

English	Pashto
<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>کورونا ویروس (کوویډ-19)</p> <p>ډیری خلک نوره اړتیا نلري د کورونا ویروس ازموینه وکړي. تاسو باید په کور کې پاتې شئ که چیرې ناروغ وئ. ازموینه اوس هم د ځانګړو ډلو لپاره شتون لري.</p> <p>کورونا ویروس او نور تنفسي انتانونه لکه انفلوئنزا په اسانۍ سره خپرېږي او په ځینو خلکو کې د سختې ناروغۍ لامل کېږي. واکسینونه د کورونا ویروس څخه پیدا سختې ناروغۍ په مخنیوي کې خورا اغېزمن دي. خو بیا هم د دې امکان شته چې تاسو بیا په کورونا ویروس یا بل تنفسي انتان اخته شئ او نورو خلکو ته یې ولېږدوئ.</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>نښې نښانې</p> <p>په کور کې پاتې شئ او د نورو وګړو سره د نژدې کېدو څخه ډډه وکړئ که تاسو د تنفسي انتان نښې ولرئ لکه د کورونا ویروس او تاسو:</p> <ul style="list-style-type: none"> • لوړ حرارت ولرئ یا • د کار کولو یا عادي فعالیتونو ترسره کولو لپاره کافي بڼه احساس نلرئ

<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 	<p>دا کار تر هغې وکړئ چې تاسو نوره د تودوخې لوړه درجه ونلرئ (که مو درلوده) یا تر هغې چې تاسو ځان بڼه احساس کړئ.</p> <p>د کرونا نښې نښانې عبارت دي له:</p> <ul style="list-style-type: none"> دوامداره توخی لوړه تودوخه، تبه یا لرزه ستاسو د خوند یا بوی نورمال احساس له لاسه ورکول یا پکې بدلون راتلل ساه لنډی ناڅرگنده ستړیا، د انرژي نشتوالی عضلي څړیکې یا دردونه چې د ورزش له امله نه وي نه غواړي و خوري یا لوړه نه احساسوي د سر درد چې معمول نه وي او د معمول پرتله تر ډېره وخته پاتې شي د ستوني درد، بنده یا بهېدونکې پزه نس ناستی د ناروغی احساس کول یا ناروغه کیدل
<p>How to help your symptoms</p> <p>Do:</p>	<p>خپلو نښونښانو سره څنگه مرسته وکړئ</p> <p>وکړئ:</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"> • د اوبو په څير مایعات وڅښئ ترڅو ځان خړوبه وساتئ • ډير آرام وکړئ • ازاده او راحت کالي واغونډئ – هڅه مه کوئ خپل ځان ډير يخ کړي • د پاراسټامول په څير د دواوؤ څخه ډير درمل واخلي - تل د جوړونکي لارښوونې تعقيب کړئ <p>انټي بيوتيکونه به ستاسو نښې نښانې کمې نه کړي او نه به ستاسو رغونه گړندی کړي.</p> <p>د نورو نښو نښانو له بڼه کېدو وروسته هم بنایي ستاسو توخي يا د سټريا احساس دوام وکړئ. دا پدې معنی نده چې تاسو لاهم په ناروغی اخته یاست.</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>خپل GP سره خبرې وکړئ که:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ستاسو نښې نښانې سختې شوي • تاسو د خپلو نښو نښانو په اړه اندېښمن یاست • داسې نښې نښانې ولرئ چې په کور کې يې مدیریت نشئ کولای. • تاسو د خپل ماشوم په اړه اندېښمن یاست، په ځانگړې توگه که چيرې دوي د 2 کلونو څخه کم وي <p>که ستاسو GP بند وي، نو 111 ته تليفون وکړئ. بېرني حالت کې 999 ته تليفون وکړئ.</p>

People at higher risk of becoming seriously unwell from a respiratory infection, including coronavirus

People who are at higher risk from coronavirus and other respiratory infections include:

- 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](#)

The risk of becoming seriously unwell from coronavirus and other respiratory infections is very low for most children and young people.

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).

Testing

Most people in Scotland no longer need to test for coronavirus.

هغه خلک چې د کورونا وروس په شمول د تنفسي انتانونو له امله په سختي ناروغي د اخته کېدو په لور خطر کې وي

د کورونا وروس او نورو تنفسي انتانونو له امله د لور خطر لرونکو خلکو کې شامل دي:

- زاړه خلک
- هغه چې اميدواره دي
- هغه چې ندي واکسين شوي
- د هر عمر وگړي [د چا چې د معافيت سيستم پدې معنی دی چې دوي د سختي ناروغي له لور خطر سره مخ دي](#)
- د هر عمر وگړي [د ځانگړو اوردمهاله شرايطو سره](#)

د کورونا وروس او نورو تنفسي انتانونو له امله په سختي ناروغي اخته کېدو خطر په ډيری ماشومانو او ځوانانو کې خورا ټيټ دی.

