

English	Dari
<p>Coronavirus (COVID-19)</p> <p>Most people no longer need to take a coronavirus test. You should stay at home if unwell. Testing is still available to specific groups.</p> <p>Coronavirus, and other respiratory infections such as flu, can spread easily and cause serious illness in some people.</p> <p>Vaccinations are very effective at preventing serious illness from coronavirus. But there's still a chance you might catch coronavirus, or another respiratory infection, and pass it on to other people.</p>	<p>ویروس کرونا (کووید-۱۹)</p> <p>اکثر مردم دیگر به تست ویروس کرونا ضرورت ندارند. اگر صحت تان خوب نیست، در خانه بمانید. تست هنوز برای گروه‌های خاص در دسترس است.</p> <p>ویروس کرونا و سایر امراض تنفسی مانند زکام، می توانند به سادگی شیوع کنند و مریضی های جدی را در اشخاص بوجود بیاورند. واکسین کردن در زمینه جلوگیری از امراض خطرناک ناشی از ویروس کرونا مؤثر و مفید است. ولی هنوز امکان دارد که به ویروس کرونا یا سایر امراض تنفسی مصاب شوید و آن را به دیگر اشخاص منتقل کنید.</p>
<p>Symptoms</p> <p>Stay at home and avoid contact with other people if you have symptoms of a respiratory infection such as coronavirus and you:</p> <ul style="list-style-type: none"> • have a high temperature or 	<p>علائم</p> <p>در صورت داشتن علائم عفونت تنفسی مانند ویروس کرونا در خانه بمانید و از تماس با افراد دیگر خودداری کنید:</p> <ul style="list-style-type: none"> • درجه حرارت بلند دارید یا

<ul style="list-style-type: none"> do not feel well enough to go to work or carry out normal activities <p>Do this until you no longer have a high temperature (if you had one) or until you feel better.</p> <p>Symptoms of coronavirus include:</p> <ul style="list-style-type: none"> continuous cough high temperature, fever or chills loss of, or change in, your normal sense of taste or smell shortness of breath unexplained tiredness, lack of energy muscle aches or pains that are not due to exercise not wanting to eat or not feeling hungry headache that's unusual or longer lasting than usual sore throat, stuffy or runny nose diarrhoea feeling sick or being sick 	<ul style="list-style-type: none"> به اندازه کافی خوب نیستید تا به کار بروید یا برای انجام فعالیت های عادی روزمره تان <p>این کار را تا زمانی انجام دهید که دیگر درجه حرارت بلند نداشته باشید (در صورتیکه درجه حرارت بلند داشتید) یا اینکه بهتر شدید.</p> <p>علائم ویروس کرونا اینها اند:</p> <ul style="list-style-type: none"> سرفه دوامدار درجه حرارت بلند، تب یا لرزه تغییر یا از دست دادن حس ذائقه یا بویایی نفس تنگی خستگی غیر قابل توضیح، کمبود انرژی درد عضلاتی که از اثر ورزش نمی باشد بی اشتها یا گرسنه نشدن سردردی غیر معمول یا سردردی که بیشتر از حد معمول دوام کند گلودردی، آب بینی اسهال احساس دلبدی کردن یا استفراغ کردن
<p>How to help your symptoms</p> <p>Do:</p>	<p>چگونه علائم خود را کاهش دهید</p> <p>باید:</p>

