

په یوه کور کې ژوند کونکي لوی یا غټو کورنیو لپاره لارښود

هرڅوک د کرونا ویروس 2019 ناروغی (کوویډ - 19) باندې د اخته کیدو خطر سره مخ دی که چېرې د دې ویروس سره مخ شي. د ډیر عمر لرونکي خلک او هغه خلک چې جدي ناروغي لري هغوی د کوویډ - 19 له امله د شدید ناروغی لور خطر سره مخ دي. پدې اړه نور معلومات چې څوک د کوویډ - 19 له امله شدید ناروغی لور خطر سره مخ دي دلته په http://bit.ly/covid19_increasedrisk کې وگورئ.

که چېرې تاسې یا ستاسې کورنۍ کې کوم بل څوک د کوویډ - 19 له امله د شدید ناروغی لور خطر سره مخ یې، نو باید د کورنۍ ټول غړي داسې عمل وکړي چې گویا هغوی ټول لور خطر سره مخ دي. دا کار هله مشکل وي چې د لوی یا غټو کورنیو لپاره چې گډ ژوند کوي د ژوند ځای یې محدود وي. که څه هم د نورو سره د نږدې اړیکو نه ډډه کول او د هغه چا یوازې کول یا تجرید کول چې ناروغه یې د تنهایی احساس پیدا کولی شي، دا کړنې د کوویډ - 19 خپریدو راکمولو او ستاسې د خپل ځان او ستاسې د کورنۍ خوندي کولو لپاره لازمي دي.

دا سند تشریح کوي چې څنگه:

- د کور نه د وتلو په صورت کې د کورنۍ د غړو خوندي کول
- د شدید ناروغی لپاره لور خطر کې د کورنۍ د غړو خوندي کول
- د ماشومانو روغ ساتل
- د کورنۍ ناروغ غړي د نورو نه جلا کول
- د کورنۍ د ناروغ غړي پاملرنه کول
- کله چې کوم څوک ناروغ یې خواره ورته چمتو کول
- کله چې کوم داسې چا سره مخ شئ چې ناروغ یې قرنطین کیدل

کله چې تاسې د کور نه ووځئ نو څنگه د کورنۍ غړي او نور خلک خوندي کړئ او وژغورئ



که چیرې تاسې یا ستاسې کورنۍ کې کوم بل څوک د کووید - 19 له امله د شدید ناروغۍ لوړ خطر سره مخ یې، نو باید د کورنۍ ټول غړي داسې عمل وکړي چې گویا هغوی ټول لوړ خطر سره مخ دي. د اړین کارونو کولو لپاره د کورنۍ یو یا دوه هغه غړي انتخاب کړئ چې د کووید - 19 له امله د شدید ناروغۍ لوړ خطر سره مخ نه وي. د مخنیوي دا نور اقدامات په پام کې ونیسئ، لکه د ماسک اغوستل، د ټولنیز واټن ساتل، د خپلو لاسونو اکثر مینځل، او د کووید - 19 له امله د شدید ناروغۍ لوړ خطر سره مخ د کورنۍ غړو شاوخوا شتون په صورت کې د هوا تهویه ډیرول. د کورنۍ دې غړو لپاره دلته یو څو لارښوونې دي کله چې د کارونو او ضروریاتو لپاره د کور نه بهر ووځئ:



1. کله چې د کور نه ووځئ دا شیان د ځان سره ولرئ: ماسک، دستمالونه، او د لاسونو سنیتایزر چې لږترلږه 60% الکل ولري.
2. خپله خوله او پزه په ماسک پټه کړئ کله چې داسې خلکو ته څیرمه څوک چې تاسې سره په یوه کورنۍ کې ژوند نه کوي. ماسکونه باید ومینځل شي که چیرې ککړ شي یا لوند شي، یا لږترلږه هره ورځ باید ومینځل شي. دا مهم دي چې تاسې تل ماسک په سم ډول لیرې کړئ او د کارول شوي ماسک سمبالولو یا لمس کولو وروسته خپل لاسونه ومینځئ. د ماسک د کارولو په اړه نور معلومات دلته https://bit.ly/covid19_masks کې وگورئ.



