

په یوه کور کې ژوند کونکي لوی یا غټو کورنیو لپاره لارښوونه

دا سند تشریح کوي چې څنگه:

- کورنۍ خوندي کړئ کله چې تاسې کارونو لپاره ځئ
- د کورنۍ غړي د شدید ناروغۍ لپاره لوړ خطر کې خوندي کړئ
- د ناروغۍ نه ماشومان او نور خلک خوندي کړئ
- د کورنۍ ناروغ غړي پاملرنه وکړئ
- د کورنۍ ناروغ غړي تجرید کړئ
- په ګډه خواړه وخورئ او د کورنۍ ناروغ غړي تغذیه کړئ

د پاڅه عمر لرونکي خلک او د نور هر عمر خلک چې کومه جدي ناروغي لري هغوی د کرونا وایرس 2019 ناروغۍ (کویډ - 19) له امله د شدید ناروغۍ خطر سره مخ کېږي. که چیرې ستاسې کورنۍ کې دغه ډول خلک موجود وي، نو بیا باید د کورنۍ ټول غړي داسې عمل وکړي چې هغوی پخپله د لوړ خطر سره مخ وي. دا کار هله مشکل وي چې د لوی یا غټو کورنیو لپاره چې ګډ ژوند کوي د ژوند ځای یې محدود وي. لاندې معلومات تاسې سره د هغه خلکو خوندي کولو کې مرسته کوي چې ستاسې کورنۍ ترټولو ډیر زیان لیدونکي دي.

څنگه کورنۍ خوندي کړئ کله چې تاسې اړ یې چې باید د کور نه ووځئ



غیرلږې چې مطلق لازمي نه وي د کور نه مه ووځئ!

د مثال په توګه یوازې هغه وخت د کور نه ووځئ چې اړ یې کار ته لار شئ، د خواړو پلورنځي، درملتون یا هغه روغتیایي ملاقات ته لارښئ چې نشي ځنډول کېدی (لکه د تنکي ماشومانو لپاره یا د جدي روغتیایي مشکلاتو لرونکي خلکو لپاره). د اړین کارونو لپاره د کورنۍ یو یا دوه هغه غړي انتخاب کړئ چې د کویډ - 19 له امله د شدید ناروغۍ لوړ خطر سره مخ نه وي. که تاسې اړ یې چې باید د کور نه ووځئ نو دا نهه ګامونه تعقیب کړئ:

1. د کتبي ګوښې نه ډډه وکړئ، پشمول د هرې اندازې ټولنیزو غونډو نه.
2. د نورو خلکو نه لږترلږه 6 فټ فاصله وساتئ.
3. خپل لاسونه ډیر ومینځئ.
4. په عامه ځایونو کې مکرر لمس کیدونکې سطحې مه لمس کوي، لکه د لفت ټبې او د زینې پټې.
5. که ممکن وي عامه ترانسپورټ مه کاروئ، لکه ریل یا بس. که تاسې اړ یې چې عامه ترانسپورټ وکاروئ، « نو هرڅومره چې ممکن وي د نورو مسافرینو نه 6 فټ فاصله ولرئ. « د مکرر لمس کیدونکې سطحو لکه د زینې پټې لمس کولو نه ډډه وکړئ. « د عامه ترانسپورټ نه وتلو وروسته هرڅومره ژر چې ممکن وي خپل لاسونه ومینځئ یا د لاسونو سنبټایزر وکاروئ.
6. د بیلابیل کورنیو غړو سره یوه موټر کې سفر مه کوي.
7. د کویډ - 19 خپریدا راکمولو کې د مرستې لپاره ماسک واغونډئ. « د مخ پټولو ټوټې یا ماسک کارولو په اړه معلومات دلته شتون لري www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/diy-cloth-face-coverings.html



8. کله چې کور ته راستون شوي سمدلاسه لاسونه ومنيځه.

9. ستاسې کورنۍ کې د هغه خلکو سره فزيکي فاصله وساتئ چې د لوړ خطر سره مخ دي.

د مثال په توګه روغېر، مچو کولو يا په ګډه خوړو خوړلو يا څښاک کولو نه ډډه وکړئ.

تاسې کولی شئ د لازمي کارونو په اړه نور معلومات دلته ومومئ

www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/essential-goods-services.html

د شديد ناروغۍ لوړ خطر سره مخ د کورنۍ غړي څنګه خوندي کړئ



د 65 کلونو يا ډير عمر لرونکي خلک او هغه خلک چې جدي ناروغي لري هغوی د کويډ - 19 له امله د شديد ناروغۍ لوړ خطر سره مخ دي. که چيرې ستاسې کورنۍ کې دغه ډول خلک موجود وي، نو بيا بايد د کورنۍ ټول غړي داسې عمل وکړي چې هغوی پخپله د لوړ خطر سره مخ وي.

