

څومره ټولنيز واټن؟

د ڪوويډ-19 ورو ڪولو ڪي مرستي
لپاره واټن وسائئ

د هر چا لپاره مشوره

- د ٽوخي ٻنڀه ادب او د لاسونو ٻنڀه نظافت تعقيب ڪري.
- تاسي او ستاسي ترٽولو نڙدي خلڪ د نورمال په څير سره يوځاي ڪيدلي شي.
- د خپلو نڙدي خلڪو سربيره د هر چا څخه لږ تر لږه 1 متر واټن وسائئ.
- ڪه تاسي د ڪوويډ-19 علايم لري نو بايد په ڪور پاتي شي او ٽيسٽ وڪري.

تاسي نڙدي اړيکه يي يا د نڙيوال سفر څخه
وروسته ڪور ته راځئ نو دي ڪي اړتيا ده
قرنطين

- بنوونځي يا ڪار ته مه ځئ.
- عامه ٽرانسپورٽ مه ڪاروئ.
- د ليدنو څخه ډډه وڪري.
- تاسي ڪولي شي پلي تگ يا گرځيدو ته ولاړ شي، مگر د نورو خلڪو نه 2 متر واټن وسائئ.
- ستاسي لپاره بايد نور خلڪ پيږود وڪري.
- ڪه دا ڪار ممکن نه وي، نو تاسي ڪولي شي لازمي توکي واخلئ، مگر واټن وسائئ او د مخ ماسڪ واغوندي.
- په ڪورني ڪي د نورو لويانو او لوي ماشومانو څخه ٻنڀه واټن وسائئ. هغه خلڪ چي تاسي ورسره ژوند ڪوي عموماً قرنطين ندي.
- سمدلاسه او 7 ورځي وروسته ٽيسٽ وڪري.
- ڪه تاسي د تنفسي لاري عفونيت علايم لري، خپل ځان د نورو خلڪو نه جلا ڪري او ٽيسٽ وڪري.
- د ٽيسٽ مثبت پايله يعني تاسي بايد په ڪور ڪي تجريد او جلا شي.

تاسي تايد شوي يا شڪمن

ڪوويډ-19 لري او يي د

ڪور تجريد

- په ڪور پاتي شي.
- د ڪورني د غرو نه ليري اوسي.
- ڪه ممکن وي، خپله خونه او تشناب وڪاروئ.
- سطحي په مکرر ډول پاڪي ڪري.
- د ڪوم چا نه غوښتنه وڪري چي د خوارو پيږود ڪي درسره مرسته وڪري.
- د خپل ډاکٽر سره و غږيزي چي تاسي څنگه بايد خپله روغتيا نظارت ڪري.
- ستاسي د ڪورني غري په قرنطين ڪي دي.