3. ټولنیز واټن وساتئ. لږترلږه 2 متر یا 6 فوټه (شاوخوا د 2 لاسونو اوږدوالی په اندازه) د نورو خلکو څخه لرې اوسئ.
4. خپل لاسونه ډیر ځله لږترلږه د 20 ثانیو لپاره په صابون او اوبو ومینځئ. که چیرې صابون او اوبه موجود نه یې، د لاسونو سنیتایزر وکاروئ چې لږترلږه 60% الکل لري. تل په یاد ولرئ چې د بهر نه کور ته د راتگ سمدلاسه وروسته خپل لاسونه ومینځئ. د لاسونو مینځلو په اړه نور معلومات دلته https://bit.ly/covid19_washhands کې وگورئ.
5. په عامه ځایونو کې مکرر لمس کیدونکې سطحو د لمس کولو نه ډډه وکړئ، لکه د لفټ تڼۍ او د زینې پټې. تر هغه وخت پورې د خپل مخ (سترگې، پزه، خوله) یا ماسک لمس کولو نه ډډه وکړئ چې خپل لاسونه ومینځئ یا د لاسونو سنیتایزر وکاروئ.



6. که تاسې عامه ترانسپورت کاروئ، دا لارښوونې تعقیب کړئ:
 - « ماسک واغونډئ.
 - « هرڅومره چې ممکن وي د نورو مسافرینو نه لږترلږه 2 متر یا 6 فټ (شاوخوا د 2 لاسونو په اندازه) واټن وساتئ.
 - « هرڅومره چې ممکن وي د عام لمس کیدونکي سطحو د لمس کولو نه ډډه وکړئ، لکه د زینې پټې.
 - « د عامه ترانسپورت نه وتلو وروسته هرڅومره ژر چې ممکن وي خپل لاسونه په صابون او اوبو ومینځئ، یا د لاسونو سنیتایزر وکاروئ چې لږترلږه 60% الکل لري.



7. د بیلابیل کورنیو غړو سره یوه موټر کې سفر مه کوئ. که تاسې اړ یې د نورو خلکو سره یوه موټر کې سفر وکړئ، دا لارښوونې تعقیب کړئ:
 - « ماسک واغونډئ.
 - « د تازه هوا لپاره شیشې ښکته کړئ یا د موټر تهویه وکاروئ.
 - « هرڅومره چې ممکن وي د سطحو د لمس کولو نه ډډه وکړئ.
 - « هرڅومره چې ممکن وي په موټر کې د مسافرینو شمیر محدود کړئ او لیرې سره کښیئ.
 - « د موټر نه وتلو وروسته هرڅومره ژر چې ممکن وي خپل لاسونه په صابون او اوبو ومینځئ، یا د لاسونو سنیتایزر وکاروئ چې لږترلږه 60% الکل لري.

تاسې کولی شئ د لازمي کارونو کولو پرمهال د خطر کمولو په اړه نور معلومات دلته په http://bit.ly/covid19_errands کې ومومئ.

د کووید – 19 له امله د شدید ناروغی لپاره د لوړ خطر سره مخ د کورنی غړي څنگه خوندی کړئ

که چیرې ستاسې کورنۍ کې کوم څوک ډیر عمر لري یا جدي ناروغي لري، نو باید د کورنۍ ټول غړي داسې عمل وکړي چې گویا هغوی ټول د کووید – 19 له امله د شدید ناروغۍ لپاره لوړ خطر سره مخ دي. پدې اړه نور معلومات چې څوک د کووید – 19 له امله شدید ناروغۍ لوړ خطر سره مخ دي دلته په http://bit.ly/covid19_increasedrisk کې وگورئ. د خپلې کورنۍ د غړو خوندیتوب لپاره دا لارښوونې تعقیب کړئ:



1. د امکان تر حد پورې کور کې پاتې شئ.

2. ټولنیز واټن وساتئ. د نورو خلکو نه لږترلږه 2 متر یا 6 فټ (شاوخوا 2 لاسونو په اندازه) لیرې اوسئ.



3. تل خپل لاسونه لږترلږه د 20 ثانیو لپاره په صابون او اوبو ومینځئ، په ځانگړې توگه وروسته له هغې چې په یوه عامه ځای کې وئ یا د پزې پاکولو، ټوخي کولو یا پرنجي کولو وروسته. که چیرې صابون او اوبه موجود نه یې، د لاسونو سنیتایزر وکاروئ چې لږترلږه 60% الکل لري.

4. په ککړو لاسونو خپلې سترگې، پزه، خوله یا ماسک مه لمس کوئ. د خپل مخ (سترگې، پزه، خوله) یا ماسک لمس کولو نه سمدستي وروسته خپل لاسونه په صابون او اوبو ومینځئ یا د لاسونو سنیتایزر باندې یې پاک کړئ.



5. خپل ټوخي یا پرنجي ته دستمال ونیسئ یا خپله څنگل خولې ته ونیسئ. کارول شوي دستمالونه خپلو ته واچوئ او سمدلاسه خپل لاسونه ومینځئ.

