



MiMi Das Gesundheitsprojekt
Mit Migranten für Migranten
in Bayern

paschtunisch



په بايرن كي د کرونا په اړه معلوماتونه

په ډيرو ژبو معلوماتونه
Multilingual information

ملاتړ شوي



gefördert durch
Bayerisches Staatsministerium für
Gesundheit und Pflege



تمويل شوي:

Ethno-
Medizinisches
Zentrum e.v.



محتویات

2	د کرونا په دوره کې د باورې معلوماتونو رول
3	د کرونا ویروس SARS-CoV-2
4	د ناروغي لېږدول او خوندي ګامونه
5	ما سکونه او د هغوی کارول
5	په سارس – کوید – ۲ ناروغي اخته کېدو نښې
6	د کرونا ازموینه
7	د ازموینې امکانات
7	د درملني امکانات
8	له کوید – ۱۹ – نه د ساتنې واکسین (اساسی ایمنی)
10	کوید – ۱۹ – د ایمنی تازه کول
11	المان ته د مسافرینو د سفر په اړه لار بندونه
12	نوري د معلوماتونو سر چيني
13	Impressum (امپریسوم)

د کرونا په دوره کې د باورې معلوماتونو رول

خو بیا هم ټول معلوماتونه په ټولو اړینو ژبو شتون نه لري. له همدې امله موږ دلته په بایرن کې د مهاجرت شالید لرونکو خلکو لپاره اړین کلیدی معلوماتونه په لنډه توګه را ټول کړي دي. د وروستي معلوماتونو او نورو جزیاتو لپاره موږ په لاندې کې د باوري سر چينو لینکونه شامل کړي دي.

د کرونا وبا په دوامداره توګه زموږ ورځنۍ ژوند بدل کړی او دې ګواښ نفوذ ته دوام ور کوي. د ځان، خپلې کورنۍ او ټولو هیواد والو د ساتنې لپاره موږ معتبر اود پوهیدو وړ روغتیایي معلوماتونو ته اړ تیا لرو.

د وبا حالت په دوامداره توګه بدلیږي. وړ چارواکي، ساینسي بنسټونه، د روغتیا سیستم، رسنۍ او سیاست زیار باسي خلکو ته پوره معلومات ورکړي. خو بیا هم کېدای شي ستونزمن وي، دقیق هغه معلوماتونه و مومي، چې همدا اوس ورته اړتیا وي. په داسې ستونزمن وخت کې انسانان ځان نا امنه احساسوي او هڅه کوي، له مختلفو لارو نه لا زیات معلومات لاس ته راوړي. له بده مرغه زیات وختونه، هم د سوشل میډیا له لارې، له غلط معلوماتونو سره مخ کیږي، کوم چې بیا بی ثباتي را منځ ته کوي.

د کرونا ویروس SARS-CoV-2

د کوید - ۱۹ ناروغي کولی شي د هغي شدت ته په پام کي اوږد مها له ناروغي را منځ ته کړي (دا ناروغي د اوږد مهاله - کوید او يا وروستی - کوید په نامه پیژندل شوي): د بیلگي په توگه د اورگان اختلال، په عامه توگه د ناروغي احساس، ستړیا، د حافظي اختلال او يا دوامداره د ستړیا احساس. ځینی ناروغان خپل ورځنی ژوند په تکلیف مخ ته وړي او يا يي اصلاً نورمخ ته نه شي بیولای. که تاسو د خپل سرایت وروسته د اوږدې مودې لپاره د روغتیا محدودیتونو سره مخ یاست، خپل د کورنی ډاکټر سره اړیکه ونیسئ. د هغو خلکو لپاره ډیرزیات وړاندیزونه شتون لري چې د اوږد مهاله یا وروسته کوید لري. نور معلومات د بیلگي په توگه په دې ویب پاڼو کي موندلای شي:

<https://www.infektionsschutz.de/coronavirus/basisinformationen/long-covid-langzeitfolgen-von-covid-19/#c16099>

<https://www.stmgp.bayern.de/coronavirus/post-covid/>

نور زیات او وروستي معلوماتونه په مختلفو ژبو په دې لاندې انټرنټی پاڼو کي شتون لري.

integrationsbeauftragte.bayern.de/downloads/

mimi.bayern/index.php/muenchen-corona-alltag

integrationsbeauftragte.de/ib-de/staatsministerin/corona

zusammengegen corona.de

یو نوی کرونا ویروس دی، چې د ۲۰۲۰ کال په پیل کي د کوید - ۱۹ ناروغي SARS-CoV-2 لامل پیژندل شوی او هغي وروسته په ټول نړی کي خپور شوی. په تیرو وختونو کي ورته ویروسونه په انسانانو کي د سختی تنفسي ناروغيو لامل شوي، کوم چې په چټکي سره خپريري (سارس شدید تنفسي سیندروم میرس د منځني ختیخ تنفسي سیندروم) (SARS/Schweres Akutes Respiratorisches Syndrom und MERS/Middle East Respiratory Syndrome). له ساینسي موندنو نه معلوم شوي، چې دا ویروسونه یو وخت له ځنگلی حیواناتو نه د خپلو خاوندانو له لاري انسانی اورگانیزم انسانوته لیردول شوي.

