

تاسې څه کولی شئ که د کووید-19 څخه د شدید ناروغۍ

خورا ډیر خطر سره مخ اوسئ

د هغه معلوماتو له مخې چې موږ ورباندې اوس پوهیږو، د کووید-19 څخه د شدید ناروغۍ ډیر خطر سره دا لاندې خلک مخ دي:

- د پاڅه او ډیر عمر خلک
- د لاندې ناروغیو لرونکي د هر عمر خلک:
 - سرطان
 - د پوښتورگو مزمین ناروغي
 - COPD (د سږو د بندښت مزمین ناروغي)
- د بدن د کوم غړي د ټرانسپلانت له امله ضعیف معافیت (د معافیت ضعیف شوی سیستم)
- چاقی (د بدن د تودې شاخص 30 [BMI] یا لوړ)
- د زړه جدي ناروغۍ، لکه د زړه دریدل، د کرونر شریان ناروغي، یا کارډیومیوپټیز
- د سیکل سیل ناروغي
- 2 نوع شکر ناروغي

آیا تاسې د شدید ناروغۍ ډیر خطر سره مخ یې؟



د خپل ځان او نورو خلکو خونديتوب کې مرسته وکړئ:



د سفر پرمهال



د هغه خلکو سره نږدې اړیکې (2 متر/6 فټ) نه ډډه وکړئ کوم چې تاسې سره نه اوسېږي.



تل خپل لاسونه و مینځن یا د لاسونو الکل لرونکي سینیټایزر وکاروئ.



ماسک واغونډئ.



د وتلو نه مخکې



د 12 اونيو لپاره درمل برابر کړئ.



خپل د روغتیا پاملرنې وړاندې کونکي ته ورشئ او خپلې روغتیايي مخینې چمتو کړئ.



که تاسې ناروغه شئ او فکر کوئ چې شاید کووید-19 باندې اخته شوي یې:



که تاسې عاجل خبرداري نښې (پشمول د ساه اخیستلو کې مشکل) لرئ نو سمداسه 911 ته تلیفون وکړئ او د طبي پاملرنې په لټه کې شئ.



خپل د روغتیا پاملرنې وړاندې کونکي او د بیامیشتیدنې ادارې د کیس کارکونکي سره اړیکه ونیسئ. که تاسې خپل د روغتیا پاملرنې وړاندې کونکي سره غږیدو لپاره ژباړونکي ته اړتیا لرئ، نو ستاسې د کیس کارکونکي تاسې سره مرسته کولی شي.



په کور کې پاتې شئ. د امکان ترحد پورې د نورو خلکو سره نږدې کیدو نه ډډه وکړئ.



د راتگ نه وروسته



د «سفر پرمهال» ټولګه کې ورکړل شوي ګامونو ته دوام ورکړئ.



د کووید-19 علامې وګورئ. که د ناروغۍ احساس کوئ خپله تبه وګورئ.



د راتګ نه وروسته د امکان تر حد پورې د لومړیو 10 ورځو لپاره په کور پاتې شئ. ستاسې سیمه کې د ځانګړي شرایطو په اړه معلوماتو لپاره د خپل بیامیشتیدنې ادارې د کیس کارکونکي سره اړیکه ونیسئ.

که ناروغ یې خپل د روغتیا پاملرنې وړاندې کونکي ته تلیفون وکړئ.

د خپل ځان خوندي کولو لپاره نورو ګامونو په اړه معلوماتو لپاره، د CDC د

څنګه خپل ځان خوندي کړئ ټولګه وګورئ.

cdc.gov/coronavirus