6. ډیرې لمس کیدونکې سطحې او شریک لوازم او شیان د کارولو ترمنځ پاک کړئ که میزونه، د دروازو لاستي، د څراغ سویچونه، د کاونټر میزونو سر، لاستي، ډیسکونه، تشنابونه، نلونه او لاس مینځونکي د صابون او اوبو سره. بیا د سطحې عفونیت (د جراثیمو وژلو) پاکولو لپاره د کور پاکولو مواد وکاروئ. که ممکن وي د عفونیت سوداگریز یا بازاری پاکونکي یا په کور کې چمتو کړي پاکونکي سره د سطحو پاکولو پرمهال لاس پیلې واغونډئ. د استعمال لپاره د پاکونکي یا د عفونیت پاکونکي لیبیل لارښوونې تعقیب کړئ. د پاکولو او عفونیت لیرې کولو په اړه نور معلومات دلته په http://bit.ly/covid19_clean کې موندلی شئ.



7. ډاډ لاسته راوړئ چې کور کې هوا ښه جریان ولري. کرکۍ پرانیزي او پکې ولگوئ چې تازه هوا دننه ته راشي او جریان پیدا کړي که دا کار کول خوندي او شوني وي.



8. په خپله کورنۍ کې د شدید ناروغۍ لوړ خطر سره مخ خلکو ته غاړه ورکولو، ښکلولو یا د هغوی سره د خوړو یا څښاک شریکولو نه ډډه وکړئ.

9. غیر لدې چې په کور کې اړین وي (لکه د کور د روغتیا نرس) لیدونکي کور ته مه راغواړئ. که تاسې لیدونکي لری، مخکې لدې چې هغوی ستاسې کور ته ننوځي، خپل ځان او په خپله کورنۍ کې نورو خلکو کې د کووید – 19 علامې وگورئ او د لیدونکو نه هم د ورته کار غوښتنه وکړئ. لیدونکو ته پدې اړه ووايي چې آیا تاسې یا ستاسې کورنۍ کې کوم بل څوک د کووید – 19 سره مخ شوی یا په کووید – 19 ناروغ دی. ناروغ یا د ویروس سره مخ شوي لیدونکي خپل کور ته مه پرېږدئ. په یاد ولری چې لږترلږه 2 متر یا 6 فټ (شاوخوا د 2 لاسونو په اندازه) لیرې اوسئ، ماسک واغونډئ، او لیدونکو ته ووايي چې ستاسې کور ته د ننوتلو نه مخکې ماسک واغونډي. نور معلومات په http://bit.ly/covid19_visitors کې وگورئ.



10. د کورنۍ د ډیر خطر سره مخ غړي باید په کورنۍ کې د نورو د پاملرنې نه ډډه وکړي. که چیرې اړتیا وي چې د لوړ خطر سره مخ خلک باید پاملرنه وکړي، نو د کورنۍ هغه خلک چې پاملرنه یې کیږي باید د امکان تر حد پورې په کور پاتې شي ترڅو د کووید – 19 له امله د شدید ناروغۍ لوړ خطر سره مخ د خپلې کورنۍ غړي محافظت کړي.

تاسې کولی شئ نور معلومات دلته په http://bit.ly/covid19_highrisk کې ومومئ.

څنگه ماشومان روغ وساتئ

ماشومان او نور خلک کولی شي وایرس خپور کړي حتی که هغوی یې علایم هم ونلري. که څه هم داسې نه بریښي چې ډیری ماشومان دې د کووید - 19 له امله د شدید ناروغۍ لور خطر سره مخ یې، ځینې ماشومان شدید ناروغۍ لري، په ځانګړي توګه هغه ټي خور کوچنيان او ماشومان چې کومه بله طبي ناروغي لري. د کووید - 19 وبا پرمهال د ماشومانو خونديتوب او د هغوی د روغ ساتلو لپاره، دا لارښوونې تعقیب کړئ:



11. ماشومانو ته ښوونه وکړئ چې څنگه خپل ځانونه او نور خوندي کړي. ماشومان او نور خلک کولی شي وایرس خپور کړي حتی که هغوی یې علایم هم ونلري. ماشومانو ته د مخنیوي ورځنۍ کړنې ورزده کړئ او ورباندې پلي یې کړئ، لکه د ټوخي او پرنجې پرمهال خولې ته دستمال نیول، د کارول شوي دستمال د خڅلو ټاکلي سطل ته اچول، او وروسته سمډلاسه لاسونو پاکول.



12. د 2 کلونو او ډیر عمر لرونکي ماشومان باید خپلې خولې او پزې په ماسک وپوښي کله چې داسې خلکو ته نږدې یې څوک چې د هغوی سره په یوه کورنۍ کې ژوند نه کوي.



