



## 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.



# وقتی بیمار می شوید



## د کورنۍ شخصي توکي مه شریکوئ

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



## خپل علايم نظارت کړئ

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

د خپل روغتيا پاملرنې وړاندې کونکي او د ځایي روغتيا خانکې لارښوونې تعقيب کړئ.



## کله باید د اضطراري صحې مرستو

### غوښتونکي شو

- که چیرې کوم څوک لري
- ساه اخیستلو کې تکلیف.
- دوام لرونکی درد یا په سینه کې فشار.
- د ویسیدو یا وینس پاتې کیدو ناتوانتیا.
- د پوټکي څرنگوالي له مخې، بې رنگه، خړ، یا نیلي رنگ پوټکی، شونډې، یا نوکان.



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