

کوویډ-19 (کرونا وایروس) او مېندواری

تاسو ښایي ډاډه یاست چې کوویډ-19 څنګه تاسو، ستاسو ماشوم او ستاسو د مېندواری پاملرنې اغیزمنولي شي. دغه معلوماتي پاڼه د مېندواری په بهیر کې د کوویډ-19 خطرونه لنډیز کوي، مهمې سلا مشورې تعقیبوي او دا چې څه باید وکړئ که فکر کوئ چې د کوویډ-19 نښې لری.

د مېندواری په بهیر کې د کوویډ-19 خطرونه

کوویډ-19 انتان د احتمال له مخې د مېندواری په بهیر کې یوه معتدله او د فلو یعنې انفلونزا په څېر ناروغي وي - هیڅ داسې شواهد نه شته چې مېندواریه کېدل تاسو پر ناروغي د اخته کېدو احتمال ډیر کړي. که څه هم وروستیو څېړنو ښودلې چې په روغتون کې داخله او جدي ناروغي دواړه د مېندواری په ځانګړې توګه تر 28 اونیو مېندواری وروسته پر مهال ډیر عام دي (د هغو کسانو په پرتله چې مېندواری نه وي). که تاسو د آسیا یا له تور توکمیز ګروپ څخه یاست یا اصلي طبي ستونزې لری، نو د شدید ناروغي د پراختیا چانس هم لری. ستاسو قابلېه یا د زیږون ډاکټر (د مېندواری ډاکټر) به له تاسو سره ستاسو د انفرادي خطر په اړه بحث وکړي او ستاسو پاملرنه به د هغې مطابق پلان کړي.

د مېندواری په بهیر کې مهمه سلا مشوره

- د خپل ځان د ساتنې لپاره تر ټولو اغېزمنه لاره واکسین کول دي.
- د کوویډ-19 نوي ډولونه داسې انګیرل کېږي چې لا ډېر ساري وي او د مېندواری پر مهال د ډیرې جدي ناروغي لامل کېږي. تاسو ممکن د دغه دلیلونو له مخې د ټولنیز واټن، د مخ پوښلو او د لاس مینځلو لپاره ډیر محتاط چلند وکړئ که د خپلې کورنۍ له ډلې څخه بهر مخلوط کوئ. د اېډېټ معلوماتو لپاره دغه <https://www.nhs.uk/conditions/covid-19/how-to-avoid-catching-and-spreading-covid-19/> لینک ته ورشئ یا ستاسو د ټولني له قابلېه وپوښئ.
- په منظمه توګه د لاسونو د مینځل سپارښتنه تل کېږي او تاسو ممکن د مخ پوښنې انتخاب کړئ کله چې له خپل وزی - ډاډمن شی چې خوله او پزه مو پوښل شوي.
- له هر هغه چا لرې اوسئ چې د کوویډ-19 نښې ولري.
- د وینې د کلکېدو د خطر کمولو لپاره فعال او د بدن اوبه پوره وساتئ.
- صحي خواړه وخورئ؛ د مېندواری پر مهال د سلا مشوره ورکولو له مخې فولیک اسید یعنې ویتامین سي او ویتامین دي وخورئ.
- په خپلو ټولو تر زیږون مخکې لیدښمنو او سکینونو کې ګډون وکړئ، مګر دا چې تاسو د کوویډ-19 نښې لری یا فکر کوئ چې پر ناروغي اخته شوي یاست. که تاسو اړتیا لری د پورته دلایلو له امله د لیدښمنه بیا تنظیم کړئ، نو له خپلې قابلېه سره خبرې وکړئ.
- که تاسو د خپل ځان او یا نا زېږېدلي ماشوم په اړه اندېښمن یاست، نو د زیږون Triage له کرښې سره په 0118 322 7304 سره اړیکه ونیسئ.
- که تاسو ته مشوره درکړل شوې وي چې د لوړ خطر ګروپ کې یاست او د ساتنې سپارښتنه درته شوې وه، نو مهرباني وکړئ په ډاډ سره ستاسو د ټولني قابلېه خبره کړئ. دا مهمه ده چې د روغتون کارکوونکو ته د خپل ډیر شوي خطر په اړه خبرداری ورکړئ، که په روغتون کې بستر یاست.
- مور وړاندیز کوو چې خپل د ژمي د فلو واکسین وکړئ، مګر دا چې د نه کولو لپاره یې ښه دلیلونه شته وي؛ په دې اړه له خپل عمومي ډاکټر، قابلېه یا نسایي ډاکټر سره خبرې وکړئ.