13. ماشومانو ته ورزده کړئ چې اکثر خپل لاسونه وینځي او هرځل یې لږترلږه د 20 ثانیو لپاره وینځي. هغوی ته تشریح کړئ چې د لاسونو مینځل هغوی خوندي ساتي او نورو نه د وایرس خپریدو مخه نیسي. ماشومانو ته یادونه وکړئ چې د پزې پاکولو، ټوخي کولو، یا پرنجې کولو نه وروسته، تشناب ته تللو نه وروسته، بهر نه د راتګ نه وروسته، او د خوړو خوړلو نه مخکې او وروسته خپل لاسونه وینځي.

« که چیرې صابون او اوبه موجود نه یې، د لاسونو سینیټایزر وکاروئ چې لږترلږه 60% الکول لري او لاسونه تر هغه وخت پورې وموړئ چې وچ شي. کوچني ماشومان باید وڅارل شي چې ډاډ لاسته راشي هغوی په خوندي ډول سینیټایزر کاروي.



14. هڅه وکړئ ماشومان پریښودئ چې د نورو کورنیو ماشومانو سره ولوبیږي. که چیرې د بیلابیل کورنیو ماشومان یوځای لوبیږي، نو بهر په آزاده فضا کې لوبیدو ته یې وهڅوئ او هغوی ته یادونه وکړئ چې ماسک واغوندي او د یو بل نه لږترلږه 2 متر یا 6 فټ (شاوخوا د 2 لاسونو په اندازه) لیرې اوسي. ماشومان باید د نانځکو شریکولو نه ډډه وکړي.

« ماشومانو ته یادونه وکړئ چې د نورو کورنیو ماشومانو سره د لوبیدو نه وروسته لږترلږه د 20 ثانیو لپاره په صابون او اوبو لاسونه وینځي. که چیرې صابون او اوبه موجود نه یې، د لاسونو سینیټایزر وکاروئ چې لږترلږه 60% الکول لري.



15. د ماشومانو سره مرسته وکړئ چې د خپلو ملګرو سره د ویډیو چټ، تلیفون، او د لیکونو له لارې په اړیکه کې اوسي.

16. خپل ماشوم سره مرسته وکړئ په سټریس برلاسی شي. د سټریس یا د چلند بدلون نښې پکې وګورئ. پداسې طریقه پوښتنې ځواب کړئ او د کووید - 19 په اړه حقیقتونه شریک کړئ چې ستاسې ماشوم وکولی شي ورباندې پوهه شي. خپل ماشوم ته ډاډ ورکړئ چې هغه خوندي دی او هغوی خبر کړئ چې د ناراحتۍ احساس کول عادي دي. تاسې کولی شئ د کووید - 19 په اړه د ماشومانو سره د غږیدو لپاره نورې لارښوونې دلته په http://bit.ly/covid19_talktochild کې ومومئ.

تاسې کولی شئ نور معلومات په http://bit.ly/covid19_children کې ومومئ.



د کورنۍ ناروغ غړی څنگه جلا کړئ

که چیرې د کورنۍ کوم غړی په کووید - 19 ناروغ کې، د نوموړي نفر سره د نږدې اړیکې نه ډډه کول مشکل کیدی شي کله چې ځای محدود یې. جلا کول په کووید - 19 ناروغ خلکو د هغه خلکو نه جلا کولو لپاره کارول کېږي څوک چې پدې ویروس اخته شوي نه یې. کله چې د کورنۍ ناروغ غړی جلا کوي، دا لارښوونې تعقیب کړئ:

1. هرڅومره چې ممکن یې — د ناروغ فرد او د نورو خلکو او د کور د ژویو ترمینځ واټن وساتئ — لږترلږه **2 متر** یا **6 فټ** (شاوخوا **2 لاسونو** په اندازه) سره لیرې اوسئ. د ناروغ نفر نه د شدید ناروغۍ لور خطر سره مخ خلک جلا کړئ.



2. د کورنۍ ناروغ غړی باید ماسک واغوندي کله چې پاملرنه کونکي یا په کورنۍ کې نورو خلکو ته نږدې یې. د 2 کلونو نه کم عمر لرونکي ماشومان، ساه اخیستلو کې مشکل لرونکي افراد یا داسې کوم څوک چې د مرستې پرته یې نشي لیرې کولی هغوی باید ماسک وانه غوندي. د ماسکونو په اړه نور معلومات په https://bit.ly/covid19_masks کې وگورئ.



3. څوک چې ناروغ یې هغوی ته یادونه وکړئ چې خپل ټوخی او پرنجی وپوښي او د خپلو سترگو، پزې، خولې او ماسک د لمس کولو نه ډډه وکړي.

4. د کورنۍ ټول غړي باید اکثراً په صابون او اوبو لاسونه و مینځي یا د لاسونو سینیټایزر وکاروي چې لږترلږه 60% الکول لري او د سترگو، پزې او خولې د لمس کولو نه ډډه وکړي.