هر څومره چې د سرایت پروسه او په دې توگه د ویروس لیرد شدید وي، په هماغه اندازه په جینیتک موادو کي انحرافات را میځ ته کیږي او په دې ترتیب نورو ډولونو ویروسونو ته لاره هواريري. د سارس - کوید - ۲ ویروس په یونانی الفبا تورو نښانې کیږي.

زاره خلک او په ځانگړي توگه هغه کسان چې پخوانی ناروغي لري، په جدي ډول ددې ناروغي د پراختیا له خطر سره مخ دي. اما کېدای شي ځوانان هم د سږي په ناروغي او ساه لندي اخته شي. ددې ناروغانو یوه برخه په روغتون کي ددرملنی بر سیره په کوید - ۱۹ ناروغي مړه کیږي. دا نه یوازي د اغیزمن کسانو لپاره بلکه د هغوی د خپلوانو لپاره هم غمجن حالت دی. دا ځکه چې هر څومره چې ویروس په شدت خپريري، هغومره روغتیایی سیستم تر فشار لاندې راځي، حتی په ډیر بد حالت کي تر اندازه زیات بار کیږي: بیا د نورو ناروغانو په ښه توگه درملنه نه شي کېدای. په بیلو بیلو گامونو لکه اجباری ماسکونه، واکسینونه او حتی «لاک ډاون» باید د سرایت مخنیوی وشي.

د ناروغي ليردول او خوندي گامونه

L يعني تازه هوا: ترلو اطاقانونو ته په منظمه توگه تازه هوا ور کول د سرايت کونکو ايروسولونو او څاڅکو د ډير والی مخنيوی کوي.

App يعني آپ: د سمارت تليفونو لپاره د کرونا خبرتيا آپ کارول د خلکو سره مرسته کوي د ويروس د ليرد مخنيوی وکړي. دا آپ په اپل ستور او گوگل پلي کي په وړيا توگه شتون لري.

ددي اساسی مقرراتو بر سیره په فدرالی ایالتونو کي نور اقدامات هم پلی کيږي.

د بايرن په ایالت کي د سرايت مخنيوي وروستي اقدامات او مقررات په دي انترنت پاڼه کي

stmgp.bayern.de/coronavirus/rechtsgrundlagen

د کرونا ويروس سارس – کويد -۱۹ د تنفس له لاری (په خاصه توگه د خبرو او سندری ویلو) په وخت کي د ايروسولونو او څاڅکو په وسیله (د بیلگي په توگه ترچا او توخا په وخت کي) ليردول کيږي. څنگه چي ايروسولونه څو ساعته سرايت کول ساتي، کېدای شي نور کسان د دي سرايت کونکو ايروسولونوپه تنفس کولو ناروغه شي. وروسونه کيدای شي هم د سطحو نه د لاسونو په وسیله مخ ته و ليردول شي.

د ليرد لاری بندوي او مخنيوی يي کوي: **(AHA+L+A)** د حفظ الصحي عمومي مقررات

A يعني فاصله: د ليرد امکانات په کافي اندازه کميږي که خلک يو له بله لر تر لږه ۱،۵ متره فاصله و ساتي.

H يعني حفظ الصحة: په منظمه توگه په صابون د لاسونو وينځل ويروسونه پر پوست مړه کوي.

په صحيح توگه د خولي او پوزي پټ ساتل په روغتيايي ماسک | **A**: په ورځني ژوند کي ماسک ذراتو د فیلتر کولو نيم ماسک بيله فیلتر نه ايروسولونود او څاڅکو د تنفس کولو مخه نيسي – د ماسکونو نه کار اخیستل و گوری.



ماسکونه او د هغوی کارول

په صحیح توګه خوله او پوزه د روغتیایی ماسکونو اذراتو د فیلتر کولو نیم ماسک بیله فیلتر په وسیله پټ ساتل د کرونا ویروس د ایروسولونو او څاڅکو د لیرید نه محافظت کوي. په زیاتو عامه خونو او اطاقونو کې د وروستي مقرراتو پر اساس د ماسکونو اړتیا او مکلفیت شته. ورځنی ماسکونه چې له توکر نه جوړې وي نور وړاندیز یې نه کېږي، اوس یوازې خاص ماسکونو ته اجازه ورکول کېږي.

بیله وال ماسکونه چې صحیح و کارول شي (پر مخ ټینګ ناست وي) هم د ماسک لرونکی او هم د هغه چاپیریال ساتي. وال هوا بیله فلتر کولو نه باسي. هغه ماسکونه چې وال ولري، یوازې د ماسک در لودونکی ساتي، اما نور په خطر کې اچوي: له همدې کبله د داسې ماسک در لودونکی د ماسک درلودلو قانونی مکلفیت نه شي پوره کولای او د استفادې نه دي.

ورځی په تازه هوا کې وساتل او بیا وکارول شي. دا تر پنځه ځله یوري کارول کېدای شي. ټول ماسکونه باید پر مخ ټینګ ناست وي. په هغه باید خوله او پوزه پټ وي، تر څو د هغوی محافظت وشي. که تاسې د ناروغي له امله د ماسک له کارولو سره ستونزه لری، باید له ډاکټر سره سلا مشوره وکړی.

