

Wat moet je doen als je ziek bent en thuis moet blijven / thuis in quarantaine zit?

کله چې ناروغ یاستی او باید په کور کې پاتې شئ (قرنطین یاستی) څه باید وکړی؟

www.info-coronavirus.be

Nederlands

1. Blijf thuis en heb zo weinig mogelijk contact met anderen, ook niet met familie. Slaap alleen. Laat alleen bezoek binnen als het echt nodig is en raak anderen zo weinig mogelijk aan. Ga niet naar school, niet naar het werk en niet naar een openbare plaats.
2. Gebruik altijd papieren zakdoekjes. Gebruik een zakdoek maar 1 keer. Gooi hem daarna direct weg in een gesloten vuilnisbak.
3. Moet je hoesten of niezen? Doe dat in de binnenkant van je elleboog of bedek je mond met een papieren zakdoek.
4. Was je handen zo veel mogelijk met water en zeep. Was ze altijd direct na het hoesten, niezen of snuiten van je neus.
5. Worden je symptomen erger (bv. problemen met ademen, hoge koorts, ..)? Bel dan je huisarts. Moet je naar het ziekenhuis? Bel eerst naar het algemene nummer en zeg dat je een Covid-19-patiënt bent. De dokters en verplegers maken zich dan klaar. Zo besmet je geen andere mensen.

Lees meer op www.info-coronavirus.be

Pashto

Vertaling uit het Nederlands

1. په کور کې پاتې شئ او تر هغه اندازې پورې چې امکان لری خپلې اړیکې له نورو سره لږ کړئ، حتی د خپلې کورنۍ سره. په کوټي کېنې یواځې ځملي. مېلمه یواځې هغه مهال په خپل کور کې ومنئ کله چې ډېر لازم وی او تر هغه اندازې پورې چې امکان ولری د نورو په ځان لاس مه وهئ. د بنوونځۍ، کار او عمومي ځایونو ته د تللو څخه ډډه وکړئ.
2. هر کله د کاغذی دستمال څخه کار واخلي. د یو کاغذی دستمال څخه صرف یو ځل کار واخلي. د کار اخیستلو څخه وروسته کاغذی دستمال سم دلاسه د کثافاتو په یو سر تړلی سطل کېنې واچوئ.
3. آیا تاسو ټوخیرئ او پرنجیرئ؟ که چیرې داسې وی نو بیا باید دا کار د خپل د څنگلی په منځ کېنې وکړئ او یا د ټوخی او پرنجیدلو په مهال خپلې خولې ته کاغذی دستمال ونیسئ.
4. تر هغه اندازې پورې چې امکان لری د خپل لاسونه په اوبو او صابون پرېمنځئ. وروسته له ټوخی، پرنجیدل او د پزه پاک کولو څخه خپل لاسونه هر کله پرېمنځئ.
5. آیا ستاسو علائم (لکه د ساویستلو ستونزه، لوره تبه او داسې نور...) نور هم زیات شوی دی؟ که چیرې داسې وی، خپل کورنی ډاکټر ته زنگ ووهئ. آیا لازمه ده چې تاسو باید روغتون ته لاړ شئ؟ که چیرې داسې وی عمومي شمېرې ته زنگ ووهئ او ووايي چې تاسو کوید۱۹- ناروغ یاستئ. هغه مهال ډاکټران او نرسان خپل ځانونه چمتو کوی. په دې توگه د نورو کسانو د اخته کیدلو څخه مخنیوی کوی.

اضافی مالومات کولای شئ چې www.info-coronavirus.be ولولئ.



Vlaanderen
is divers

AGENTSCHAP
INTEGRATIE &
INBURGERING