څه باید وکړئ که فکر کوئ چې د کوویډ-19 نښې لری

که تاسو فکر کوئ چې نښې مو معتدله دي او کولی شئ د تنفس کولو له ځنډولو پرته یوه جمله بشپړه کړئ، نو مهرباني وکړئ د 0118 322 7304 شمیرې ته زنگ ووهئ. د Triage قابلېه به ستاسو نښې وازروي او پریکړه به درسه وکړي که لا نوري ارزونې ته اړتیا لری

که د ساه نه شتوالی حس کوئ، نو 111 یا 999 ته زنگ ووهئ.

مهمه ده چې ژر تر ژره طبي مشوره وغواړئ، که د خپل خان يا د زيږيدلي ماشوم په اړه کومه اندېښنه لرئ.

د زیرون لیدژمنی که تاسو کووید-19 لرئ

- که تاسو د کووید-19 نښې لرئ یا فکر کوئ چې ښايي ويې لرئ، نو د زیرون په هیڅ لیدژمنه یا التراساوند سکین کې گډون مه کوئ.
- د ټولني د قابلو لیدژمنو د بیا تنظیمولو لپاره په مهرباني وکړئ 0118 322 8059 ته زنگ ووهئ. که له تاسو د پیغام پرېښودو وغوښتل شي، نو مهرباني وکړئ پرېږدئ او د ټولني ټیم به تاسو ته بله ورځ زنگ ووهي.
- که تاسو د سکین لپاره روغتون ته مشخص شوي یاست، نو مهرباني وکړئ 0118 322 7279 ته زنگ ووهئ. که ستاسو سکین خنډول خوندي وي، نو ټیم به مشوره ورکړي.

د زیرون ملگری

که ستاسو د زیرون ملگری د کووید-19 نښې نښانې ولري، په دې وروستیو کې یې د کووید-19 مثبت ټسټ کړی وي، نو دوی به د کار یا په روغتون کې ستاسو د پاتې کیدو پر مهال ستاسو ملاتړ ونه کړی شي. ستاسو د مېندواري په بهیر کې دغه چاره ممکن گټوره وي چې پلان جوړ کړئ چې ستاسو د "ملاتړی" زیرون ملگری څوک وي، که اړتیا وي.

د مېندواري او سینې د شیدو ورکولو پرمهال د کووید-19 واکسین

د کووید-19 واکسین خوندي دی او په مېندواري کې په کلکه سپارښتل کېږي. دا ځکه چې تاسو او ستاسو ماشوم/ماشومان د کووید-19 د پام وړ اختلالاتو په اضافي خطرونو کې په پام کې نیول شوي. د مېندواري پر مهال د واکسین کولو پرېکړه ستاسو خوښه ده. د زیرون او نسایي متخصصینو (Royal College (RCOG) او د قابلو گانو (Royal College (RCM) ښځو او زیرون ورکونکو کسانو لپاره د واکسین د گټو او احتمالي خطرونو په اړه معلوماتي پانې چمتو کړي دي (دغه معلوماتي پانې د دغه وېبپاڼې لینک په پای کې موندل کیدی شي.) لاندې لنډیز شوي دي:

