

# 10 هغه شيان چي تاسي يي په کور کي د خپلو کوید - 19 علايمو مدیریت کولو لپاره کولی شئ

د لاسرسي وړ نسخه: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/steps-when-sick.html>

که تاسې ممکن یا تایید شوی کوید - 19 لرئ:



**6. خپل توخي یا پرنجي ته**  
دستمال ونیسئ یا خپله څنګل ورته  
ونیسئ.



**1. په کور کي پاتي شئ** کار یا ښوونځي  
ته مه ځئ، او د نورو عامه ځایونو نه لیرې  
اوسېږئ، که تاسې اړ یې چې بهر ته لاړشئ،  
هیڅ ډول عامه ترانسپورټیشن، ګډه سپرلي یا  
ګډ ترانسپورټ، یا ټیکسي مه کاروئ.



**7. خپل لاسونه ډیر ځله لږترلږه 20**  
**ثانیې په** صابون او اوبو ومینځئ یا د  
الکولو لاس پاکونکي داسې موادو (سینټایزر)  
سره خپل لاسونه پاک کړئ چې لږترلږه  
60% الکول ولري.



**2. خپل علايم** په دقت سره نظارت  
کړئ، که ستاسې علايم وخیم کيږي یا  
سختيږي نو سمدلاسه خپل د روغتیا  
پاملرنې وړاندې کونکي ته تلیفون وکړئ.



**8.** په خپل کور کې د امکان تر حد پورې  
باید په یوه ځانګړي خونه کې او د  
**نورو خلکو نه لیرې و اوسېږي.**  
همدارنګه، که موجود وي نو باید جلا حمام  
وکاروې. که تاسې اړ یې چې په کور کې  
دنده یا بهر د نورو خلکو شاوخوا اوسئ، نو  
ماسک واغونډئ.



**3. ارام وکړئ او مایعات**  
**وڅښئ.**



**9. په کورنۍ کې د نورو خلکو سره خپل**  
شخصي شيان مه شریکوئ، لکه لوخي یا  
قابونه، جان پاکونه، او د ویده کیدو تخت  
لوازم.



**4.** که طبي ملاقات یا د ډاکټر سره ملاقات  
لري، **نو د وخت نه مخکي**  
**روغتیاپال یا ډاکټر ته تلیفون وکړه**  
او ورته ووايه چې کووید - 19 باندې  
اخته یې یا شاید اخته اوسې.



**10. ټولي هغه سطحي** چې ډیرې لمس  
کيږي پاکوئ لکه کاونټرونه، میزونه، او د  
دروازو لاستي. د کور پاکولو سپری ګانې یا  
چارو د لیبل لارښوونو مطابق وکاروئ.



**5.** د عاجل طبي حالاتو لپاره، 911  
شمیرې ته تلیفون وکړئ او **د پیغام**  
**تر لاسه کونکي پرسونل ته**  
**څېر ورکړئ** چې ته کووید - 19  
باندې اخته یې یا شاید اخته اوسې.