

# څه بايد وکړئ که تاسو ناروغ ياست

## کورونايروس ناروغي ۲۰۱۹ (کوود-۱۹) سره

که تاسو ناروغ ياست يا شک کوئ چې تاسو په ويروس اخته شوي ياست

د لاندي ګامونه تعقيب کي چې ستاسو د کور او ټولني خلکو ته د ناروغي د خپرېدو څخه مخنيوي کي

### د طبي پاملرني ترلاسه کولو لپاره پرته له کوره پاتي شئ

تاسو بايد د خپل کور څخه بهر فعاليتونه محدود کړئ ، پرته لدې کار ، بنوونځي يا عامه . د طبي پاملرني ترلاسه کول سيمو ته مه ځئ . د عامه ترانسپورت ، چلولو شريکولو ، يا ټيکسي کارولو څخه مخنيوي وکړئ

### خپل کور کي د نورو خلکو او څارويو څخه ځان جلا کړئ

**خلک:** هرڅومره چې امکان ولري ، تاسو بايد په يوه ځانگړي خونه کي پاتي شئ او ستاسو په کور کي د نورو خلکو څخه لرې همدارنگه ، تاسو بايد وکاروئ يو جلا تشناب ، که شتون ولري

حيوانات: د ناروغي پر مهال حيوانات يا نور څاروي مه اداره کوئ

کوود ۱۹ او حيوانات د نورو معلوماتو لپاره

### مخکي له دې چې خپل ډاکټر ته لارښئ زنگ ووهئ

که تاسو طبي ملاقات لرئ ، د روغتيا چمتو کونکي ته زنگ ووهئ

او دوی ته ووايست چې تاسو کوويد 19 لرئ يا ممکن ولرئ

دا د روغتيا پاملرني چمتو کونکي دفتر سره مرسته کوي چې نور خلک وساتي د ساري يا اخته کېدو څخه

### يو فېس ماسک واغونډئ

کله چې تاسو د نورو خلکو په شاوخوا کي ياست تاسو بايد يو مخ ماسک واغونډئ (د بيلگي په توگه ، د خوني يا موټرو شريکول) يا

کورني يا هم کور ته د ننوتلو دمخه د روغتيا پاملرني چمتو کونکي دفتر

که تاسو نشئ کولی چې اغوستئ

فېس ماسک (د مثال په توگه ، ځکه چې دا د تنفس لامل کيږي) بيا هغه خلک چې ستاسو سره ژوند کوي بايد په يوه خونه کي پاتي نشي تاسو سره ، يا دوی بايد د مخ ماسک واغونډی که چيري دوی ننوځي ستاسو خونه

### خپلي توخي او پوټکي پوښ کړئ

خپل خوله او پوزه سره پوښ کړئ کله چې تاسو توخي يا تره چپدل لري د دوهمال نه کار واخلئ او بيا کارول شوي دوهمال په يو ځای شوي کثافاتو کي کينوي؛ سمدلاسه لږترلږه 20 ثانيو لپاره خپل لاسونه په صابون او اوبو سره ومينځئ

يا خپل لاسونه د الکول پراساس لاسي سينټيټيزر سره پاک کړئ چې دا ۶۰-۹۵ الکول لري چې ستاسو ټولې برخې پوښي لاسونه او يوځای وموژی تر هغه چې دوی وچ شي

صابون او اوبه بايد په غوره توگه وکارول شي که لاسونه په ښکاره ډول چټل وي

### د شخصي کورنيو توکو شريکولو څخه ډډه وکړئ

تاسو بايد لوبښي ، د څښاک شيشي ، پيالې ، خواړه شريک نه کړئ

لوبښي ، لاس پاکونه ، يا د نورو خلکو سره بستر کول يا په کور کي نباتات ستاسو کور د دې توکو کارولو وروسته ، دوی بايد مينځل شي

ښه د صابون او اوبو سره

### خپل لاسونه اکثرا پاک کړئ

خپل لاسونه معمولا د 20 ثانيو لپاره صابون او اوبو سره ومينځئ

که صابون او اوبه شتون نلري ، خپل لاسونه پاک کړئ

د دوی د محلي روغتیا خانګې یا حرفوي مسلکي روغتیا لخوا ، لکه څنګه چې مناسب وي

که تاسو طبی عاجل حالت ولرئ او 911 ته تلیفون کولو ته اړتیا لرئ ، د ګوډ 19 د لیږلو پرسونل چې تاسو یې لرئ ، ارزول کېږي.

که امکان ولري خبر ورکړئ ، د اضطراري دمخه په فېس ماسک کې واچوئ طبي خدمات رارسي

### **هغه ناروغان چې تایید شوي چی کوود 19 لري باید کورکی پاتي شي**

د دوهم لیږد خطر پوري چی نورو ته لږ يي د کور د په احتیاط باید د قضیې په اساس ترسره شي ، بندولو پریکړه د روغتیا پاملرنې چمتو کونکو او دولت او ځایي مشورو سره د روغتیا خانګې

[www.cdc.gov/COVID19](http://www.cdc.gov/COVID19) :د نورو معلوماتو لپاره

د الکول میشته د لاسي صنایعو سره چې لږترلږه 60٪ الکول لري

، ستاسو د لاسونو ټولې سطحې پوښي د سنیتایزر سره او یا د

صابون او اوبه وکاروی. باید ترجیح وکارول شي

خپل لمس ته ډډه وکړئ سترګې ، پوزه او خوله له نه لمسولو سره

### **هره ورځ ټول "لور تچ" سطحو ته پاک کړئ**

د لور تچ سطحو کې کاونټري ، ټابلېټونه ، ډورکنبونه ،

تشنابونه ، تلیفونونه ، کی بورډونه ، تختي ، او میزونه په هر صورت ، هر هغه سطح پاک کړئ چې ممکن وینه ولري ،

د کورنۍ پاکولو سپري .پاڅه ، یا په بدن د بدن مایعات وکاروئ

لیلونو لری .یا پاک کړئ ، د لیبل لارښوونو سره سم

د پاکولو محصول خوندي او مؤثر استعمال لپاره

لارښوونې

هغه احتیاطونه هم شامل کړئ چې تاسو یې باید کله چې

پلي کوئ

محصول ، لکه د دستکشي اغوستل او ډاډ تر لاسه کول

چې تاسو یې ښه یاست

د محصول د کارولو پرمهال هوا ورکول

### **خپل ښې وڅارئ**

ژر تر ژره روغتیایي پاملرنه وکړئ که چیرې ستاسو ناروغي مخ په خرابیدو وي (د مثال په توګه په تنفس کې ستونزه)

د پاملرنې غوښتنه کولو دمخه ، خپل روغتیا پاملرنې ته زنگ ووهئ

چمتو کونکي او دوی ته ووايست چې تاسو لرئ ، یا

ارزیابي کوئ

کوود 19 لپاره ، مخکې له دې چې تاسیساتو ته ننوځئ یو

مخ ماسک واغوندئ

دا ګامونه به د روغتیا پاملرنې چمتو کونکي دفتر ساتلو

کې مرسته وکړي

په دفتر یا انتظار خونه کې نور خلک د اخته کیدو څخه

خپل د روغتیا پاملرنې چمتو کونکي څخه غوښتنه وکړئ

هغه خلک ځایي یا دولتي روغتیا خانګه ته زنگ ووهئ

چې د فعال نظارت لاندې ساتل شوي وي او یا

اسانه د ځان څارنه باید چمتو شوي لارښوونې تعقیب

کړي