<ul style="list-style-type: none"> • drink fluids like water to keep yourself hydrated • get plenty of rest • wear loose, comfortable clothing – don't try to make yourself too cold • take over-the-counter medications like paracetamol – always follow the manufacturer's instructions <p>Antibiotics will not relieve your symptoms or speed up your recovery.</p> <p>You might continue to have a cough or feel tired after your other symptoms have improved. This does not mean that you're still infectious.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • مایعات از قبیل آب بنوشید تا آب بدن تان را تکمیل کنید • به قدر کافی بخوابید • لباس آزاد و راحت بپوشید – کوشش نکنید خود را خیلی سرد نگه دارید • دواهای ضد درد مانند پرستامول بخورید – همیشه دستورالعمل تولید کننده دوا را تعقیب کنید <p>انتهی بیوتیک ها علائم مریضی تان را تسکین نمی دهند یا خوب شدن تان را سرعت نمی بخشند.</p> <p>شما ممکن بعد از از بین رفتن سایر علائم تان هم سرفه کنید یا خستگی داشته باشید. این بدان معنا نیست که شما هنوز مریض هستید.</p>
<p>Speak to your GP if:</p> <ul style="list-style-type: none"> • your symptoms worsen • you're concerned about your symptoms • you have symptoms that you can no longer manage at home • you're worried about your child, especially if they're under 2 years <p>If your GP is closed, phone 111. In an emergency phone 999.</p>	<p>با GP خود صحبت کنید در صورتی که:</p> <ul style="list-style-type: none"> • علائم تان وخیم تر شود • شما در باره علائم خود به تشویش هستید • شما علائمی دارید که دیگر نمی توانید در خانه آن را مدیریت کنید • شما نگران طفل خود هستید، به خصوص اگر کمتر از 2 سال سن دارد <p>اگر GP تان قابل دسترس نباشد به 111 زنگ بزنید. در حالت اضطرار با 999 تماس بگیرید.</p>

<p>People at higher risk of becoming seriously unwell from a respiratory infection, including coronavirus</p> <p>People who are at higher risk from coronavirus and other respiratory infections include:</p> <ul style="list-style-type: none"> • older people • those who are pregnant • those who are unvaccinated • people of any age whose immune system means they're at higher risk of serious illness • people of any age with certain long-term conditions <p>The risk of becoming seriously unwell from coronavirus and other respiratory infections is very low for most children and young people.</p> <p>Some children aged under 2 years, especially those with a heart condition or born prematurely, are at increased risk of hospitalisation from respiratory syncytial virus (RSV).</p>	<p>اشخاصی که در معرض خطر بلند مصاب شدن از اثر مریضی تنفسی بمشول ویروس کرونا هستند</p> <p>اشخاصی که در معرض خطر بلند مصاب شدن به ویروس کرونا یا سایر مریضی های تنفس هستند عبارت اند از:</p> <ul style="list-style-type: none"> • اشخاص کهن سال • زنان حامله • اشخاص واکسین نشده • افراد در هر رده سنی که سیستم معافیت بدن شان نشان می دهد در معرض خطر بلند مصاب شدن به مریضی جدی هستند • اشخاص در هر رده سنی که مریضی طولانی مدت داشته باشند <p>خطر مریضی جدی ناشی از ویروس کرونا و سایر امراض تنفسی در بیشتر اطفال و جوانان بسیار کم است.</p> <p>برخی اطفال زیر 2 سال؛ مخصوصاً آنهای که مشکل قلبی دارند یا قبل از وقت تولد شدند در معرض خطر بلند بستری شدن در شفاخانه ناشی از ویروس سنسشیل تنفسی (RSV) هستند.</p>
<p>Testing</p> <p>Most people in Scotland no longer need to test for coronavirus.</p>	<p>تست کردن</p> <p>بیشتر مردم در اسکاتلند دیگر ضرورت به تست ویروس کرونا ندارند.</p>