طبی ماسکونه («جراحی ماسکونه»): دا ماسکونه مقابل کس د ماسک درلودونکي کس څاڅکوله لیرد نه ساتي. که دا ماسک پر مخ کلک وي، د ماسک در لودونکی کس په محدوده توګه له سرایت نه ساتي. دا طبی د مخ ماسکونه د یو ځل کارولو لپاره محصولات دي او هغه وخت له قانون سره برابرې کوي چې دا علامه CE ور باندې وي. کوم وخت چې هغه لوند شي، د حفاظت تاثیر له لاسه ور کوي او باید له نوي ماسک نه استفاده وشي.

د پارټیکل فلتر کولو نیم ماسکونه

(FFP2, FFP3 und KN95/N95 معیاری ماسکونه):

دا ماسکونه له پارټیکل، څاڅکو او ایروسولونه نه محافظت کوي. دا ماسکونه له وال سره او بیله وال نه شتون لري.

په سارس – کوید – ۲ ناروغي اخته کېدو نښې

که تاسې په خپل ځان کې د کوید – ۱۹ ناروغي نښې ویني او یا مو له یو کس سره، چې په دې ناروغي اخته شوی وي، تماس درلود، له نورو کسانو سره تماس مه نیسی او په کور کې پاتې شی (یعنی قرنطین) شی. هیله کېږي، چې له ډاکټر نه مو مخکې له مخه وخت نه وي اخیستی، دهغه کتنځی ته مه ورځی. خپل کورني ډاکټر ته او یا د روغتیا نوکري وال ځای ته تلیفون وکړی. د روغتیا نوکری وال ځای سره په ټول المان کې په ۱۱۶ ۱۱۷ نمبر اړیکې نیولای شی. په بېرني وخت کې ۱۱۲ ته تلیفون وکړی.

په ناروغي اخته کېدو او د ناروغي د نښو ظهور د اوسنی اومیکرون ډوله ناغي تر مینځ په او سطر ډول دري ورځي. په زیاته توګه تر ۱۴ ورځو پوري وي. اما په ناروغي اخته شوي کسان کولای نور کسان هم په ناروغي اخته کړي، مخ کې له دې چې علامی ښکاره شي. خو ټول کسان، چې په سارس – کوید – ۲ اخته کېږي، ناروغيه کېږي نه.

تر ټولو زیاتي نښې یې ټوخوا، د پوزي بهیدل، تبه، د بوی او خوند له لاسه ور کول دي. همدا ډول کېدای شي د سر اوبدن دردونه، ستر یا، د ستوني درد، د معدې درد، زړه بدوالی، استفراق او اسهال وي.



د کرونا ازموینه

مختلف میتودونه شتون لري، چی معلومه شي ایا یو کس په سارس – کوید ۲ اخته شوی دي که نه. په دي بحث کي دوه عام او مروجه میتودونه معرفي کيږي.

د ګرندي انټیجن - ازموینه معاینه کوي چي ایا د ویروس ځینی برخي (پروتین) په بدن کي موندل کېدای شي. ددي ګرني لپاره بولرگی یعنی خاشه د پوزي په دننه پوست پوري موبنل کيږي او بیا هغه په سارس – کوید ۲ – انټیجن معاینه کيږي. انټیجن – ازموینه ډیر ژر کيږي او بیله لابراتوار نه امکان لري، اما نتیجه یې سل فیصده اطمیناني نه ده.

/Der PCR (Polymerase Chain Reaction Polymerase-Ketten-Reaktion)-Test

پي سي آر (پولیمیریز – ځینځیری – غبرګون) معلوموی چي ایا د ویروس جینیتیکي یعنی میراثی مواد شتون لري. دا د انټیجن – ازمويني نه ډیر معني لرونکی او د باور وړ دی او له همدې کبله د تایید همدا شان لکه – بیړنی ازموینه – د پوزی له دننه پوست او یا PCR ازموینی په توګه کارول کيږي. ستوني نه مواد راټوليزي او بیا په لابراتوار کي معاینه کيږي. په عادي توګه یوه یا دوي ورځي دوام کوي تر څو نتیجه یې معلومه شي. دا ازموینه په زیاته اندازه معتبره ده او د لوړ معیار استازیتوب کوي.

په تولید کونکي پوري اړه لري، د ازموينو کیفیت کي هم توپیر شتون لري د پاول ایرلیچ انسټیټیوت په

منظم ډول د انټیجن ازموينو لیست تازه کوي

https://www.pei.de/DE/newsroom/dossier/coronavirus/coronavirus-inhalt.html;jsessionid=588CBB6CF0B0E096A1D596D1788FA8AC.intranet231?nn=169730&cms_pos=8

هرڅومره چي د سي کيوارزېنت لور و ارزول شي

(تر سل ۱۰۰ فیصد) په هغه اندازه ازموینه بڼه وي.

$Cq \leq 25$ باید ۱۰۰ فیصده وي او $Cq 25-30$ باید د امکان په صورت کي نور هم لور وی.

منفي نتیجه یوازی دا تاییدوی، چی دا کس به د ازمويني په وخت کي په لور احتمال ساري نه وي، او په راتلونکو څو ساعتونو کي د هغه له پلوه کوم خطر نه شته چي نور کسان به له ده نه په ناروغي اخته شي. اما خطر صفر نه دی.

