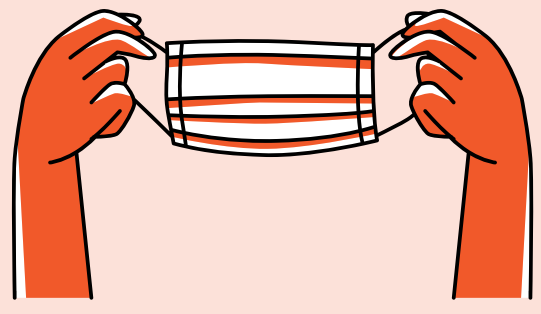
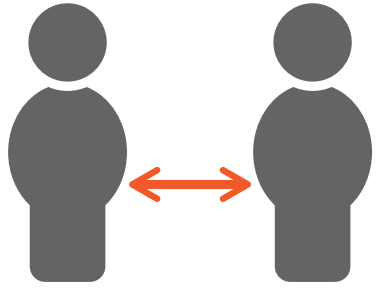


# ستاسو د COVID-19 علاماتو اداره کول په کور کښې

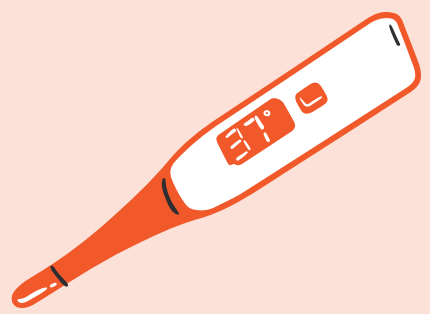
که تاسو COVID-19 لرئ او تاسو د نورو سره ژوند وکړئ ، نو لوړه خطر شتون لري چې تاسو یې کولی شئ دا په خپل کور خلکو کې خپور کړئ. د خپل کور ساتلو لپاره ، دا لارښوونې تعقیب کړئ که تاسو د COVID-19 لپاره مثبت ازموینه کړې وي او / یا نښې ولرئ:



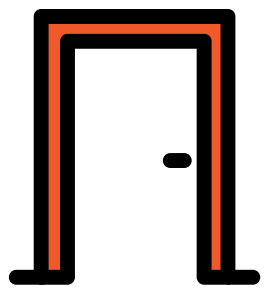
1 هر وخت د کور دننه هرچا شاوخوا ماسک واغونډئ.



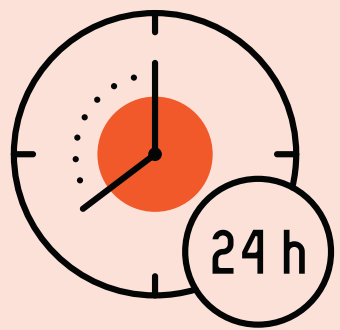
2 په هر وخت کې د لږترلږه 6 فوټ (2 متره) فزیکي فاصله وساتئ..



3 خپل نښې وڅارئ. که ستاسو نښې خرابې شي ، خپل د روغتیا پاملرنې چمتو کوونکي یا ډاکټر ته زنگ ووهئ او که ډاکټر نلری نو کینگ کاونټي COVID-19 کال مرکز ته زنگ ووهئ.



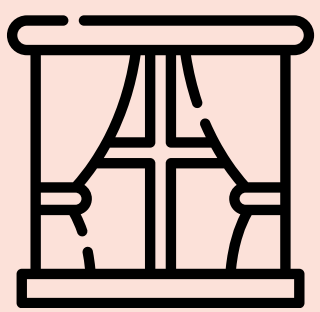
4 په ټاکل شوې خونه کې پاتې شئ او د امکان تر حده له خپلې کورنۍ لرې واوسئ.



5 ګډ ځایونه لکه پخلنځی یا تشنابونه په مختلف وختونو کې وکاروئ. تل د هر کارونې وروسته سطحونه پاک کړئ. لوبښي او سطحې د هرې استعمال نه وروسته وینځئ.



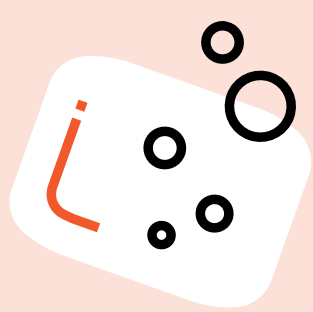
6 د هغه خلکو سره چې تاسو ژوند کوئ د شخصي توکو شریکولو څخه ډډه وکړئ ، لکه برتن ، تولیه ، بستر.



7 د هوا ښه کولو لپاره کرکی خلاص کړئ او د هوا جریان ډیر کړئ ، په ځانګړي توګه که تاسو تشناب شریک کوئ.



8 هغه ټولې سطحې پاک کړئ کوم چې د کارولو وروسته ډیرې ځله مینځل کېږي ، لکه د دروازی لاس یا شمېرنې.