<p>You can still access testing if:</p> <ul style="list-style-type: none"> • you work in NHS health or social care settings • you have a health condition which means you're eligible for new coronavirus treatments • you're going into hospital for surgery or a procedure • you're visiting a hospital or care home • you're an unpaid carer • you're applying for the self-isolation support grant <p>An unpaid carer is someone providing face-to-face care to someone due to a disability, long-term health condition or old age.</p> <p>If you're a health and social care worker, you should access testing through your organisation.</p> <p>If you're going into hospital, you should access testing through that service.</p> <p>Anyone else who is eligible for testing can order tests online or by phoning 119.</p> <p>If you have received a positive test result and have been self-isolating, you do not need to continue with any further testing unless you have been advised to do so by a health professional.</p>	<p>شما هنوز هم می توانید به آزمایش کرونا دسترسی داشته باشید، اگر</p> <ul style="list-style-type: none"> • شما در بخش NHS صحت و یا مراقبت اجتماعی کار می کنید • شما مشکل صحتی دارید، به این معنی که شما برای تداوی جدید ویروس کرونا واجد شرایط هستید • برای جراحی یا یک پروسیجر به شفاخانه می روید • از یک شفاخانه یا یک خانه مراقبت دیدن می کنید • شما یک مراقب بدون معاش هستید • برای مساعدت همکاری قرنطینه خودی- self-isolation support grant درخواست می کنید <p>مراقب بدون معاش کسی هست که مراقبت رو در رو را برای فرد معیوب، فرد دارای مشکلات صحتی یا کهولت سن ارائه می کند.</p> <p>اگر شما کارمند بخش صحتی و یا کارمند مراقب اجتماعی هستید، باید از طریق سازمان خود به آزمایش دسترسی داشته باشید.</p> <p>اگر به شفاخانه می روید، باید از طریق آن خدمات به آزمایش دسترسی داشته باشید.</p> <p>هر فردی دیگری که برای آزمایش تست واجد شرایط هست، می تواند آزمایش تست های آنلاین را سفارش دهند یا به شماره 119 تماس بگیرند.</p> <p>اگر نتیجه تست را مثبت دریافت کرده اید و خود را در قرنطین خودی قرار داده اید، به تست بیشتر ضرورت ندارید، مگر اینکه توسط یک متخصص صحتی به شما توصیه شده باشد.</p>
---	--

<p>You do not need to have a negative test result to end self-isolation, follow the stay at home advice.</p> <p>Order tests online if you're eligible</p>	<p>برای پایان دادن به قرنطین خودی نیازی به منفی بودن نتیجه تست خود ندارید، توصیه های ماندن در خانه را دنبال کنید.</p> <p>اگر واجد شرایط هستید، تست های آنلاین را سفارش دهید</p>
<p>Stay at home advice</p> <p>There are things you can do to reduce the spread of infection if you have symptoms, have tested positive, or are a close contact.</p> <p>If you aren't eligible for testing and you have symptoms of a respiratory infection such as coronavirus and have a high temperature or do not feel well enough to go to work or carry out normal activities, stay at home and avoid contact with other people. Do this until you no longer have a high temperature (if you had one) or until you feel better.</p> <p>If you have a positive coronavirus test result, stay at home and avoid contact with other people for 5 days after the day you took your test, or from the day your symptoms started (whichever was earlier). You should count the day after you took the test as day 1.</p> <p>If a child or young person aged 18 or under has a positive coronavirus test result, they should stay at home and avoid contact with other people for 3 days after the day they took the test or from the day their symptoms started (whichever was earliest), if they</p>	<p>توصیه در خانه ماندن</p> <p>در صورت داشتن علائم، مثبت بودن تست یا تماس نزدیک، کارهایی وجود دارد که می توانید برای کاهش شیوع مریضی انجام دهید.</p> <p>اگر واجد شرایط تست نیستید و علائم عفونت تنفسی مانند ویروس کرونا دارید و درجه حرارت بدن تان بلند است یا به اندازه کافی برای رفتن به محل کار یا انجام فعالیت های عادی خوب نیستید، در خانه بمانید و از تماس با افراد دیگر خودداری کنید. این کار را تا زمانی انجام دهید که دیگر درجه حرارت بلند نداشته باشید (در صورتیکه درجه حرارت بلند داشتید) یا تا وقتی که صحت تان بهتر شود.</p> <p>اگر نتیجه آزمایش ویروس کرونای شما مثبت است، در خانه بمانید و از تماس با سایر اشخاص به مدت 5 روز بعد از روزی که آزمایش کردید، یا از روزی که علائم شما بروز کردند (هرکدام که زودتر بود)، جلوگیری کنید. شما باید روز پس از تست را به عنوان روز 1 حساب کنید.</p> <p>اگر یک طفل یا یک جوان 18 ساله یا زیر 18 سال، آزمایش تست ویروس کرونایش مثبت باشد، آنها باید در خانه بمانند و از تماس با مردم برای مدت 3 روز بعد از روزی که آزمایش تست کردند، یا از روزی که علائم شان بروز کرد (هرکدام که زودتر بود)، در صورت امکان جلوگیری کنند. اطفال و نوجوانان برای مدت کمتری نسبت به بزرگسالان ناقل مرض می باشند.</p>