امکان لري، چی ډاکس به ناروغي اخیستي وي، اما زیات ویروسونه به نه تولید وي، چی هغه په بیړني ازموینه کي معلوم شي او یا به دا کس د سرایت له خطر وټلی وي. له همدې کبله باید د منفي انټیجن – ازمويني بر سیره په جدي توګه (AHA+L+A-Regeln) د محافظ ماسک مقررات. نو بیا یو تست د مراعات شي. که یو انټیجن – ازموینه «مثبت» وي په ذریعه ضروری ګڼل کيږي. PCR

اړین ټکی: په عمومي صورت کي مثبت نتیجه دا معنی نه لري، چي دا د هغه کس ګناه ده، چي لیرد کوي. د ساتنی اقدامات کولای شي د ویروس د خپریدو مخنیوی وکړي او د سرایت خطر کم کړي، خو خطر بیخي له منځه نه شي ورلای.

د ازموينی امکانات

وروسته وشي. ازموينه د متخصصينو له خوا پر نورو ځايونو برسيره د ډاکټر په کتنځي کې او د ازموينو په PCR مرکزونو کې ترسره کېږي. په همدې ځايونو کې د ازمويني د پايلې په اړه يو ليکلی يا ډيجيټل تصديق ور کول کېږي، چې هغه د رسمي کارونو لپاره معتبر دي.

د مثبت ازموينې ټولې پايلې (د ځان ازمويني پرته) د روغتيا مسولو ادارو ته هم راپور ور کول کېږي، تر څو هغوی و کولای شي د سرايت د مخنيوي په اړه گامونه پورته کړي. د نورو د ساتنې لپاره اړين ده، چې مثبتې پايله په خپل سمارت فون کې د کرونا خبر تيا اپ کې داخله کړی. بيا هغه کسان چې تاسې ته نږدې کېږي، د ازمويني وړانديز تر لاسه کوي.

د ټولو هغه کسانو لپاره، چې د ځان ازمويني مثبتې پايله تر لاسه کوي لازمه ده: تاسې بايد په بېرته ځان گوښه کړي او د امکان په صورت کې له نورو کسانو سره اړيکې ونه نيسي، دا ځکه چې شک موجود دی، چې تاسې په لوړه کچه ساري ياست. که تاسې ازموينه په خپل کور کې نه وي ترسره کړې، مستقيم خپل کور ته لاړ شئ. د فاصلي ساتلو او نظافت مقرراتو ته پاملرنه وکړئ. سمدستي د خپل کورني ډاکټر له ازمويني وخت PCR لاري، دروغتيا بيمې نوکريوال ته په ۱۱۶ ۱۱۷ نمبر تليفوني خبر ورکړئ او د واخلئ، تر څو د ځان ازمويني پايله تصديق شي. په هغه ځای کې تاسې ته دنورو اقداماتو په اړه معلومات در کول کېږي.

ټول اتباع کولای شي لږ تر لږه په اونی کې يو وړيا بېړنی انټيجن - تست تر سره کړي. دا د نورو ځايونو برسيره د ازموينو په مرکزونو او درملتونونو کې شتون لري. ازموينې د روزل شوي کارکونکو له خوا تر سره کېږي او په همدې ځای کې د ازموينې د پايلې په اړه تصديق يا ډيجيټل سند ورکول کېږي. د انټيجن ازموينه په زياته اندازه تر ۲۴ ساعتو پوري او يوازي د رسمي موخو لپاره اعتبار لري.

د انټيجن گړندی ازموينه په درملتونو، درمل پلورنځيو او پرچون پلورنځيو کې د ځان شخصي ازمويني لپاره شتون لري. د ځان لپاره شخصي ازمويني نتيجه د رسمي موخو لپاره اعتبار نه لري او په رسمي توگه نه پېژندل کېږي. خو د ځان ازموينه د شخصي ليدنو کتنو په وخت کې کولای شي، د اضافي مصونيت او امنيت لپاره بڼه وي، که ټولو مخ کې له مخه د ځان ازموينه کړې وي. د کار په ځای کې د سرايت مخنيوي لپاره، کارگمارونکي مجبور دي د محافظت لپاره گامونه پورته کړي. په لومړني اقداماتو کې د لږترلږه فاصلي ساتل، اطاقونو ته تازه هوا ورکول، د ماسک اغوستل او د کارمندانو لپاره په منظمه توگه د ازمويني وړانديزونه (چټک يا ځان ازمويني) شامل دي چې يوازي په کور کې کار نه کوي. داسې پريکړه چې په اړوند شرکت کې کوم اقدامات اړين دي او بايد پلي کېږي د کارگمارونکي لخوا کېږي.

PCR د گړندی انټيجن ازموينو او د ځان ازموينو د غلطو نتيجو کچه لوړه ده. د همدې دليل په خاطر بايد ازموينه تل د انټيجن گړندي ازموينې يا د ځان ازمويني د مثبت پايلې

د درملني امکانات

کورکي د انټي ویرالی درملني په توگه د کوید - ۱۹ پروراندې استعمالېږي. بايد وويل شي، چې درملنه بايد تر تشخيص وروسته ژر تر ژره پيل شي او په زياتو وختونو کې د نينو تر بشکاره کيدو وروسته په لومړيو پنځو ورځو کې و کارول شي.

