

کله چې تاسې ناروغ یې

د لاسرسي ور نسخه: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/steps-when-sick.html>



د COVID-19 د خپریدو مخنیوي لپاره

- ماسک واغونډئ.
- د نورو نه لږترلږه 6 فټ لیرې اوسئ.
- خپل لاسونه ډیر ومینځئ.
- خپل ټوخی او پرنجی وپوښئ.
- ټولې ډیر لمس کیدونکې سطحې هره ورځ پاکې کړئ.



که تاسې ناروغ یې دا ګامونه تعقیب کړئ په کور پاتې شئ په استثنا د طبي پاملرنې ترلاسه کولو

- ماسک واغونډئ.
- د نورو نه لږترلږه 6 فټ لیرې اوسئ.
- خپل لاسونه ډیر ومینځئ.
- خپل ټوخی او پرنجی وپوښئ.
- ټولې ډیر لمس کیدونکې سطحې هره ورځ پاکې کړئ.

په خپل کور کې د نورو خلکو او ژویو (حیواناتو) نه جلا اوسئ

- هرڅومره ډیر چې ممکن وي په یوه ټاکلې خونې کې اوسئ.
- په خپل کور کې د نورو خلکو او ژویو نه لیرې اوسئ.
- که ممکن وي، تاسې باید جلا تشناب وکاروئ.
- که تاسې اړ یې چې په کور کې دننه یا بهر د نورو خلکو یا ژویو شاوخوا اوسئ، نو ماسک واغونډئ.



کله چې تاسې ناروغ یې



د کورنۍ شخصي توکي مه شریکوئ

په خپل کور کې د نورو خلکو سره لوبې ، پلټونه، د خښاک گلاسونه، پیالې، د خوراک لوبې ، تولیه یا بستره مه شریکوئ.



خپل علایم نظارت کړئ

د COVID-19 علایمو کې تبه، ټوخی، یا ساه لنډی او نور موارد شامل دي.

د خپل روغتیا پاملرنې وړاندې کوونکي او د ځایی روغتیا خانګې لارښوونې تعقیب کړئ.



کله باید د اضطراري صحې مرستو

غوښتونګې شو

که چیرې کوم څوک لري

- ساه اخیستلو کې تکلیف.
- دوام لرونکی درد یا په سینه کې فشار.
- د ویشیدو یا وینښ پاتې کیدو ناتوانتیا.
- د پوټکي څرنګوالي له مخې، بې رنگه، څړ، یا نیلي رنگ پوټکی، شونډې، یا نوکان.



سمدلاسه بیرنۍ طبي پاملرنه وغواړئ. 911 ته زنگ ووهئ یا خپل ځایی اضطراري مرکز ته مخکې زنگ ووهئ. مسؤل شخص ته وویاست چې تاسې د یو داسې کس لپاره صحې مرسته غواړئ چې COVID-19 لري یا شاید ولري.