ځيني ماشومان چې عمر ونه يې د 2 کلونو څخه کم وي، په ځانگړي توگه هغه چې د زړه ناروغي لري يا د وخت څخه مخکې زيږيدلي وي، د تنفسي سنسيشيل وروس (RSV) له امله په روغتون کې د بستر کېدو ډېر خطر سره مخ دي.

ازموينه

په سکاټلينډ کې ډير خلک نوره اړتيا نلري چې د کورونا وروس ټسټ وکړي.

You can still access testing if:

- 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](#)

An unpaid carer is someone providing face-to-face care to someone due to a disability, long-term health condition or old age.

If you're a health and social care worker, you should access testing through your organisation.

If you're going into hospital, you should access testing through that service.

Anyone else who is eligible for testing can [order tests online](#) or by phoning 119.

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.

تاسو لاهم کولای شئ ټسټ کولو ته لاسرسی ومومئ که:

- تاسو د NHS روغتیا یا ټولنیزې پاملرنې ماحولونو کې کار کوئ
- تاسو یو روغتیایي وضعیت لرئ پدې معنی چې [تاسو د کورونا ویروس نوبو درملنو وړ یاست](#)
- تاسو روغتون ته د جراحی یا عملیات لپاره ځئ
- تاسو روغتون یا پالنتون څخه لیدنه کوئ
- تاسو یو بی تنخوا پالونکی یاست
- تاسو د [خان گوښتوب ملاتړی بسینې \(self-isolation support grant\)](#) لپاره [غوښتنه کوئ](#)

بی تنخوا پالونکی هغه څوک دی چې د معلولیت، اوږدمهاله روغتیایي وضعیت یا زوړ عمر له امله یو چا ته مخامخ پاملرنه چمتو کوي.

که تاسو د روغتیا او ټولنیزې پاملرنې یو کارکوونکی یاست، نو تاسو باید د خپل سازمان له لارې ټسټ کولو ته لاسرسی ومومئ.

که تاسو روغتون ته ورځئ، نو تاسو باید د همدغې خدمت له لارې ټسټ کولو ته لاسرسی ومومئ.

بل هر څوک چې د ټسټ کولو وړ وي کولای شي [په آنلاین ډول](#) یا 119 ته د تلیفون کولو له لارې د ټسټونو سفارش وکړي.

که تاسو د ازموینې مثبتې پایله ترلاسه کړې وي او خان گوښه کوئ، تاسو اړتیا نلرئ نور ازموینې ته دوام ورکړئ پرته لدې چې تاسو ته د روغتیا یوه مسلکي لخوا مشوره درکړل شوي وي.

<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>تاسو اړتيا نلري د ځان گوبنيتوب پای ته رسولو لپاره د منفي ازمويني پایله ولري، په کور کې د پاتې کيدو مشورې تعقيب کړئ.</p> <p>که تاسو وړ ياست نو ازمويني آنلاین راوغورئ</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 can. Children and young people tend to be infectious for less time than adults.</p>	<p>په کور د پاتې کيدو مشوره</p> <p>داسې کارونه شته چې تاسو يې په کولو د انتان د خپرېدو د کمولو لپاره ترسره کړئ که تاسو نښې ولري، مثبت ازمويل شوي ياست، يا نږدې اړيکه لري.</p> <p>که تاسو د ازمويني لپاره وړ نه ياست او تاسو د تنفسي ناروغۍ نښې لري لکه کورونايروس او د تودوخې لوړه درجه لري يا د کار کولو يا نورمال فعاليتونو ترسره کولو لپاره کافي احساس نه کوئ، په کور کې پاتې شئ او د نورو خلکو سره د نږدې کېدو څخه ډډه وکړئ. دا کار تر هغې وکړئ چې تاسو نوره د تودوخې لوړه درجه ونلري (که مو درلوده) يا تر هغې چې تاسو ځان ښه احساس کړئ.</p> <p>که تاسو د کورونايروس تست مثبت پایله ولري، نو په کور کې پاتې شئ د 5 ورځو لپاره د نورو وگړو سره له اړيکې ډډه وکړئ د هغې ورځې راهيسې چې تاسو پکې خپل تست کړئ، يا له هغې ورځې چې ستاسو نښې نښانې پيل شوي (هر يو چې دمخه وي). تاسو بايد د ازمويني څخه وروسته ورځ د اولي 1 ورځې په توگه حساب کړئ.</p> <p>که چېرې يو ماشوم يا د 18 کالو نه کم ځوان د کورونايروس تست مثبت پایله ولري، نو دوي بايد په کور کې پاتې شي او د تست ترسره کولو ورځې له سبا يا له هغې ورځې څخه چې نښې نښانې يې پيل شوي (هر يو چې لومړی وي) له نورو خلکو سره د 3 ورځو لپاره له اړيکې ډډه وکړي. ماشومان او ځوانان د لويانو په پرتله د لږ وخت لپاره په ناروغۍ اخته کيږي.</p>