<p>can. Children and young people tend to be infectious for less time than adults.</p>	
<p>If you've had a positive test result, and have completed 5 days of self-isolation</p> <p>Although many people will no longer be infectious to others after 5 days, some people may be infectious to other people for up to 10 days from the start of their infection.</p> <p>If you have a high temperature or still feel unwell after the 5 days, you should follow this advice until you feel well enough to resume normal activities and you no longer have a high temperature (if you had one).</p> <p>You should avoid meeting people at higher risk of becoming seriously unwell from coronavirus, especially those whose immune system means that they are at higher risk of serious illness from coronavirus for 10 days after the day you took your test.</p>	<p>اگر جواب تست شما مثبت بود و 5 روز قرنطین خودی را تکمیل کرده اید</p> <p>هرچند بسیاری اشخاص پس از 5 روز دیگر ناقل ویروس به دیگران نیستند، اما برخی اشخاص ممکن الی 10 روز پس از مبتلاء شدن ناقل ویروس به دیگران باشند.</p> <p>اگر حرارت بدن شما بلند است یا بعد از 5 روز هنوز احساس مریضی می کنید، باید این توصیه را دنبال کنید تا زمانی که به اندازه کافی احساس صحتمندی داشته باشید و فعالیت های عادی خود را از سر بگیرید و دیگر حرارت بلند نداشته باشید (اگر حرارت بلند داشتید).</p> <p>باید از ملاقات با افرادی که بیشتر در معرض خطر مریضی شدید ناشی از ویروس کرونا هستند، بخصوص کسانی که سیستم معافیتی آسیب پذیر دارند و در معرض خطر ابتلا به مریضی جدی ناشی از کرونا هستند برای مدت 10 روز پس از روز تست، خودداری کنید.</p>
<p>How to reduce the spread of infection</p> <p>Do:</p> <ul style="list-style-type: none"> work from home if you can – if you can't, talk to your employer about your options 	<p>چگونه گسترش ویروس را کاهش دهیم</p> <p>باید:</p> <ul style="list-style-type: none"> اگر میتوانید از خانه کار کنید - اگر نمی توانید از خانه کار کنید، درباره گزینه های دیگر با کارفرمای خود صحبت کنید

