

10 هغه شيان چې تاسې يې په کور کې د خپلو کويډ - 19 علايمو مدیریت کولو لپاره کولی شئ

که تاسې ممکن یا تایید شوی کويډ - 19 لرئ:



1. په کور کې پاتې شئ کار یا ښوونځي ته مه ځئ. او د نورو عامه ځايونو نه ليرې اوسېئ. که تاسې اړ يې چې بهر ته لاړشئ، هيڅ ډول عامه ترانسپورټيشن، گډه سپرلي يا گډ ترانسپورټ، يا ټيکسي مه کاروئ.



2. خپل علايم په دقت سره نظارت کړئ. که ستاسې علايم وځيم کيږي يا سختيږي نو سمدلاسه خپل د روغتيا پاملرنې وړاندې کونکي ته تليفون وکړئ.



3. آرام وکړئ او مابعات وځښئ.



4. که طبي ملاقات يا د ډاکټر سره ملاقات لري، **نو د وخت نه مخکې روغتياپال يا ډاکټر** ته تليفون وکړه او ورته ووايه چې کويډ - 19 باندې اخته يې يا شايد اخته اوسې.



5. د عاجل طبي حالاتو لپاره، 911 شميرې ته تليفون وکړئ او **د پيغام ترلاسه کونکي پرسونل ته خبر ورکړئ** چې ته کويډ - 19 باندې اخته يې يا شايد اخته اوسې.



6. د توخي او پرنجي پرمهال مو خوله پټه کړئ.



7. خپل لاسونه ډير ځله لږترلږه 20 ثانيې په صابون او اوبو ومينځئ يا د الکولو لاس پاکونکي داسې موادو (سنيټايزر) سره خپل لاسونه پاک کړئ چې لږترلږه 60% الکول ولري.



8. په خپل کور کې د امکان تر حد پورې په يوه ځانگړې خونه کې او **د نورو خلکو نه ليرې و اوسېږئ**. همدارنگه، که موجود وي نو بايد جلا حمام وکاروئ. که تاسې اړ يې چې په کور کې دننه يا بهر د نورو خلکو شاوخوا اوسئ، نو ماسک واغونډئ.



9. په کورنۍ کې د نورو خلکو سره خپل شخصي شيان مه شريکوئ، لکه لوخي يا قابونه، جان پاکونه، او د ويده کيدو تخت لوازم.



10. ټولې هغه سطحې چې ډيرې لمس کيږي پاکوئ لکه کاونټرونه، ميزونه، او د دروازو لاستي. د کور پاکولو سپري گانې يا جارو د ليل لارښوونو مطابق وکاروئ.