If you've had a positive test result, and have completed 5 days of self-isolation

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.

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).

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.

که تاسو د ازمويښي مثبتې پایله درلوده، او د ځان جلا کولو 5 ورځې مو بشپړې کړې

که څه هم ډېری خلک به د 5 ورځو وروسته نور د نورو منتن کونکي نه وي، خو ځیني خلک بنایي د دوي د انتان له پیل څخه تر 10 ورځو پورې نورو خلکو ته منتن کونکي اوسي.

که تاسو د تودوخې لوړه درجه لرئ یا د 5 ورځو وروسته بیا هم ناروغه احساس کوئ، باید دا مشوره تعقیب کړئ تر هغه چې تاسو د عادي فعالیتونو بیا پیلولو لپاره کافي بڼه احساس وکړئ او تاسو نور د تودوخې لوړه درجه نه لرئ (که چیرې تاسو یې لرئ).

تاسو باید د هغو خلکو سره د لیدو څخه ډډه وکړئ چې د کورونا ویروس په اخته کیدو له جدي خطر سره مخ وي، په ځانگړي توگه [هغه کسان چې د معافیت سیستم یې یدی معنی دی چې دوی د کورونا ویروس له جدي ناروغی خطر سره مخ دي](#) د 10 ورځو لپاره وروسته له هغې چې تاسو خپله ازمویښه واخیسته.

How to reduce the spread of infection

Do:

- work from home if you can – if you can't, talk to your employer about your options
- if you've been asked to attend a medical or dental appointment in person, tell them about your symptoms or positive test

څنګه د انفیکشن خپریدل کم کړو

وکړئ:

- که تاسو کولای شئ د کور څخه کار وکړئ - که تاسو نشئ کولای، د خپل کارمند سره د خپلو اختیارونو په اړه خبرې وکړئ
- که له تاسو غوښتل شوي وي چې په حضورې بڼه په یوه طبي یا د غاښونو روغتیا ملاقات کې گډون وکړئ، نو دوي ته د خپلو نښو نښانو په اړه ووايست
- له ملگرو، کورنۍ یا گاونډیانو څخه وغواړئ چې ستاسو لپاره خواړه او نور اړین توکي ترلاسه کړي، که تاسو غواړئ

- 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
- 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

- د هغو خلکو څخه فاصله وساتئ چې تاسو ورسره ژوند کوئ که تاسو کولی شئ
- د کرکیو په پرانستلو او د کوتې څخه د راوتلو وروسته لږترلږه د 10 دقیقو لپاره د کرکیو د پرانستو پرېښودلو له لارې هغه کوټه هواداره کړئ چې تاسو پکې یاست
- یو ښه مناسب مخ پوښ واغوندئ چې د څو پرتونو سره جوړ شوی وي یا د جراحی مخ پوښ که تاسو کور پرېږدئ یا د کور په گډو ځایونو کې، په ځانگړي توگه که تاسو د یو داسې چا سره ژوند کوئ چې د معافیت ضعیف سیستم لري
- په مکرر ډول لمس کېدونکې سطحې په منظمه توگه پاکې کړئ، د بیلگې په توگه د دروازو لاستې او ریموتونه، او شریکې ساحې لکه پخلنځي او تشنابونه
- که تاسو کور پرېږدئ، په بهر کې تمرین وکړئ چې تاسو به د نورو خلکو سره نږدې اړیکه نلرئ
- د توخي یا پرنجې پر مهال خپله خوله او پوزه پټه کړئ
- خپل لاسونه په منظم ډول د 20 ثانیو لپاره په صابون او اوبو ومینځئ یا د توخي، پرنجې، پوزې سونولو وروسته، او د خوړو خوړلو یا سمبالولو مخکې د لاس انتان ضد مواد وکاروئ
- خلکو ته ووايست چې تاسو پدې وروستیو کې ورسره تماس کې یاست چې تاسو ناروغ یاست یا مو ازموینه مثبتې ده ترڅو دوي د ښو څخه خبر وي
- هر هغه چا ته ووايست چې ستاسو کور ته د راتلو اراده لري چې تاسو ښې ښانې لری یا مو مثبتې ازموینه کړې نو دوي کولای شي خپل ځان خوندي کړي

