# د کرونا ویروس په اړه مالومات

## Helsenorge.no

تاسو په دې هکله وروستی تازه مالومات په helsenorge.no انترنت پاڼه کې موندلای شئ. دلته به تاسو د نښو نښانو (علایمو)، په ویروس باندې له ککړېدو څخه د ناروغۍ د راخرګندېدلو د مودې، درملنې، سفر کولو، محفلونو او د مخنیوي (وقایوي) تدابیرو په اړه مالومات او مشورې ترلاسه کړئ.

په helsenorge.no کې مالومات تر لاسه کړئ.
Finn informasjon på helsenorge.no

## د عامې روغتیا انستیتوت انترنت پاڼه fhi.no

تاسو تل وروستي تازه مالومات د عامې روغتیا د انستیتوت په انترنت پاڼو کې موندلای شئ. دلته به تاسو د نښو نښانو (علایمو)، په ویروس باندې له ککړېدو څخه د ناروغۍ د راخرګندېدلو د مودې ، درملنې، سفر کولو، محفلونو او د مخنیوي (وقایوي) تدابیرو په اړه مالومات او مشورې ترلاسه کړئ.

په fhi.no کې مالومات تر لاسه کړئ.
Finn informasjon på fhi.no

## د عامې روغتیا د ریاست د معلوماتو د تلیفون شمېره، ۸۱۵۵۵۰۱۵

که تاسو د خپلې پوښتنې ځواب تر لاسه نکړئ، کولای شئ د عامې روغتیا د ریاست د معلوماتو له تلیفوني شمېرې سره اړیکه ونیسئ. تاسو به هلته د عمومي پوښتنو ځوابونه ترلاسه کړئ، د بېلګې په توګه چې دا ناروغي په کومو ځایونو کې خپرېږي او کومو نښو نښانو (علایمو) ته مو باید پام وي.

د عامې روغتیا د ریاست د معلوماتو له تلیفوني شمېرې سره اړیکه ونیسئ ۸۱۵۵۵۰۱۵.
815 55 015Ring Helsedirektoratets informasjonstelefon

## آیا په کرونا د اخته کېدلو په اړه شک لرئ؟

که شک ولرئ چې کېدای شي په کرونا ویروس اخته شوي یاست، نو خپل معالج ډاکتر او یا نوکریوال ډاکتر (legevakt) ته مه ورځئ، بلکې د تلیفون له لارې ورسره اړیکه ونیسئ.

## هغه معیارونه چې کوم کسان باید معاینه شي

هغه کسان چې په کورونو کې قرنطین دي، هغوی معاینه کېږي نه او پرته له دې چې روغتیايي مرستې ته اړتیا ولري، له روغتیايي ادارو سره باید اړیکه و نه نیسي. معاینې د هغو ناروغانو او روغتیايي کارکوونکو لپاره ځانګړې شوي دي، چې د تنفسي لارو د ستونزې نښې نښانې په کې رامنځته کېږي.

تازه سپارښتنې د عامې روغتیا د انستیتوت په انترنت پاڼو کې وګورئ
Se oppdaterte anbefalinger hos Folkehelseinstituttet

## د اوسلو د اوسېدونکو لپاره د کرونا تلیفون ته په ۲۱۸۰۲۱۸۲ شمېره زنګ ووهئ

تاسو کولای شئ په لاندې حالتونو کې د کرونا تلیفون شمېرې ته زنګ ووهئ تر څو وګورئ چې معاینې ته اړتیا شته او که نه:

- که چیرې تاسو د زکام (انفلونزا) نښې نښانې (علایم) ولرئ
- له خطر ډکو سیمو ته تللي یاست
- له نږدې څخه مو له داسې چا سره اړیکه درلودلې وي، چې په کرونا ویروس اخته وي

د اړیکې نیولو وختونه : هرهـ ورځ د ورځې له ۱۲ بجو څخه د شپې تر ۹ بجو پورې، شنبې او یکشنبې د ورځې له ۱۲ نیمو بجو څخه د ماښام تر ۷ نیمو بجو پورې.

له دې تلیفون شمېرې سره زیات شمېر کسان اړیکه نیسي، نو که تاسو ناروغ یاست او نور شرایط نه پوره کوئ، غوښتنه به درڅخه وشي چې په کور کې پاتې شئ، خو په کور کې له نورو کسانو سره ډېره اړیکه مه نیسئ. ټول هغه کسان چې د زکام (انفلونزا) نښې نښانې لري باید د کرونا شمېرې ته له زنګ وهلو ډډه وکړي.

د اوسلو د اوسېدونکو لپاره د کرونا تلیفون ته په ۲۱۸۰۲۱۸۲ شمېرې زنګ ووهئ
Ring koronatelefonen for Oslos innbyggere 2180 2182.

## خپل معالج (ثابت) ډاکتر ته زنګ ووهئ

د مشورې لپاره خپل معالج ډاکتر ته زنګ ووهئ. که چیرې تاسو باید د کرونا ویروس له کبله په قرنطین کې پاتې شئ، معالج ډاکتر مو کولای شي د ناروغۍ رخصت (sykemelding) درکړي. د کرونا او نورو هغو ناروغیو لپاره چې بیړنۍ نه وي لومړی له خپل معالج ډاکتر سره اړیکه ونیسئ.

## د بیړنۍ روغتیایي مرستې لپاره نوکریوال ډاکتر (legevakten) ته زنګ ووهئ

که ناروغ یاست او خپل معالج ډاکتر نشئ پیدا کولای، له نوکریوال ډاکتر سره د ۱۱۶۱۱۷ شمېرې له لارې اړیکه نیولای شئ.

تاسو نوکریوال ډاکتر ته باید یوازې د بیړنۍ روغتیایي مرستې د اړتیا پر مهال زنګ ووهئ. اوس د ژمي موسم دی او ډېرې هغه کسان چې د تنفسي لارو ناروغي لري، د کورونا ویروس له خطر سره مخ نه دي. مخکې له دې چې لومړی مو خپل معالج او یا نوکریوال ډاکتر ته زنګ وهلی وي، هلته له ورتګ څخه ډډه وکړئ. که ژوند یا روغتیا مو له خطر سره مخ وي، نو له ۱۱۳ شمېرې سره اړیکه ونیسئ.

## په اوسلو کې ټول ښوونځي او وړکتونونه تړلي دي

د اوسلو په ښاروالۍ (کمون) کې ټول ښوونځي او وړکتونونه په لومړي قدم کې د ۱۴ ورځو لپاره تړلي دي.

ټول ښوونځي او وړکتونونه تړلي دي. په لومړي قدم کې به وړکتونونه او ښوونځي د ۲۰۲۰ کال  مارچ د میاشتې تر ۲۶ مې نېټې پورې تړلي وي، خو دا موده کېدای شي چې اوږده شي.

ښوونځي به له خپل توان سره سم هغو زده کوونکو ته زده کړه وړاندې کړي چې په کورونو کې دي.

دا پرېکړه د لاندې ښوونځیو او د زده کړو د نورو موسسو لپاره د اعتبار وړ ده:

- لومړني ښوونځي
- منځني ښوونځي
- لیسې
- د لویانو د زده کړې ښوونځي (Voksenopplæring)
- وړکتونونه
- د فعالیتونو ښوونځي (Aktivitetsskolen)

د پوهنې د څانګې د اړیکو مالومات
Kontaktinformasjon Utdanningsetaten