د مېندواري په بهیر کې تر 200,000 ډیر واکسین د خونديتوب له اندېښنو پرته ورکړل شوي

- د واکسینو دوو ډوزونو تر لاسه کول د مېندواري پر مهال له کووید-19 سره روغتون ته د داخلیدو په مخنیوي کې نږدې 100% اغیزمن دي. دغه چاره ان په هغو کسانو کې لا ډېره گټوره ده چې مېندواره نه دي.
- کووید-19 د 100 قضیو په 1 کې د مړ زیرون لامل کېږي چې یو څوک په دې ناروغی اخته شوی وي. کووید-19 د ماشوم تر وخت مخکې زیرون خطر 3 ځله ډیروي. په هرو لسو کې یو یې د مېندواري پر مهال د کووید-19 له امله جدي پاملرنې ته د داخلیدو اړتیا لري.
- په واکسینو کې ژوندی کورونوایرس یا داسې مواد نه شته چې د مېندواري پر مهال زیانمن وي. د ځینو نورو درملو پر خلاف واکسین ماشوم ته نه شي لېږدېدلی او د هغه پر اوردمهاله ودې اغیزه نه شي کولی. واکسین د سینې د شیدو له لارې نه لېږدول کېږي. کله چې واکسین شئ، نو تاسو به د کووید انتان پر وړاندې ساتندویه انټي باډي تولید کړئ چې بیا د مور د شیدو ورکولو پر مهال ماشوم ته لېږدول کېږي.

د کووید-19 او مېندواري په اړه اضافي سرچینې

- د Royal College د قابلو وو وېبسایټ: <https://www.rcm.org.uk/coronavirus-hub>
- د زیرون او نسایي متخصصینو وېبسایټ: <https://www.rcog.org.uk/guidance/coronavirus-covid-19-pregnancy-and-women-s-health>
- NHS وېبسایټ: <https://www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19>
- په مېندواري کې صحي خواړه او اضافي ویتامینونه:
- <https://www.rcog.org.uk/globalassets/documents/patients/patient-information-leaflets/pregnancy/pi-healthy-eating-and-vitamin-supplements-in-pregnancy.pdf>

- د WHO پوښتنې او ځوابونه - د کووید-19 واکسين او مېندواري: [WHO-2019-nCoV-FAQ-Pregnancy-Vaccines-2022.1-eng.pdf](https://www.who.int/publications/m/item/who-2019-nCoV-faq-pregnancy-vaccines-2022.1-eng.pdf)
- د کووید-19 شیدې خورونکي ماشوم د تغذیې سرچینې: <https://www.royalberkshire.nhs.uk/patient-information-leaflets/maternity-covid-19-and-infant-feeding-resources.html> www.breastfeedingnetwork.org.uk/coronavirus
- د سینې په شیدو ورکولو او مېندواري کې د کووید-19 د واکسينو کارولو په هکله حقیقت پانه: www.hifn.org/covid-interim

د اړیکې نیولو شمېرې او پوښتنلیکونه

که تاسو هر ډول پوښتنه لرئ یا دا چې باید له مور سره اړیکه ونیسئ، نو مهرباني وکړئ لاندې شمیره وکاروئ

- زیرون Triage: 0118 322 7304
- د زیرون د زنگ و هلو مرکز: 0118 322 8964 (1 اختیار انتخاب کړئ)
- د ټولني د قابله وو دفتر: 0118 322 8059
- د زیرون التراسوند: 0118 322 7279

زموږ د Trust په اړه د نورو معلوماتو لپاره دلته ورشئ www.royalberkshire.nhs.uk

که تاسو دغه معلوماتو ته په بله ژبه یا فارمت کې اړتیا لرئ، نو مهرباني وکړئ ویي غواړئ.

S Fleming, سلاکار MW (زیرون)، 2021 فبروري

بیاکتل شوی: 2023 مارچ

د راتلونکي بیاکتني نیټه: 2023 مارچ

زموږ د زیرون ستراتیژي او لید

"له مېرمنو سره یوځای کار کول، له زیروونکو کسانو او کورنیو سره د مهرباني، دوی ته ملاتړ پاملرنې او باخبره انتخاب وړاندیز کول؛ زموږ د زیرون په خدمت کې د مساواتو او غوره والي لپاره هڅه کول."

تاسو زموږ د
زیرون ستراتیژي
دلته لوستی شئ.