5. په کورنۍ کې یوازې یو شخص د ناروغ شخص پاملرنه وکړئ. دا پاملرنه کونکی باید د شدید ناروغۍ لور خطر سره مخ نه یې.

« په کورنۍ کې د نورو خلکو سره اړیکه ډیره کمه کړي، په ځانگړې توگه د هغه خلکو سره چې د شدید ناروغۍ لور خطر سره مخ دي.

« د ناروغ فرد لپاره باید جلا پاملرنه کونکی وي او د کورنۍ نورو غړو لپاره جلا پاملرنه کونکی کوم چې پاک کاري، حمام کولو یا نورو ورځني کارونو کې مرستې ته اړتیا لري.

« پاملرنه کونکی باید د ناروغ فرد د پاملرنې پرمهال ماسک واغوندي او که چیرې اړتیا وي چې د نورو سره راشه درسه وکړي یا په کورنۍ کې طبي ناروغي لرونکي نورو غړو ته پاملرنه وړاندې کوي.



6. د ناروغ نفر سره د شخصي توکو لکه د تلیفونونو، لوڅو، پیالو، قاشقو او پنجو، جان پاک، د تخت لوازمو یا نانځکو شریکولو نه ډډه وکړئ.

7. په کور کې هر هغه ځای پاک او عفونیت یې لیرې کړئ چې ناروغ نفر یې، او همدارنگه د هغوی تخت او کالي هم. نور معلومات دلته https://bit.ly/covid19_clean_disinfect وگورئ.

8. که تاسې کوم داسې چا سره خونه شریکوئ چې ناروغ یې:

« ډاډ لاسته راوړئ چې خونه کې هوا ښه جریان ولري. کړکۍ پرانیږئ او پکې ولگوئ چې تازه هوا دننه ته راشي او جریان پیدا کړي که دا کار کول خوندي او شوني وي.

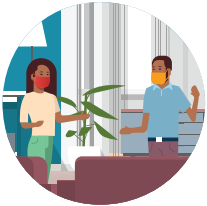
« د خوب تختونه لږترلږه 2 متر یا 6 فټ (شاوخوا د 2 لاسونو په اندازه) لیرې کړئ. که دا کار شونی نه یې، بیلابیل سرونو ته ویده شئ.

« د ناروغ نفر تخت شاوخوا فزیکي تجرید کړدئ. د مثال په توګه، کولی شئ د شاور پرده، د خونې ویشونکې پرده، لوی تختې پوستر تخته، برستن یا لوی روجایی وکاروئ.

« د ناروغ نفر د کارولو نه وروسته د تخت پوښونه او روجایانې ومینځئ او وچې کړئ. د ککړو کالیو د سمبالولو پرمهال یو وار کارول کیدونکې لاس پیلې واغونډئ.



9. که تاسې د کوم داسې چا سره شریک حمام یا تشناب کاروئ چې ناروغ یې، د هرځل کارولو وروسته باید پاک شي او عفونیت یې لرې شي. که دا امکان ونلري، نو پاملرنه کونکې باید ماسک او یو وار کارول کیدونکې لاس پیلې واغونډي او مخکې لدې چې د ناروغ نفر د حمام کارولو نه وروسته ورشي او پاک کې یې څومره چې شونې وي هغومره انتظار دې وکړي. که ممکن وي ناروغ نفر باید د حمام کارولو پرمهال ماسک واغونډي. ډاډ لاسته راوړئ چې حمام او تشناب کې هوا ښه جریان ولري. کړکۍ پرانیږئ او پکې ولگوئ چې تازه هوا دننه ته راشي او جریان پیدا کړي که دا کار کول خوندي او شوني وي.



10. غیر لدې چې په کور کې اړین وي لیدونکي کور ته مه راغواړئ (لکه د نرس راتګ). لیدونکي خبر کړئ چې ستاسې کور کې کوم څوک په کووید - 19 ناروغ دی. که چېرې لیدونکي باید کور ته دننه شي، نو هغوی باید ماسک واغونډي او هرڅومره چې ممکن وي د ناروغ نفر نه لیرې اوسي، لږترلږه 2 متر یا 6 فټ (شاوخوا د 2 لاسونو په اندازه).

11. ناروغ نفر باید تر هغه وخت پورې تجرید کې پاتې شي چې د کور دننه تجرید پای ته رسولو شرایط پوره کړي.

نور معلومات دلته ومومئ http://bit.ly/covid19_endisolation.

