

څه بايد وکړئ که تاسو ناروغ ياست

کورونایرس ناروغي ۲۰۱۹ (کوود-۱۹) سره

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

د لاندې ګامونه تعقيب کي چې ستاسو د کور او ټولنې خلکو ته د ناروغي د خپرېدو څخه مخنيوي کي

که تاسو نشئ کولی چې اغوستئ

فېس ماسک (د مثال په توګه ، ځکه چې دا د تنفس لامل کيږي)

بيا هغه خلک چې ستاسو سره ژوند کوي بايد په يوه

خونه کې پاتې نشي

تاسو سره ، يا دوی بايد د مخ ماسک واغوندي که چيري

دوی ننوځي

ستاسو خونه

خپلې 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 کې

کينوي؛ سمدلاسه

لږترلږه 20 ثانيو لپاره خپل لاسونه په صابون او اوبو

سره ومينځئ

يا خپل لاسونه د الکول پراساس لاسي سينيتيزر 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 توګه وکارول شي که

لاسونه په ښکاره ډول چټل وي

د شخصي کورنيو توکو شريکولو څخه ډډه وکړئ

تاسو بايد لوبڼي ، د څښاک شيشي ، پيالې ، خواړه

شريک نه کړئ

لوبڼي ، لاس پاکونه ، يا د نورو خلکو سره بستر کول يا

په کور کې 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 طبي پاملرني ترلاسه کولو لپاره پرته له کوره پاتې

شي

تاسو بايد د خپل کور څخه بهر فعاليتونه محدود کړئ ،

پرته لدې

کار ، ښوونځي يا عامه . د طبي پاملرني ترلاسه کول

.سيمو ته مه ځئ

د عامه ترانسپورت ، چلولو شريکولو ، يا ټيکسي

کارولو څخه مخنيوی وکړئ

خپل کور کې د نورو خلکو او څارويو څخه ځان جلا

کړئ

خلک: هرڅومره چې امکان ولري ، تاسو بايد په يوه

ځانګړي خونه کې پاتې شئ

.او ستاسو په کور کې د نورو خلکو څخه لرې

همدارنګه ، تاسو بايد وکاروئ

يو جلا تشناب ، که شتون ولري

حيوانات: د ناروغي پرمهال حيوانات يا نور څاروي مه

اداره کوئ

کوود ۱۹ او حيوانات د نورو معلوماتو لپاره

مخکې له دې چې خپل ډاکټر ته لارښی زنگ ووهئ

که تاسو طبي ملاقات لري ، د روغتيا چمتو کونکي ته

زنگ ووهئ

او دوی ته ووايست چې تاسو کوويد 19 لري يا ممکن

ولري

دا د روغتيا پاملرني چمتو کونکي دفتر سره مرسته

کوي چې نور خلک وساتي

د ساري يا اخته کېدو څخه

يو فېس ماسک واغوندي

کله چې تاسو د نورو خلکو په شاوخوا کې ياست تاسو

بايد يو مخ ماسک واغوندي

(د بيلګې په توګه ، د خوني يا موټرو شريکول) يا

کورني يا هم کور ته د ننوتلو دمخه

د روغتيا پاملرني چمتو کونکي دفتر

د دوی د محلي روغتیا څانګې یا حرفوي مسلکي روغتیا لخوا

، لکه څنګه چې مناسب وي

که تاسو طبي عاجل حالت ولرئ او 911 ته تليفون کولو ته اړتیا لرئ ،

دکوود ۱۹ 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 ۱۹ لري باید کورکی پاتی شي

د دوهم لیږد خطر پورې چی نورو ته لږ یي

د کور د په احتیاط باید د قضیې په اساس ترسره شي ، بندولو پریکړه

د روغتیا پاملرنې چمتو کونکو او دولت او ځایی مشورو سره

د روغتیا څانګې

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 وکاروئ. باید ترجیح وکارول شي

خپل لمس ته ډډه وکړئ

سترګې ، پوزه او خوله له نه لمسولو څخه

هره ورځ ټول "لوړ تچ" سطحو ته پاک کړئ

د لوړ تچ سطحو کې کاونټري ، ټابلېټونه ، ډورکټونه ،

تشنابونه ، تلیفونونه ، کی بورډونه ، تختې ، 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

لیبلونه 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 دستکشې اغوستل او ډاډ تر لاسه کول

چې تاسو یې ښه یاست

د محصول د کارولو پرمهال هوا ورکول

خپل ښې وڅارئ

ژر تر ژره روغتیایی 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 ۱۹ 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 ځایی یا دولتي روغتیا څانګه ته زنگ ووهئ

چې د فعال نظارت لاندې ساتل شوي وي او یا

اسانه د ځان څارنه باید چمتو شوي لارښوونې تعقیب

کړي