



In heel wat landen in de wereld verspreidt het Coronavirus zich. Je gaat ervan hoesten, je krijgt er misschien koorts en ademhalingsmoeilijkheden door. Dit virus kan mensen erg ziek maken en is erg besmettelijk. Vooral oudere mensen en zieke mensen lopen hiervoor een ernstig risico.



Wat moet je doen als je zelf ziek bent, koorts en/of luchtwegklachten hebt (zoals hoesten en ademhalingsmoeilijkheden)?

- Blijf thuis.
- Bel je dokter en vermeld je symptomen. Ga niet naar de wachtzaal of naar spoed. De huisarts bepaalt via de telefoon of je thuis kan uitzielen of naar het ziekenhuis moet.



Wat kan je zelf doen om de risico's voor jezelf en anderen te verminderen?

- Was heel regelmatig je handen.
- Geef geen hand of kus en vermijd knuffelen.
- Moet je niezen of hoesten, gebruik elke keer een nieuw papieren zakdoekje en gooi het weg in een afsluitbare vuilnisbak.
- Geen zakdoek? Hoest of nies in je elleboogholte.
- Probeer afstand te houden op plaatsen waar veel mensen bij elkaar komen.
- Vermijd contact met mensen die zichtbaar ziek zijn of hou voldoende afstand.
- Wees aandachtig voor risicogroepen (personen ouder dan 65 jaar, diabetici, personen met hart-, long- of nieraandoeningen, personen met een verzwakt immuunsysteem, ...).

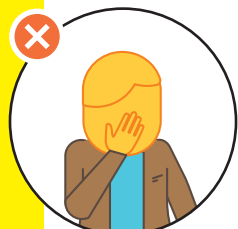


Het virus mag zich niet verder blijven verspreiden. Daarom heeft de overheid strenge maatregelen genomen:

- Neem enkel de bus, de tram of de trein als het niet anders kan.
- Bijna alle winkels zijn in het weekend dicht. Enkel de voedingswinkels, supermarkten en apotheken blijven open.
- Kinderen kunnen tot zondag 19 april 2020 niet meer naar school. Als je moet werken, moet je opvang voorzien. Grootouders of oudere mensen mogen hen niet opvangen om te vermijden dat de kinderen hen ziek maken. Enkel als je geen geschikte oplossing hebt kunnen gezonde kinderen terecht op school.
- Crèches blijven wel open.
- Alle activiteiten van sport, cultuur, folklore, feesten,... - privé of openbaar - mogen niet meer doorgaan. Restaurants, bars en cafés zijn gesloten.

Je mag blijven werken, maar volg bovenstaande richtlijnen en de richtlijnen van je werkgever op de voet en blijf thuis als je ziek bent.

Meer informatie kan je vinden op www.info-corona.be





د نړۍ په ډېرو هيوادونو کې د کرونا وېروس خپور شوی دی. دا وېروس د ټوخي، احتمالي تېبي او تنفسي ستونزو لامل گرځي. دا وېروس انسان ډېر ناروغ کوي و ډېر ساري دی. په تېره د لوړ عمر خاوند کسان او ناروغان د جدې خطر سره مخامخ دي.



کچېری تاسو ناروغ ووسئ، تبه ولرئ او يا د تنفسي لاری (لکه ټوخي او د سا ویستلو) ستونزې ولري، څه باید وکړئ؟

- په کور کې پاتې شئ
- خپل ډاکټر ته زنگ ووهئ د خپل د ناروغتیا د علایمو په هکله ورته خبر ورکړئ. انتظار کوتي ته يا د بېرنيو مرستو ځای ته مه ورځئ. کورنی ډاکټر د تلفوني مرکي په اساس ټاکی چې تاسو په کور کې پاتې شئ او که يا روغتون ته ورشئ.



تاسو څه کولای شئ چې وکړئ ترڅو د اخته کیدلو خطر کچه د خپل ځان او د نورو لپاره ټیټه کړئ؟

- خپل لاسونه په منظمه توګه ومینځئ
- د روغېر په مهال یو بل ته لاس مه ورکړئ او یو بل په غېږ کې مه نیسئ.
- د پرنجیدلو او ټوخي په مهال د یو ځل مصرفه کاغذي دستمال څخه کار واخلئ او وروسته له کارولو د کثافاتو په سر تړلی سطل کبني واچوئ.
- که چیرې کاغذي دستمال ونه لرئ، د خپل د ځنګلي په منځني اړخ کبني وپرنجېږئ او ټوخيږئ.
- کوبښن وکړئ چې په ګڼه ګڼه ځایونو کې د خلکو سره په واټن کې پاتې شئ.
- د هغه کسان سره چې لیدل کېږي چې ناروغ دي د اړیکو نیولو څخه ډډه وکړئ او یا په کافي اندازه واټن وساتئ.
- اغیزمن کسانو ته پاملرنه وکړئ (هغه کسان چې عمر یې د ۶۵ څخه لوړ وي، د شکرې ناروغان، د زړه، سپرو او د پښتورګو ناروغان، هغه کسان چې د وجود د وقائي سیستم یې ضعیفه دي او



ددې لپاره چې وېروس ته باید د خپریدلو اجازه ورنکړو، دولت یو شمېر د پام وړ تدابیر نیولی دي:

- د سرویس، ترام او اورګاډی څخه یواځې هغه مهال کار واخلئ چې کوم بل امکان ونه لرئ.
- تقریباً ټول دوکانونه د ونی په آخرو ورځو کې بند دي. یواځې د خوړو توکو دوکانونه، سوپر مارکیټونه او درملتونونه به خلاص وي.
- ماشومان تر یکشنبې ۱۹ د اپریل پورې د ښوونځیو څخه رخصت دي. کچېری تاسو د کار کولو مکلفیت لری، باید د خپلو ماشومانو د ساتلو چارې سمبال کړئ. ددې لپاره چې د ناروغتیا او د ماشو لخوا د ناروغتیا د انتقال څخه مخنیوی وشي، نیکه او نیا او مسن کسان اجازه نه لری چې ماشومان وساتي. یواځې که چیرې د حل بله لاره ونه وسي، تاسو کولای شئ چې خپل روغ ماشومان ښوونځي ته ولېږئ. وړکتونونه خلاص دي.
- د هر ډول سپورتي، فرهنګي، کلتوري فعالیتونو، غونډې او داسې نور.... خصوصي او عمومي ناستې مجاز نه دي. رستورانټونه، د شرابو څښلو ځایونه، چای ځایي بند دي.



تاسو کولای شئ چې کار وکړئ، مګر پورته ذکر شوي اصول او د خپل د کار د څښتن کاري اصول په پوره پاملرنه تعقیب کړئ او که چیرې ناروغ ووسئ په کور کې پاتې شئ.

تاسی کولای شئ چې د اضافي معلومات له www.info-corona.be لاسته راوړئ.