د کورنۍ د ناروغ غړي څنگه پاملرنه وکړئ

ډیری خلک چې په کوید - 19 ناروغۍ اخته کیږي یوازې خفیف ناروغي لري او باید د رغیدو لپاره په کور پاتې شي. که تاسې د کوم داسې چا پاملرنه کوئ چې په کور کې ناروغ دی، دا لارښوونې تعقیب کړئ:



1. ډاډ لاسته راوړئ چې د کوید - 19 لرونکی شخص دا لاندې کارونه وکړي:

« د هایډریشن لپاره کافي مایعات وڅښي.

« په کور کې آرام وکړي.

« د علایمو د درملنې لپاره بې نسخې درمل وخورې (د هغوی د ډاکټر سره په تلیفون د غږیدو نه وروسته).

« خپل لاسونه اکثر په صابون او اوبو لږترلږه د 20 ثانیو لپاره و مینځئ. که چیرې صابون او اوبه موجود نه یې، د لاسونو سنیتایزر وکاروئ چې لږترلږه 60% الکل لري.

« د ډیری خلکو لپاره، علایم یو څو ورځې دوام کوي او یوه اونۍ وروسته ښه کیږي.



2. هرڅومره چې ممکن وي د ناروغ نفر سره خپله اړیکه محدود کړئ. که ممکن وي د ناروغ نه وغواړئ چې ماسک واغوندي مخکې

لډې چې تاسې یې پاملرنه وکړئ. پاملرنه کونکی هم باید ناروغ نفر ته د پاملرنې کولو پرمهال ماسک واغوندي، ځکه چې د هغه دا کار هم شاید یوڅه په خونديتوب کې مرسته وکړي.



3. پاملرنه کونکي باید قرنطین شي. پاملرنه کونکي باید د ناروغ نفر د پاملرنې وروسته قرنطین شي. پدې اړه معلومات چې کله او څنګه قرنطین شئ دلته http://bit.ly/covid19_quarantine وګورئ.

4. سطحې، د دروازې لاستي، او نور عام لمس کیدونکي سطحې په صابون او اوبو پاکې کړئ. بیا په ورځني ډول د دې سطحو د

عفونیت پاکولو (د جراثیمو وژلو) لپاره کورنۍ پاکولو مواد وکاروئ. د کورنۍ د پاکولو موادو او عفونیت لیرې کونکو نوملړ چې د کوید - 19 لامل کیدونکي ویروس پروړاندې اغیزمن دي دلته http://bit.ly/covid19_disinfectants وګورئ.

« کله چې د پاکولو مواد کاروئ کړکۍ پرانیږئ او باد پکې چالان کړئ ترڅو تازه هوا دننه ته راشي او جریان پیدا کړي که چیرې د دې کار کول خوندي او شوني وي.

« که ممکن وي، د ناروغ نفر لپاره د خړلو او ککړتیاو یو جلا سطل وټاکئ. کارول شوې لاس پیلې او نور ککړ شیان پدغه د خړلو سطل کې واچوئ. د خړلو او ککړتیاو سمبالولو وروسته خپل لاسونه و مینځئ.

« د ناروغ نفر د کارولو نه وروسته د تخت پوښونه او روجایانې و مینځئ او وچې کړئ. د ککړو کالیو د سمبالولو پرمهال یو وار کارول کیدونکې لاس پیلې واغونډئ.

د پاکولو او عفونیت لیرې کولو په اړه نور معلومات دلته په http://bit.ly/covid19_clean کې موندلې شئ.





5. د کووید - 19 لرونکي فرد ډاکټر د تلیفون شمیره د ځان سره ولری او که چیرې ډیر ناروغه شي نو ډاکټر ته یې تلیفون وکړی یا که چیرې تاسې د دغه فرد په اړه پوښتنې یا اندیښنې لرئ چې تاسې یې پاملرنه کوئ. که تاسې په انگلسي روانې خبرې نشئ کولی، د ژباړونکي غوښتنه وکړئ یا د کورنۍ کوم غړي نه د مرستې غوښتنه وکړئ. که چیرې په کووید - 19 ناروغ نفر ډاکټر لیدو ته اړتیا ولري، د ورتګ نه مخکې تلیفون ورته وکړئ او ناروغ نفر باید ماسک واغوندي.

6. د کووید - 19 په اړه خپلو اضطراري علایمو* ته پام کوئ. که چیرې کوم څوک دغه علایم ولري، نو سمدلاسه اضطراري صحې مرستې غوښتنه وکړئ:

« ساه اخیستلو کې تکلیف

« دوام لرونکی درد یا په سینه کې فشار

« نوي گډوډتیا

« د ویشیدو یا ویش پاتې کیدو ناتوانتیا

« د پوټکي څرنګوالي له مخې، بې رنگه، خړ، یا نیلي رنگ پوټکی، شونډې، یا نوکان

* دې لیست کې ټولې ممکنه نښې ندي شامل. مهرباني وکړئ د نورو علایمو لپاره چې شدید یا د اندیښنې وړ وي د هغوی ډاکټر ته تلیفون وکړئ.



