغه مهال لاس وروړئ چې لاسونه مو پرېمنځلی وی.
5. یواځې ډوډی وخورئ او هیڅ کله د هغو لوبښو (قاب، چری، گیللسونه او داسی نور...) څخه چې ناروغ ور څخه کار اخیستی کار مه اخلئ. د مخ هغه دستمال او روی جای چې ناروغ کارولی مه کاروئ.
6. په هغو ځایونو باندی چې ډېر لاس وهی په ورځ کې ۱ ځل له ۱ فیصده ژاول اوبو سره ضد عفونی کړئ، لکه میز، د خوب تخت سره وړه الماری، د دروازی دستگیر، په تشاب کی د کموت د کبېناستلو څوکی. ددی کار د سرته رسولو لپاره ۱ قاشوغه سپین کونکی مواد (ژاول) د یو لېټر اوبو سره گډ کړئ.
7. دا قوانین تر هغه پوری عملی کړئ تر څو چې د ناروغی علائم (تبه، د پلو درد، ..... ) له منځه لاړ شی.