

۱۰ هغه شیان چې تاسې یې په کور کې د خپلو کرونا (کوید - 19) علایمو مدیریت کولو لپاره کولی شئ | کوید-19 |

که تاسې ممکن یا تایید شوی کرونا (کوید - 19) لری:

1. په استثنا د طبي پاملرنې تر لاسه کولو په کور کې پاتې شه.



6. خپل توخي يا پرنجي ته دستمال ونیسئ یا خپله څنگل ورته ونیسئ.



2. خپل علایم په دقت سره نظارت کړئ. که ستاسې علایم وخیم کیري یا سختیري نو سمدلاسه خپل د روغتیا پاملرنې وړاندې کونکي ته تلفون وکړئ.



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



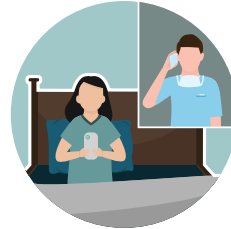
3. ارام وکړئ او مایعات وڅښئ.



8. په خپل کور کې د امکان تر حد پورې باید په یوه ځانگړي ځونه کې او د نورو خلکو نه لیري و اوسیري. همدارنگه، که موجود وي نو باید جلا حمام وکاروي. که تاسې اړیې چې په کور کې دننه یا بهر د نورو خلکو شاوخوا اوسئ، نو ماسک واغونډئ.



4. که طبي ملاقات یا د ډاکټر سره ملاقات لري، نو د وخت نه مخکې روغتیا پال یا ډاکټر ته تلفون وکړه او ورته ووايه چې کرونا (کوید - 19) باندي اخته یې یا شاید اخته اوسي.



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



5. د عاجل طبي حالاتو لپاره، 911 شمیري ته تلفون وکړئ او د پیغام تر لاسه کونکي پرسونل ته خبر ورکړئ چې تاسو کرونا (کوید - 19) باندي اخته یې یا شاید اخته اوسي.



10. ټولي هغه سطحي چې ډیري لمس کیري پاکوي لکه کاونټرونه، میزونه، او د دروازو لاستي. د کور پاکولو سپری گاني یا جارو د لیبل لارښوونو مطابق وکاروي.