7. د عاجل طبي حالاتو لپاره 911 ته تلیفون وکړئ. د 911 آپریټر ته ووايې چې نوموړی نفر کووید - 19 لري یا تاسې فکر کوئ چې لري یې. که تاسې په انگلسي روانې خبرې نشئ کولی، د ژباړونکي غوښتنه وکړئ یا د کورنۍ کوم غړي نه د مرستې غوښتنه وکړئ.



8. که ممکن وي د کوم ملګري یا ګاونډي نه غوښتنه وکړئ چې تاسې سره د خوراكي توکو اخیستلو کې مرسته وکړي. یا په خپله سیمه کې د خوراكي توکو د کور ته عرضه کولو انتخابونه وګورئ.
تاسې کولی شئ د ناروغ نفر د پاملرنې په اړه نور معلومات دلته http://bit.ly/covid19_care4sick ومومئ.

کله چي کوم څوک ناروغ يې خواړه څنگه چمتو کړي



که ممکن وي د کورنۍ ناروغ غړي لپاره خواړه چمتو کړئ چې خپل جلا ځای کې يې وخوري. که هغوی يې خپل جلا ځای کې نشي خوړلی، هغوی بايد د خوړو خوړلو پرمهال د کورنۍ د نورو غړو نه د امکان تر حد پورې - لږترلږه 2 متر يا 6 فټ (شاوخوا د 2 لاسونو په اندازه) ليرې اوسي يا د نورې کورنۍ نه په مختلف وخت کې دې خواړه وخوري. همدارنگه دا لارښوونې تعقيب کړئ:

1. که ناروغ يې د خواړو چمتو کولو يا وړاندې کولو کې مرسته مه کوئ.

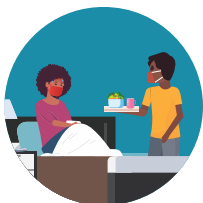


2. په کورنۍ کې هر څوک بايد د خوړو چمتو کولو يا خوړلو نه مخکې او وروسته لږترلږه د 20 ثانيو لپاره په صابون او اوبو خپل لاسونه ومنيځي.



3. د خوړو ورکولو لپاره پاک لوخي وکاروئ. يو نفر د کورنۍ نورو ټولو غړو ته خواړه ورکړئ يا د کورنۍ هر غړی دې پخپله په خپلو پاکو لوڅو کې خواړه راواخلي ترڅو د ورته لوڅو کارولو او سمبالولو نه ډډه وشي.

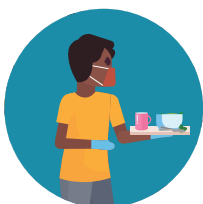
4. هماغه لوخي او وسايل چې په کورنۍ کې يې کوم بل څوک کاروي په هغو کې خوراک مه خورئ يا مه يې کاروئ.



5. پاملرنه کونکي دې ناروغ نفر ته خواړو راوړلو په وخت کې ماسک واغوندي او د ناروغ نفر لوخي او وسايل دې پاک کړي. دا بايد داسې يو نفر وي چې د شديد ناروغۍ لور خطر سره مخ نه وي.

6. که ممکن وي د ناروغ نفر کارول شوي يا ککړ لوخي، د څښاک گلاسونه، او وسايل سمبالولو پرمهال لاس پيلې واغوندي. همدارنگه کارول شوي توکي په گرمو او صابون لرونکي اوبو کې يا د لوڅو مينځلو ماشين کې ومنيځئ.

« که چيرې د ناروغ نفر نه خواړه پاتې شوي وي چې د بل وخت لپاره يې ساتل کيږي، نو دا خواړه په جلا لوخي کې کيږدئ او لبيل يې کړئ د ناروغ نفر لپاره دي ترڅو نور څوک يې ونه خوري.



7. د کارول شوي لوڅو او وسايلو سمبالولو وروسته او د لاس پيلو ليرې کولو وروسته لږترلږه د 20 ثانيو لپاره خپل لاسونه په صابون او اوبو ومنيځئ.

کله چې د کوم داسې چا سره مخ شئ چې ناروغ یې څنگه قرنطین شئ

شئ

قرنطین د هغه چا د نورو خلکو نه جلا کولو لپاره کارول کېږي څوک چې د کووید - 19 سره مخ شوی یې ترڅو د دې ناروغه خپریدو مخنیوی وشي. که چېرې تاسې یا ستاسې کورنۍ کې کوم بل چا د داسې کوم چا سره نږدې اړیکې درلودلې یې چې کووید - 19 لري، دا لارښوونې تعقیب کړئ:

1. په کور پاتې شئ او خپله روغتیا وڅارئ.