د هغو خلکو لپاره چې د کوید - ۱۹ اخته کيدو له امله له زيات خطر سره مخ وي، اوس په المان کې د کوید - ۱۹ لپاره ځيني درمل شتون لري، چې هغه په بدن کې د وپروس له زيات والي نه مخ نيسي: د مونو کلونل اتي باډي په نوم يادېږي، چې ډاکټر په کتنځي او کلينيکونو کې د سيروم او يا پيچکاری په ډول کارول کېږي او په



له کویډ - ۱۹ - نه د ساتنی واکسین (اساسی ایمنی)

په عامه او شخصي ژوند کي د اړیکو نیولو بندیزونه او لاک ډاون لنډ مهاله اقدامات دي. دا ددې لپاره دي، چي د ویروس سرایت محدود شي، روغتیایی سیستم له زیات بار نه وساتل شي اود مړیني مخنیوی وشي. اورد مهاله هدف دادی، چي سارس - کویډ - ۲ له کنترول نه وتلی خپور نه شي او کویډ - ۱۹ نوري جدي پایلي ونه لري. دا ټول نو د ساتنی د واکسین په ذریعه لاس ته راوړلای شو.

تر دي دمه چي د کویډ - ۱۹ پر وړاندي واکسینونه کشف شوي او را منځ ته شوي دي، باید په خاصه توگه د جدي او وژونکي ناروغيو د بهیر مخه ونیسي. دا واکسینونه د سرایت داخله چي نور کسان به په اخته شي را کموي، خو دا اطمینانی نده، چي تر کومي کچي پوري. په المان کي تر اوسه د کویډ - ۱۹ پر وړاندي پنځه ډوله واکسینونو ته اجازه ور کول شوي، چي د تولید کونکي په نومونو په پېژندل شوي.

Comirnaty® BioNTech/Pfizer

(بايونتيک | فايزر اساسی حفاظت: دوه ځله واکسین له ۳ تر ۶ اونيو په واټن، له ۱۲ کلني نه، د ماشومانو لپاره له ۵ کالو عمر نه وروسته او يا له خطر سره مخامخ کسانو سره تماس او يا د غوښتنی له مخي د ډاکټر له لار بڼودنی سره سم، دوه ځله واکسین چي پر سن يي برابر وي له ۳ نه تر ۶ اونيو په واټن کي، د ټولو سالم ماشومانو لپاره د ۵ او ۱۱ کلونو په منځ کي د هغوي پر سن برابر د واکسین مواد)

Spikevax® Moderna

(شپيک واکس | مودرنا، اساسی حفاظت: دوځله واکسین له ۴ تر ۶ اونيو په واټن، توصیه له ۳۰ کلني عمر نه)

Vaxzevria® AstraZeneca

(استرازینیکا، دوځله واکسین له ۴ نه تر ۱۲ اونيو په واټن، له ۶۰ کلني نه، دوهم واکسین اوسمهال په عوض د Vaxzevria® کي مودرنا - واکسین توصیه کيږي)

Jcovden® Johnson&Johnson

يو ځل واکسین له ۶۰ کلني نه، هغه کسان چي په، واکسین شوي وي، مجبور دي د اساسي حفاظت لپاره يو بل ځل واکسین شي. توصیه کيږي له ۴ اونيو وروسته په مودیرنا - موادو واکسین شي)

Nuvaxovid®

د امریکایی کمپنی Novavax (اساسي حفاظت: دوه ځله واکسین لږ تر لږه د ۳ اونيو په واټن، توصیه له ۱۸ کلني، د حامله مېرمنو او ماشوم ته شیدو ورکونکو لپاره نه توصیه کيږي) اوسمهال دا درمل یواځي د اساسی حفاظت لپاره اجازه لري، د بیا تازه کولو لپاره «بوستر» لپاره يي نه لري)

Comirnaty® (BioNTech/Pfizer) und Spikevax®

(Moderna) sind mRNA-Impfstoffe. د هغي د پوښ يوه برخه (mRNA) دا واکسین ویروس نه ليردوي، بلکه د هغه د جوړښت پلان (شپيک پروتین) د بدن حجرو ته رسوي. دا هلته د لنډي مودي لپاره شپيک پروتین تولیدوي. زموږ د بدن فعال سیستم دا مواد د بهرني په توگه پېژني او د دفاع لپاره انتي باډيز او معافیت حجري را منځ ته کوي. که يو واکسین شوی کس وروسته د سارس - کویډ - ۲ - ویروس سره په تماس کي شي، فعال سیستم دا شپيک پروتین پر خپله سطحه بیا پېژني او ویروس د هغه انتي باډي په وسیله، چي مخکي جوړ شوي وه، مقابله کوي او ډیر ژر په زیاته اندازه د ویروس ضد مواد تولیدوي. په دې وسیله يو سرایت له جدي ناروغي بهیر سره امکان نه لري.