مه کوه:

<ul style="list-style-type: none"> • 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"> • له هر هغه چا سره نږدې اړیکه مه نیسئ چې په لوړ خطر کې وي، په ځانګړې توګه هغه کسان چې د معافیت سیستم یې کمزوری وي، که تاسو یې مخنیوی کولای شئ. • د ګڼې ګونې ځایونو یا هر هغه ځای ته مه ځئ چې تړل شوی وي یا خرابه هوا لري که چیرې تاسو له کوره وځي • که مخنیوی یې کولای شئ خپل مخ په نا مینځلو لاسونو سره مه لمسوئ
<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>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>ماشومان او ځوانان چې عمر ونه یې 18 کلن او کم وي</p> <p>تنفسي انتانونه په ماشومانو او ځوانانو کې عام وي، په ځانګړې توګه د ژمي په میاشتو کې. نښې نښانې د معمولي والګي، کورونا ویروس او RSV په شمول د بیلابیلو تنفسي انتانونو له امله رامینځته کېدای شي.</p> <p>دا ناروغۍ به ډیرې ماشومانو او ځوانانو لپاره سختې نه وي. دوي به د استراحت او ډیرو مایعاتو وروسته ژر روغ شي.</p> <p>ډیر لږ ماشومان او ځوانان چې تنفسي انتانونه لري سخت ناروغه کېږي.</p>

When to stay at home

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.

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.

It's not recommended that children and young people are tested for coronavirus unless advised to by a healthcare professional.

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.

کله بنایي په کور کې پاتې شو

ماشومان او ځوانان چې خفیفې نښې نښانې لري خو نور بڼه وي، نو کولای شي د خپلو زده کړو ماحول کې گډون ته دوام ورکړي. په خفیفو نښو نښانو کې بهېدونکې پزه، د ستوني درد، یا لږ توخی شامل دي.

ماشومان او ځوانان چې ناروغه وي او د تودوخې لوړه درجه ولري باید په کور کې پاتې شي او څومره چې کولای شي نو د نورو خلکو سره له اړیکې دې ډډه وکړي. دوي کولای شي بیرته ښوونځي، کالج یا د ماشومانو پالنتون ته لاړ شي او نورمال فعالیتونه بیا پیل کړي کله چې دوي نوره د تودوخې لوړه درجه ونلري او د گډون کولو لپاره پوره بڼه وي.

د دې سپارښتنه نه کيږي چې ماشومان او ځوانان د کورونا ویروس لپاره تست شي پرته لدې چې د روغتیا پالنې کوم مسلکي تن لخوا یې مشوره ورکړل شي.

ماشومان او ځوانان چې معمولاً ښوونځي، کالج یا د ماشومانو پالنتون ته ځي او د هغه چا سره ژوند کوي چې د کورونا ویروس تست مثبت پایله ولري نو باید په نورمال ډول گډون ته دوام ورکړي.

Further support

Testing helpline

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.

نور ملاتړ

د ازموینې مرستې لاین

که تاسو د وریا NHS ازموینې لپاره وړ یاست او تاسو نشئ کولای آنلاین غوښتنه وکړئ، 119 ته تلیفون وکړئ. د مایلونو او لینی تلیفونو څخه مرستندویه لیکي سره اړیکه وریا ده. دا هره ورځ د 7am څخه تر 11pm پورې پرانستې وي. دوي د ژباړې خدمت لري. [د اشارو ویډیو](#) (د برتانیې د اشارې ژبې یو وریا آنلاین ژباړونکی خدمت) هم د لاسرسي وړ

ده.

<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>د ځان گوښیتوب بسپنه (self-isolation grant)</p> <p>که تاسو د تیټ عاید کارگر یاست او د مشورې سره سم په کور کې د گوښی کیدو یا پاتې کیدو لپاره مالي ملاتړ ته اړتیا ولری نو ملاتړ د لاسرسي وړ دی.</p> <p>د ځان گوښیتوب ملاتړی بسپنی (self-isolation support grant) په اړه ولولئ</p>
<p>For more information about coronavirus (COVID-19) in Pashto go to www.nhsinform.scot/translations/languages/pashto/</p>	<p>په پښتو کې د کورونا ویروس (کوید-19) په هکله لادېرو معلوماتو لپاره www.nhsinform.scot/translations/languages/pashto/ ته ورشئ.</p>
<p>15 July 2022</p>	<p>15 جولای 2022</p>