<ul style="list-style-type: none"> • if you've been asked to attend a medical or dental appointment in person, tell them about your symptoms or positive test • ask friends, family or neighbours to get food and other essentials for you, if you wish • keep your distance from the people you live with if you can • ventilate rooms you have been in by opening windows and leaving them open for at least 10 minutes after you have left the room • wear a well-fitting face covering made with multiple layers or a surgical face mask if you do leave home or in shared areas in your home, especially if you live with someone with a weakened immune system • regularly clean frequently touched surfaces, such as door handles and remote controls, and shared areas such as kitchens and bathrooms • if you do leave home, exercise outdoors in places where you will not have close contact with other people • cover your mouth and nose when you cough or sneeze • wash your hands regularly with soap and water for 20 seconds or use hand sanitiser after coughing, sneezing, blowing your nose, and before you eat or handle food 	<ul style="list-style-type: none"> • اگر از شما خواسته شود که در وعده ملاقات با داکتر معالج یا داکتر دندان بصورت حضوری شرکت کنید، پس در مورد علایم مثبت خود یا نتیجه مثبت تست برای آنان بگویید • در صورت تمایل از دوستان، خانواده یا همسایگان بخواهید که غذا و سایر وسایل ضروری را برای شما تهیه کنند • اگر می توانید فاصله خود را با افرادی که با آنها زندگی می کنید حفظ کنید • اتاق های را که در آن بوده اید را با باز کردن کلکین ها و بازگذاشتن آنها به مدت حداقل 10 دقیقه پس از ترک اتاق هوایش را تبدیل کنید • در صورت بیرون شدن از خانه یا بودن در محل مشترک خانه خود، به خصوص اگر با فردی با سیستم معافیت ضعیف زندگی می کنید، از یک پوشش مناسب صورت که از چندین لایه ساخته شده یا یک ماسک صورت جراحی استفاده کنید • سطوحی که به آن دست زده اید را مانند دستگیر های دروازه و ریموت ها و مکانهای مشترک مانند آشپزخانه و حمام را بصورت منظم پاک کنید • اگر از خانه بیرون می شوید، در فضای باز و در مکان هایی که تماس نزدیک با افراد دیگر نخواهید داشت، ورزش کنید • هنگام سرفه یا عطسه دهان و بینی خود را بپوشانید • دست های تان را با صابون و آب برای مدت 20 ثانیه بشوئید و یا از مایع ضد عفونی کننده دست پس از سرفه کردن، عطسه زدن، خالی کردن بینی، قبل از غذا خوردن یا تماس با غذا استفاده کنید • به افرادی که اخیراً با آنها در تماس بوده اید بگویید که احساس مریضی می کنید یا تست شما مثبت بوده است تا بتوانند از علائم آگاه شوند
---	--

<ul style="list-style-type: none"> • tell people you have recently been in contact with that you're feeling unwell or have tested positive so they can be aware of symptoms • tell anyone who needs to come into your home that you have symptoms or have tested positive so they can protect themselves <p>Dont:</p> <ul style="list-style-type: none"> • do not have close contact with anyone who is at higher risk, especially individuals with a weakened immune system, if you can avoid it • do not go to crowded places or anywhere that is enclosed or poorly ventilated if you do leave home • do not touch your face with unwashed hands, if you can avoid it 	<ul style="list-style-type: none"> • به هرکسی که ضرورت دارد به خانه شما بیايد بگويد که علائم داريد يا نتيجه تست تان مثبت بوده تا بتوانند از خود محافظت کنند <p>نباید انجام دهید:</p> <ul style="list-style-type: none"> • با افرادی که در معرض خطر بلندتری هستند، به ویژه افراد دارای سیستم معافیت ضعیف، تماس نزدیک نداشته باشید، اگر می توانید از آن اجتناب کنید • اگر از خانه بیرون می روید به مکان های پرجمعیت یا مکان هایی که دارای سیستم هواکش خوب نیست یا بسته است نروید • روی خود را با دست های ناشسته لمس نکنید، اگر می توانید از آن اجتناب کنید
<p>Children and young people aged 18 and under</p> <p>Respiratory infections are common in children and young people, particularly during the winter months. Symptoms can be caused by several respiratory infections including the common cold, coronavirus and RSV.</p>	<p>اطفال و جوانان که سن شان 18 یا کمتر باشد</p> <p>مريضی های تنفسی نزد اطفال و جوانان مخصوصاً در فصل زمستان معمول است. علائم می تواند ناشی از چندین مريضی تنفسی از جمله زکام معمولی، ویروس کرونا و RSV باشد.</p> <p>برای بیشتر اطفال و جوانان این مريضی جدی نخواهد بود. آنها پس از استراحت و نوشیدن مایعات کافی خوب می شوند.</p> <p>تعداد اندکی از اطفال و جوانان مبتلاء به مريضی تنفسی بصورت جدی مريض می شوند.</p>