د معلومات يوه پاڼه د کویډ - ۱۹ - واکسین په اړه (mRNA-Impfstoff) په تر ۲۰ ژبو زیات:

[/rki.de/DE/Content/Infekt/Impfen/Materialien/COVID-19-Aufklaerungsbogen-Tab.html](https://rki.de/DE/Content/Infekt/Impfen/Materialien/COVID-19-Aufklaerungsbogen-Tab.html)

له بلي خوا د Novavax واکسین (Nuvaxovid®)، په لابراتوار کي جوړ شوي، د کاروني لپاره چمتو شوي سپيک پروتین لري چي تاثیر يي ډیر زیات دی اود پیچکاری په شکل ور کول کيږي. دا پروتین د واکسین کولو په ځای کي د معافیت سیستم لخوا پېژندل کيږي او د ویروس ضد موادو جوړښت هڅول کيږي. د انفلونزا واکسینونه چي د ډیرو کلونو را پدېخوا کارول کيږي، هم پر دې اصولو برابر کار کوي.

د معلوماتو پاڼی د COVID-19 واکسین (پروتین پر بنسټ واکسین) له ۲۰ څخه په زیاتو ژبو کي:

www.rki.de/DE/Content/Infekt/Impfen/Materialien/COVID-19-Proteinimpfstoff-Tab.html

Vaxzevria® von AstraZeneca Jcovden® د جانسن د جانسن او جانسن کمپنی ویکتور واکسینونه دي. دا هم کرونا ویروس نه لیردوي، بلکه د هغه میراثي مواد د شپیک پروتین لپاره بدن ته لیردوي. ددی واکسینونو را منځ ته کونکی یو ویروس کاروي چي انسانانو ته زیان نه لري او نه شي کولای د لیرد وسیله (ویکتور) په توگه تولید کړي. دلته زموږ د بدن حجري د لنډ وخت لپاره شپیک پروتین تو لیدوي. د معافیت سیستم بیا مناسب انتي با ډیزد سارس کوید - ۲ پروراندې کاروي.

د معلومات یوه پاڼه د کوید - ۱۹ - واکسین (ویکتور واکسین) په تر ۲۰ ژبو زیات.

[/rki.de/DE/Content/Infekt/Impfen/Materialien/COVID-19-Vektorimpfstoff-Tab.html](https://rki.de/DE/Content/Infekt/Impfen/Materialien/COVID-19-Vektorimpfstoff-Tab.html)

په دوامداره توگه د کارول شوي واکسینونو خونديتوب، (PEI) په المان کي د پاول - ایر لیخ - انسیتوت اغیزمنتوب او د اغیزې موده کنترولوي. په (STIKO) واکسین کولو مستقیم کمیسیون (RKI) د روبرت - کوخ - انسیتوت منظم ډول تازه او په المان کي توصیه کوي، چي هغه بیا د روغتیا سیستم له خوا دستند د په توگه کارول کيږي.

لکه د نورو ټولو واکسینونو په څیر واکسین کول عکس العملونه او اړخیزه اغیزې امکان لري. ستونزی معمولا په ساعتونو او یا ورځو کي څرگند کيږي. خو ډیر کم پیښيږي، چی تر دریو ورځو زیات دوام وکړي. تر ټولو زیات عکس العمل د هغه ځای درد دی، چي واکسین پری شوی وي. نور شکایتونه لکه ستړیا، د سر درد، زکام او تبه دي. که دا نښي تر دریو ورځو زیات دوام وکړي، باید له ډاکټر سره سلا مشوره وشئ. جدي اړخیزه اغیزې لکه الرژی، د مخ فلج، ترومبوز او یا د ویني اختلال په ندرت را منځ ته کيږي.

د استرا زینیکا او جانسن جانسن د واکسینونو لپاره «له ۶۰ کالو څخه» د عمر وړاندیز دلیل خورا نادر مگر جدي اړخیزې اغیزې (لکه ددماغ د رگونو ترومبوز) هغه واکسین شوي کسان چي تر ۶۰ کلونو یې عمر کم وي. د ۶۰ کالو څخه کم عمر کسان کولای شي ددی خطر په اړه د خپلو ډاکټرانو څخه هر اړخیزه معلومات تر لاسه کړي او پر دي برسیره همدا واکسین واخلي، که هغوی په ځانگړي توگه دا خطر و مني او په څرگنده ډول رضایت بنسکاره کړي.

اړین: د نوواواکس څخه د پروتین پراساس واکسین ، لکه د mRNA او ویکتور واکسینونو ، د SARS-CoV-2 ویروس هیڅ ډول تولیدي برخي نلري. دا نوی COVID-19 واکسین هم یو غیر فعال واکسین دی.

کویډ - ۱۹ - د ایمنی تازه کول

هغه خلک چې د لومړني ځل لپاره په داسې موادو واکسین شوي وي ، چې اروپایی ټولني نه وي تصویب کړي (د بیلگې په توګه د سینوواک څخه CoronaVac، د سینوفرم څخه Covilo، د هند بایوتیک انټرنیشنل لمیټډ څخه Covaxin یا د ګمالیجا سپوتنک فاو) یا چې دمخه یې بوسټر ترلاسه کړی وي باید اضافي واکسین وکړي. د غوره ممکنه محافظت لپاره د mRNA واکسین (یو ځل واکسین لږترلږه د وروستي واکسین څخه ۳ میاشتې وروسته). که چیرې د اساسي حفاظت وروسته د لومړني لپاره اناروغي را منځ ته شي، باید تر ۳ میاشتې وروسته واکسین ترسره شي.