« د کووید - 19 لرونکي نفر سره ستاسې د وروستۍ اړیکې نه وروسته په کور پاتې شئ او قرنطین شئ.»

« خپله تبه (100.4°F یا لوړه)، ټوخی، ساه لنډی، د خوند یا بوی حس نوي له لاسه ورکول، یا د کووید - 19

نورې علامې وگورئ.

« که ممکن وي د نورو نه لیرې اوسئ پشمول د کورنیو ټویو، او په ځانگړي توگه د هغه خلکو نه چې د کووید - 19 له امله د شدید ناروغۍ لور خطر سره مخ دي. که څه هم دا د تنهایی او یوازیتوب احساس پیدا کوي، قرنطین کیدل د کووید - 19 خپریدو راکمولو او د خپل ځان او د خپلې کورنۍ خوندي کولو لپاره لازمي دي. که تاسې فکر کوئ چې تاسې په خپل کور کې ځان په خوندي ډول نشئ قرنطین کولی نو د بدیل استوگنې انتخابونو لپاره د ځایی روغتیا ادارې یا د روغتیا پاملرنې وړاندې کونکي سره اړیکه ونیسئ.»

2. ټوخي او پرنجې وپوښئ؛ لاسونه ډیر ومینځئ؛ او خپلې سترگې، پزه، خوله یا ماسک مه لمس کوئ. د خپلو سترگو، پزې، خولې یا ماسک لمس کولو نه وروسته خپل لاسونه ومینځئ.

3. که چېرې ستاسې کورنۍ کې کوم څوک په کووید - 19 ناروغ یې او کولی شي په جلا خونه کې د پاتې کیدو په واسطه ځان جلا کړي، تاسې او ستاسې په کورنۍ کې نور هغه خلک چې د دې ناروغ نفر سره نږدې اړیکه کې و باید ځانونه قرنطین کړئ (خپل ځانونه د ناروغ نفر نه لیرې او جلا کړئ) او وروسته لدې چې ستاسې د کورنۍ په کووید - 19 ناروغ نفر خپل تجرید پیل کړي تاسې د یوې مودې لپاره په کور پاتې شئ.

4. که چېرې کوم وخت کې د کورنۍ کوم بل غړی په کووید - 19 ناروغ شي او تاسې ورسره نږدې اړیکه درلودلې وي، تاسې اړ یې له سره قرنطین پیل کړئ.

5. که تاسې د کورنۍ د هغه غړي پاملرنه کوئ څوک چې په کووید - 19 ناروغ یې یا خپل ځان د ناروغ نه نشئ جلا کولی، نو تاسې باید په کووید - 19 ناروغ نفر د پاملرنې پرمهال او وروسته لدې چې د کورنۍ په کووید - 19 ناروغ غړی وکولی شي خپل تجرید پای ته ورسوي، د یوې مودې لپاره خپل ځان قرنطین کړئ.

پدې اړه چې څنگه ځان قرنطین کړئ دلته معلومات وگورئ: http://bit.ly/covid19_quarantine. د خپل قرنطین مودې ممکن راکمولو لپاره په خپله سیمه کې د انتخابونو په اړه معلوماتو لپاره خپل د ځایی روغتیا ادارې ویب پاڼه وگورئ.

پدې اړه نور معلومات چې کله په کووید - 19 ناروغ نفر کولی شي خپل تجرید او جلا توب ختم کړي او نورو خلکو ته څیرمه اوسي، دلته http://bit.ly/covid19_endisolation ومومئ.

6. لیدونکي هغو پورې محدود کړئ چا ته چې په کور کې اړتیا یې (لکه د کور د روغتیا نرس). خپلو لیدونکو ته ووايي چې ستاسې کورنۍ کې کوم څوک په کووید - 19 ناروغ دی او نور په قرنطین کې دي. که چېرې لیدونکي باید کور ته دننه شي، نو هغوی باید ماسک واغوندي او هرڅومره چې ممکن وي د ناروغ نفر نه او چا چې ځان قرنطین کړی وي د هغو نه لږترلږه 2 متر یا 6 فټ (شاوخوا د 2 لاسونو په اندازه) لیرې اوسي.

7. که ممکن وي د کوم ملگري یا گاونډي نه غوښتنه وکړئ چې تاسې سره د خوراكي توکو اخیستلو کې مرسته وکړي. د خپل ځایی خوراكي توکو پلورنځي نه پوښتنه وکړئ چې آیا کولی شي تاسې ته خوراكي توکي کور ته عرضه کړي.

تاسې کولی شئ پدې اړه معلومات چې کله او څنگه ځان قرنطین کړئ دلته http://bit.ly/covid19_quarantine ومومئ.