<p>For most children and young people, these illnesses will not be serious. They'll soon recover following rest and plenty of fluids.</p> <p>Very few children and young people with respiratory infections become seriously unwell.</p>	
<p>When to stay at home</p> <p>Children and young people with mild symptoms who are otherwise well, can continue to attend their education setting. Mild symptoms include a runny nose, sore throat, or slight cough.</p> <p>Children and young people who are unwell and have a high temperature should stay at home and avoid contact with other people, where they can. They can go back to school, college or childcare, and resume normal activities when they no longer have a high temperature and they're well enough to attend.</p> <p>It's not recommended that children and young people are tested for coronavirus unless advised to by a healthcare professional.</p> <p>Children and young people who usually go to school, college or childcare and who live with someone who has a positive coronavirus test result should continue to attend as normal.</p>	<p>چه زمانی در خانه بمانیم</p> <p>اطفال و نوجوانانی که بجز علائم خفیف که دارند دیگر حالت شان خوب است، می توانند در اماکن تعلیمی حاضر شوند. علائم خفیف شامل ریزش آب بینی، گلودردی، یا سرفه کم است.</p> <p>اطفال و جوانانی که مریض هستند و درجه حرارت بلند دارند باید در خانه بمانند و از تماس با سایر اشخاص تا حدی که می توانند، جلوگیری کنند. در صورتی که دیگر درجه حرارت بلند ندارند می توانند دوباره به مکتب، دانشگاه یا کودکانستان بروند و به درس خویش ادامه دهند.</p> <p>توصیه نمی شود که اطفال یا جوانان آزمایش ویروس کرونا بدهند، مگر اینکه از سوی متخصص مراقبت صحتی توصیه شود.</p> <p>اطفال و جوانان که معمولاً به مکتب، کالج پوهنتون یا کودکانستان می روند و با سایر اشخاصی زندگی می کنند که نتیجه آزمایش ویروس کرونای شان مثبت است، باید بصورت نورمال به صنوف خود حاضر شوند.</p>
<p>Further support</p> <p>Testing helpline</p>	<p>حمایت بیشتر</p>

<p>If you're eligible for free NHS tests and you cannot place an order online, phone 119. The helpline is free from mobiles and landlines. It's open every day from 7am to 11pm. They have a translation service. SignVideo (a free online British Sign Language interpreter service) is also available.</p> <p>Self-isolation grant</p> <p>Support is available if you're a low-income worker and need financial support to isolate or stay at home as advised.</p> <p>Read about the self-isolation support grant</p>	<p>شماره تماس کمک رسانی آزمایش ویروس کرونا</p> <p>اگر برای آزمایش تست های رایگان NHS واجد شرایط هستید و نمی توانید بصورت آنلاین سفارش دهید، به 119 تماس بگیرید. تماس با شماره کمک رسانی از موبایل و تلفون لین دار رایگان است. هر روز از ساعت 7 صبح الی 11 شب باز است. آنها خدمات ترجمه دارند. Sign Video (خدمات آنلاین رایگان مترجم زبان اشاره انگلستان) نیز در دسترس است.</p> <p>مساعدت قرنطینه تجرید خودی self-isolation support grant</p> <p>اگر شما کارگر با درآمد کم هستید و برای قرنطینه یا در خانه ماندن طبق توصیه به حمایت مالی ضرورت دارید، حمایت در دسترس است.</p> <p>در مورد مساعدت حمایتی قرنطینه تجرید خودی - self-isolation support grant بخوانید</p>
<p>For more information about coronavirus (COVID-19) in Dari go to www.nhsinform.scot/translations/languages/dari/</p>	<p>برای کسب معلومات بیشتر در رابطه با ویروس کرونا (کووید-19) به زبان دری به این آدرس مراجعه نمایید:</p> <p>www.nhsinform.scot/translations/languages/dari/</p>
<p>15 July 2022</p>	<p>15 جولای 2022</p>