هر هغه څوک چې یوازې یو ځل په هغه موادو واکسین شوي وي، چې اروپایی اجازه نه لري، باید په هغه واکسینونو چې دلته تصویب شوي وي او اجازه ورکړه شوي وي، له سره ټول دورې د بوسټر په ګډون تر سره کړي.

د واکسین مستقیم کمیسیون هغه کسانو ته، چې سن یې تر ۱۲ پورته وي، د کویډ - تازه کول چې پر اساسي ایمنی باندې یې ۳ میاشتې تیري شوي وي، توصیه کوي.

د واکسین تازه کول باید په مدرنا - واکسین موادو وشي. هغه کسان، چې سن یې تر دیرشو کلونو کم وي او کومیرنیتی مواد ور واکسین شي. Comirnaty® (حامله) بنځینه د هغه کسانو لپاره چې سن یې تر ۳۰ کلونو پورته وي، اوسمهال دواړه واکسینونه مدرنا - واکسین مواد او د واکسین د تازه کولو لپاره مناسب بلل کيږي. (Comirnaty und Spikevax®)

هغه توصیه چې د کویډ - ۱۹ واکسین په ذریعه د تازه کولو لپاره کيږي، د حامله بنځینه لپاره تر ۱۳ اونيو حمل وروسته او هغه کسانو لپاره، چې عمر یې تر ۱۲ کالو پورته وي او یو ځل په سارس - کویډ - ۲ اخته شوی او یو ځل واکسین شوی وي.

دوهم بوسټر واکسین د هغو خلکو لپاره چې په ځانګړي ډول د روغتیا له خطر سره مخ دي (د ۷۰ کالو څخه ډیر عمر لرونکي خلک ، او هغه کسان چې د نرسنگ او مراقبت په مرکزونو کې اوسېږي، هغه خلک چې د ۵ کلنۍ څخه د معافیت کمښت لري) د نرسنگ او طبي تاسیساتو کارمندانو لپاره.

د دې ډول روغتیايي خطر سره مخ اشخاصو لپاره ، د دوهم بوسټر واکسین سپارښتنه کيږي چې د لومړي بوسټر واکسین څخه ۳ میاشتې تیري شوي وي.

د طبي او نرسنگ تاسیساتو کارمندان باید د لومړي بوسټر واکسین څخه ۶ میاشتې وروسته د دوهم بوسټر واکسین ترلاسه کړي.

المان ته د سفر په اړه لار بنودنه

المان ته د راتلونکو خلکو لپاره هغه شرایط شتون لري، چې د راتلونکي د سيمي لپاره معتبر دي.

بر سیره پر دي، ویروس متنوع سيمي کي پاتي کيدو وروسته د قرنطین مکلفیت شتون لري. د قرنطین مکلفیت معنی داده چې تاسي باید المان ته تر راتگ وروسته تر ۱۴ ورځو پوري په کورکي ځان گوښه وساتئ. په بعضي امکاناتو د قرنطین موده لنډه کېدای شي. په ځانگړو شرایطو کي د قرنطین اړتیا استثناوي لري. د روغتیا فدرالي وزارت په لاندې پاڼه کي پوره معلومات ورکوي:

<https://www.bundesgesundheitsministerium.de/service/gesetze-und-verordnungen/guv-19-lp-coronaeinreisev.html>

که تاسي شک لری چې کېدای شي په کرونا ویروس اخته شوي یاست (د سارس – کوید – ۲ دسرایت علامي وگوری)، سمدستي د کرونا معاینه وکړئ (د کرونا تیست و گوری).

سيمي کېدای شي د ویروس متغیر سيمو په توگه طبقه بندي شي. په دې حالت کي، د ثبت، ثبوت او قرنطین سخت مقررات لاهم پلي کيږي او ممکن المان ته د ننوتلو لنډ مهاله بندیز هم را منځ ته شي. کوم هیوادونه یا سيمي د ویروس متغیر سيمو په توگه طبقه بندي شوي د RKI په ویب پاڼه کي موندل کېدی شي، دا پاڼه په منظم ډول تازه کيږي:

[rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges_Coronavirus/Risikogebiete_neu.html](https://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges_Coronavirus/Risikogebiete_neu.html)

په عمومي توگه المان ته د راتگ په وخت کي له ۳۱ – ۵ – ۲۰۲۲ وروسته ثبوت ته اړتیا نه شته. که تاسو د ویروس متغیر سيمه کي د تیر پاتي کيدو وروسته هیواد ته داخل شئ، د منفي PCR ازمویني پایله باید شتون ولري، د واکسین کولو یا رغیدو ثبوت بیا کافي ندي.

د انټیجن ازموینه کافي نه ده. پر PCR ازموینه باید تر ۴۸ ساعتونو څخه زیات وخت نه تیر شوی.

له ویروس متغیرو سيمو نه المان ته د راتگ په وخت کي کېدای شي د فدرالي پلیسو او یا نورو وړ چارواکو له خوا د پی سي آر منفي ازمویني، واکسین شوي او یا د رغیدو ثبوت وغوښتل شي. دا ثبوتونه په تصادفي توگه کنترول کيږي.

