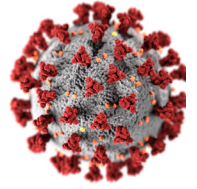


# ته باید د کویډ - 19 په اړه په څه شي پوهه شي چې خپل ځان او نور وژغوري



## د کویډ - 19 په اړه پوهیدل

- کرونا وایرس (کویډ - 19) یوه ناروغي ده چې د وایرس په واسطه رامینځته کېږي او د یوه شخص نه بل شخص ته انتقالیدي شي.
- هغه وایرس چې د کویډ - 19 لامل کېږي نوی کرونا وایرس دی چې په ټوله نړۍ کې خپور شوی دی.
- د کویډ - 19 علایم د خفیف (یا هیڅ علایم نه درلودل) نه نیولي تر شدید ناروغۍ پورې کیدی شي.



## ټولنیزه فاصله عملي کړئ

- کله چې ممکن وي د خوراكي توکو او درملو پیږود، ډاکټر ته ورتگ او بانکي فعالیتونه آنلاین بشپړ کړئ.
- که اړ یې چې شخصاً ورشئ، لږترلږه 6 فټ د نورو نه لیرې اوسئ او هغه شیان د عفونیت ضد کړئ چې باید لمس یې کړئ.
- شیان او خواړه کور ته وغواړئ او د امکان تر حد پورې شخصاً اړیکه محدود کړئ.



## پدې پوهیدل چې کویډ - 19 څنگه خپریږي

- تاسې د کویډ - 19 لرونکي شخص سره د نږدې اړیکې (شاوخوا 6 فټ یا دوه لاسه فاصله) له امله پدې وایرس اخته کیدی شئ.
- کویډ - 19 اساساً د انسان نه انسان ته انتقالیږي.
- کله چې پدې وایرس اخته کس ټوخی، پرنجی وکړي یا خبرې کوي نو د تنفسي څاڅکو څخه یې تاسې ورباندې اخته کیدی شئ.
- که چیرې تاسې کوم داسې سطحه یا شی لمس کړئ چې دا وایرس ورباندې موجود وي او بیا لاس خولې، پزې یا سترگو ته ویسئ نو هم پدې وایرس اخته کیدی شئ.



## که ناروغ یې د کویډ - 19 د خپریدو مخنیوی وکړئ

- که ناروغ یې په کور کې پاتې شه، په استثنا د طبي پاملرنې ترلاسه کول.
- د عامه ټرانسپورټ، گډ موټر یا ټیکسي د کارولو نه ډډه وکړئ.
- په خپل کور کې د نورو خلکو او ژویو (حیواناتو) نه ځان جلا کړئ.
- د کویډ - 19 لپاره کومه ځانگړې درملنه شتون نلري، مگر کولی شې د علایمو د له مینځه وړلو کې مرستې لپاره طبي پاملرنه وغواړئ.
- که طبي توجه ته اړتیا لرې، دمخه تلیفون وکړه.

## خپل ځان او نور خلک د کویډ - 19 نه وژغورئ

- اوسمهال د کویډ - 19 پروړاندې د خونديتوب هیڅ واکسین شتون نلري، د خپل ځان ساتنې ترټولو غوره لاره دا ده چې د کویډ - 19 لامل کیدونکي وایرس سره مخ کیدو نه ځان وساتئ.
- د امکان تر حد پورې په کور کې پاتې شئ او د نورو خلکو سره د نږدې کیدو نه ډډه وکړئ.
- په عمومي ناستو کې د ټوټې ماسک نه کار واخلئ پدې توگه چې پزه او خوله مو پوښل شوې وي.
- لمس کیدونکې سطحې په مکرر ډول پاکې کړئ او د عفونیت ضد یې کړئ.
- خپل لاسونه ډیر ځله لږترلږه 20 ثانیې په صابون او اوبو ومینځئ، یا د الکولو لرونکي د الکولو لاس پاکونکي داسې موادو (سینیتایزر) سره خپل لاسونه پاک کړئ چې لږترلږه 60% الکول ولري.



## د شدید ناروغۍ لپاره خپل خطر

### باندې پوهیدل

- هرڅوک په کویډ - 19 اخته کیدو خطر سره مخ دی.
- د پاخه عمر لرونکي خلک او نورې جدي ناروغۍ لرونکي د هر عمر خلک د دې وایرس له امله د لږترلږه شدید ناروغۍ لوړ خطر سره مخ دي.

