

# د نورو خلکو څخه خوندي واټن څه دی؟

د نورو څخه د خوندي واټن ساتلو سره، مور د  
کورونویرس خپریدو په ورو کولو کې مرسته  
کوو (COVID-19)

تاسو نږدې اړیکه درلوده یا د سفر  
وروسته بیرته کور ته راستون شوي یاست  
او قرنطین اړین وي

- ماشومان کولی شي په کورنۍ کې یوبل سره په عادي ډول اړیکه ونیسي، مگر د لویانو ترمنځ ښه واټن وساتي.
- ښوونځي یا کار ته مه ورځئ.
- عامه ترانسپورت مه کاروئ.
- د نورو لیدو څخه مخنیوی وکړئ او په کور کې میلمانه مه غواړئ.
- تاسو کولی شئ د تگ لپاره لار شئ، مگر تاسو باید د نورو خلکو څخه 1 متر لیري واټن وساتي.
- تاسو کولی شئ د کرایي پلورنځي یا درملتون ته لار شئ که چیرې بالکل اړین وي.
- هغه خلک چې تاسو سره اوسیرئ په قرنطین کې ندي.
- که تاسو د تنفسي ناروغۍ ښې تجربه کړئ، تاسو باید انزوا (قرنطین) کې لار شئ او خپل ځان معاینه کړئ.
- د مثبت ازموینې پایله دا معنی لري چې تاسو باید د کور انزوا ته لار شئ.

## د هرچا لپاره مشوره

- د لاسونو د ښه حفظ الصحي او د توخي آداب په پام کې ونیسي.
- تاسو او ستاسو نږدې کورنۍ او ملګري کولی شئ په نورمال ډول سره یوځای شئ.
- د خپل نږدې کورنۍ او ملګرو پرته، له هرچا څخه خوندي واټن وساتي، لږترلږه 1 متر.
- که تاسو د تنفسي ناروغۍ ښې ولرئ، نو تاسو باید په کور کې پاتې شئ.
- که تاسو د COVID-19 ښې لرئ، نو تاسو باید پخپله ازموینه وکړئ.

تاسو د COVID-19 لپاره مثبتې ازموینه  
کړې او په کور کې په انزوا (قرنطین)  
کې یاست

- کور کې پاتې شئ.
- په خپل کور کې د هرچا څخه خوندي واټن وساتي.
- که امکان ولري نو جلا خونه او تشناب وکاروئ.
- په پرله پسې ډول سطحي پاکي کړئ.
- له بل چا څخه وپوښتئ چې ستاسو لپاره ستاسو پیرونده وکړي.
- د خپل ډاکټر سره موافق اوسئ چې څنګه تاسو باید خپله روغتیا وڅارئ.
- هغه خلک چې تاسو سره اوسیرئ باید قرنطین شي.