که تاسي په تیرو لسو ورځو کي د ویروس متنوع سيمي کي او سپډلي یاست، تا سي باید المان ته د ننوتلو د مخه د دیجیتل ننوتلو ثبت (DEA) بشپړه کړئ. د ننوتلو ثبت یوه بریښنايي فورمه ده چې باید په انلاین توگه ډکه شي:

[#/einreiseanmeldung.de](https://www.einreiseanmeldung.de/#/)

نوري د معلوماتونو سر چيني

په ټول بايرن كې:

Bayerisches Staatsministerium
für Gesundheit und Pflege
stmgp.bayern.de/coronavirus

Bayerisches Landesamt für Gesundheit
und Lebensmittelsicherheit
[lgl.bayern.de/gesundheit/infektionsschutz/
infektionskrankheiten_a_z/coronavirus/faq.htm](http://lgl.bayern.de/gesundheit/infektionsschutz/infektionskrankheiten_a_z/coronavirus/faq.htm)

Bayerisches Staatsministerium des Innern –
(له ناوړين نه حفاظت) Katastrophenschutz
corona-katastrophenschutz.bayern.de

Kassenärztliche Vereinigung Bayern –
(د معاینې لپاره د ډاکټر لټول) Arztsuche für Test
[https://dienste.kvb.de/arztsuche/app/suchergeb-
nisse.htm?hashwert=a126d5d04b692b87be6ccbe3
b2717826&lat=48.1351253&lng=11.5819805&zeige-
Karte=true](https://dienste.kvb.de/arztsuche/app/suchergebnisse.htm?hashwert=a126d5d04b692b87be6ccbe3b2717826&lat=48.1351253&lng=11.5819805&zeige-Karte=true)

Integrationsbeauftragte der
(معلومات په څو ژبو) Bayerischen Staatsregierung
integrationsbeauftragte.bayern.de/downloads

په ټول فدرالي ساحه كې:

Robert Koch-Institut (RKI)
(د وبا اوسنی حالت)
rki.de/DE/Home/homepage_node.html

Robert Koch-Institut (RKI)
واکسين معلومات د mRNA واکسين په اړه په تر
۲۰ ژبو زیات)
[rki.de/DE/Content/Infekt/Impfen/Materialien/
COVID-19-Aufklaerungsbogen-Tab.html](http://rki.de/DE/Content/Infekt/Impfen/Materialien/COVID-19-Aufklaerungsbogen-Tab.html)

Robert Koch-Institut (RKI)
واکسين معلومات د ویکتور واکسين په اړه په
تر ۲۰ ژبو زیات)
[rki.de/DE/Content/Infekt/Impfen/Materialien/
COVID-19-Vektorimpfstoff-Tab.html](http://rki.de/DE/Content/Infekt/Impfen/Materialien/COVID-19-Vektorimpfstoff-Tab.html)

Das Auswärtige Amt
(د مسافرينو خونديتوب)
auswaertiges-amt.de/de/ReiseUndSicherheit

Bundesministerium für Gesundheit –
(المان ته د ننوتلو نوم لیکنه) Einreiseanmeldung
einreiseanmeldung.de/#/

Bundesministerium für Gesundheit –
(په گډه د کرونا پر وړاندې) Zusammen gegen Corona
zusammengegencorona.de

Integrationsbeauftragte der Bundesregierung
(معلومات په څو ژبو)
[integrationsbeauftragte.de/ib-de/staatsministerin/
corona/coronavirus-wir-informieren-in-mehreren-
sprachen-deutsch--1874222](http://integrationsbeauftragte.de/ib-de/staatsministerin/corona/coronavirus-wir-informieren-in-mehreren-sprachen-deutsch--1874222)

BZgA (معلومات په څو ژبو)
[infektionsschutz.de/mediathek/printmaterialien/
printmaterialien-zum-coronavirus.html](http://infektionsschutz.de/mediathek/printmaterialien/printmaterialien-zum-coronavirus.html)

Ethno-Medizinisches Zentrum e.V. –
COVID Alliance Multi-Lingual-Info
corona-ethnomed.sprachwahl.info-data.info

Impressum/Legal Notice

Herausgeber:

MiMi Zentrum für Integration in Bayern
Ethno-Medizinisches Zentrum e.V.
Zenettiplatz 1 – 80337 München
E-Mail: bayern@mimi.eu – mimi.bayern

Gefördert durch:

Bayerisches Staatsministerium
für Gesundheit und Pflege
Haidenauplatz 1 – 81667 München
Gewerbemuseumsplatz 2 – 90403 Nürnberg
stmgp.bayern.de

Unterstützt durch:

MSD Sharp & Dohme GmbH
Levelingstraße 4a – 81673 München

Presseanfragen: bayern@mimi.eu

© 2021 Ethno-Medizinisches Zentrum e.V.

Stand: 15.06.2022 | Version 003

Layout: eindruck.net, Hannover

Sprachen: Verfügbar in verschiedenen Sprachen

Übersetzungen: Dolmetscherdienst –
Ethno-Medizinisches Zentrum e.V.

Abbildungen: iStock.com

Quellen:

Bayerisches Staatsministerium für
Gesundheit und Pflege, LGL, BMG, RKI, BZgA, KVB,
StMUK, StMI, StMAS, EMZ-COVID Alliance

URL-Verweise:

Für Inhalte externer Seiten, auf die hier verwiesen
wird, ist der jeweilige Anbieter verantwortlich.

Datenschutzerklärung

V.i.S.d.P.: Ethno-Medizinisches Zentrum e.V.