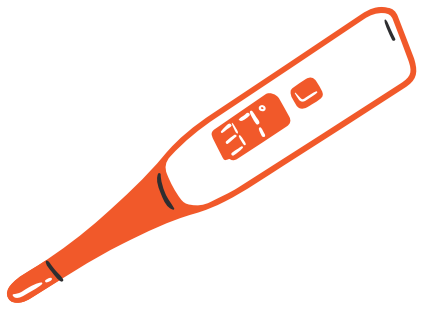
9 د صحي معمول ساتل. خپله ټوخی او پوټکی د نسج یا ستاسو د ورون دننه دننه پوښ کړئ. خپل لاسونه په مکرر ډول د صابون او اوبو یا الکل پر اساس لاسي صنایع کونکو سره لږ تر لږه په 60% الکل پواسطه یې ومینځئ.

January 1, 2024

# په کور کې د Covid 19 ناروغ سره دنورو لپاره پاملرنه

د COVID-19 سره د چا سره ژوند کول د COVID-19 ترلاسه کولو لپاره یو له خورا لوړ خطر تنظیماتو څخه دی. حتی د نښه ټولنیز واټن او ماسک اغوستلو سره ، ستاسو د COVID-19 ترلاسه کولو خطر شتون لري پداسې حال کې چې د COVID-19 سره د چا سره ژوند کول د نورو تنظیماتو په پرتله خورا ډیر دي.

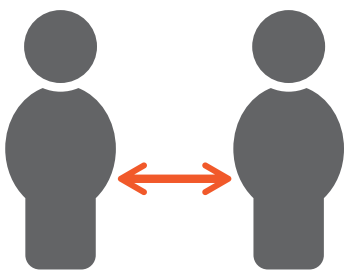
**1** په کور کې یواضلی سرپرست منتخب کړی. مطمین اوسه هغه کس چې Covid 19 لري هغه کافی اندازه استراحت کوی. د تېبې ، ستونې درد او عمومي نارمتیا لپاره ډیر درمل وکاروی. ددوی دصحت دپاملرنې لپاره لارښوونې تعقیب کړی.



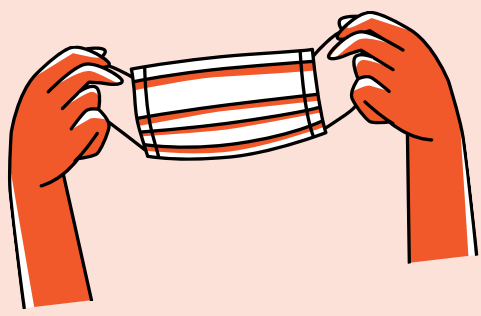
**2** د هغه نښو څخه څیړنه او څارنه وکړئ که چیرې تاسو د COVID-19 سره اخته شوي یاست.



**3** استعمال کړی شریک ځایونه لکه پخلنځی او تشناب په مختلفو وختونو کې. همیشه یې د هراستعمال څخه وروسته صفاکوی. لوبښی او سطحی داستعمال څخه وروسته ومینځی.



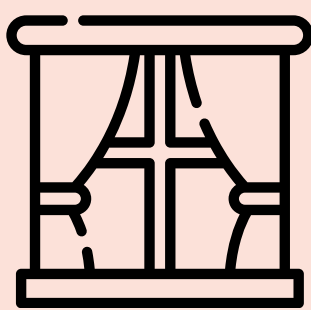
**4** هغه څوک چې د Covid 19 د شخص اصلی سرپرست نه وی باید له مریض شخص څخه فزیکي فاصله وساتي.



**5** که تاسو اړتیا لرئ چې د خپل کور دننه یا بهر د نورو خلکو شاوخوا و اوسئ. نو ماسک واغونډئ .



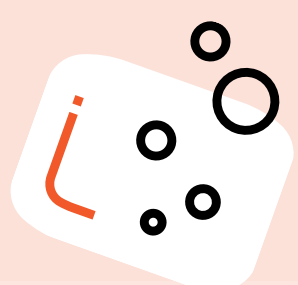
**6** د هغه خلکو سره چې تاسو ژوند کوی د شخصي توکو شریکولو یو ځای کولو څخه مخنیوی وکړئ ، لکه لوبښی، تولیه ، بستر د خوب ځای .



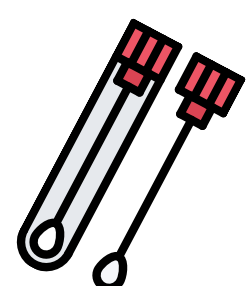
**7** د هوا نښه کولو لپاره باید کړکی خلاص کړئ او د هوا جریان ډیر کړئ ، په ځانگړي توگه که تاسو تشناب گډ وی.



**8** د هغه خلکو سره چې تاسو ژوند کوی د شخصي توکو شریکولو یو ځای کولو څخه مخنیوی وکړئ ، لکه لوبښی، تولیه ، بستر د خوب ځای .



**9** د حفظ الصحې ورځنۍ ساتنه او پاملرنه خپل لاسونه په مکرر ډول وخت په وخت د صابون او اوبو یا الکول پواسطه لاسونه لږ تر لږه په 60% الکولو پواسطه یې ومینځی.



**10** د COVID-19 لپاره وخت په وخت معاینه وکړئ. قرنطین په وروستی ورځ پیل کیري چې ستاسو په کورنۍ کې د COVID-19 قرنطین د کرونا د ناروغ د ناروغی د موده پوره کوي گوښه وی.

January 1, 2024