دلته ستاسې د کورنۍ غړو خوندي کولو لپاره اوه طريقې دي.

1. د امکان تر حد پورې کور کې پاتې شئ.

2. خپل لاسونه ډير ومنيځئ، په ځانګړې توګه وروسته له هغې چې په يوه عامه ځای کې وئ يا د پزې پاکولو، توخي کولو يا پرنجي کولو وروسته. پدې اړه معلومات چې کله او څنګه لاسونه ومنيځئ دلته موندلی شئ:

www.cdc.gov/handwashing/when-how-handwashing.html

3. که لاسونه په صابون او اوبو نشي مينځلي، د الکولو لرونکي لاسونو پاکونکي مواد يا سنيټايزر وکاروئ چې لږترلږه 60% الکول ولري.

« يو مقدار مواد خپل ورغوي کې واچوئ او خپل لاسونه يوځای وسولوئ، د بشپړ لاسونو ټولې برخې، ګوتې، او نوکان ترهغه وخت پورې چې وچ شي.

4. په ککړو او نا مينځل شوي لاسونو خپلې سترګې، پزه او خوله مه لمس کوئ.

5. خپل ټوخي او پرنجی وپوښئ.

« که ټوخي يا پرنجی کوئ، خپله خوله او پزه په يوه دستمال پټه کړئ يا خپله څنګل ورته ونيسئ.

« کارول شوی دستمال اشغالدانی ته واچوئ.

« سمدلاسه خپل لاسونه ومنيځئ.

6. خپل کور پاک او بيا عفونيت ضد کړئ.

« که موجود وي يو ځل کاريدونکې لاسپيلې وکاروئ.

« مکرر لمس کيدونکې سطحې هره ورځ په صابون او اوبو يا نورو مينځونکو موادو پاکې کړئ. پدې کې ميزونه، د دروازو لاستي، د څراغونو سويچونه، دخلونه، لاستي، ډيسکونه، تليفونونه، کي بورډونه، تشنابونه، د اوبو ټوټی، او دستشوي شامل دي.

« بيا د EPA سره ثبت عفونيت ضد کونکي مواد وکاروئ چې د نوموړي سطحې لپاره مناسب وي. د پاکونکي موادو خوندي او اغيزناک استعمال لپاره په ليبل موجود لارښوونې تعقيب کړئ. عفونيت ضد مواد کيميکلز دي چې په سطحو جراثيم وژني.

د EPA سره ثبت عفونيت ضد مواد دلته نوملړ شوي دي:

www.epa.gov/pesticide-registration/list-n-disinfectants-use-against-sars-cov-2

د پاکولو او عفونيت ضد کولو په اړه نور معلومات دلته موندلی شئ:

www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/cleaning-disinfection.html

7. غير لدې چې په کور کې اړين وي ليدونکي کور ته مه راغواړئ.

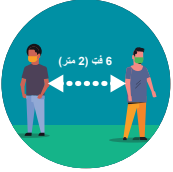
تاسې کولی شئ نور معلومات دلته ومومئ

www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/people-at-higher-risk.html

د ناروغۍ نه ماشومان او نور خلک څنگه خوندي کړئ

د 65 کلونو او ډیر عمر لرونکي خلک او هغه خلک چې جدي ناروغي لري که ممکن وي هغوی باید په کورنۍ کې د ماشومانو پاملرنې نه ډډه وکړي. که چېرې د لور خطر سره مخ خلک اړ وي په خپله کورنۍ کې باید د ماشومانو پاملرنه وکړي نو د هغوی په پاملرنه کې ماشومان باید د کورنۍ نه بهر افرادو سره اړیکه ونلري. د ناروغۍ نه د ماشومانو او نورو خلکو خوندي ساتلو کې مرستې لپاره دا پنځه لارښوونې تعقیب کړئ.

1. ماشومانو ته هماغه څه زده کړئ چې هرڅوک یې باید د روغتیا لپاره وکړي. ماشومان او نور خلک کولی شي وایرس خپور کړي حته که هغوی یې علایم هم ونلري. نور معلومات دلته وگورئ
www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/how-covid-spreads.html



2. مه پرېږدئ چې ماشومان مو پخپل سر د نورو کورنیو ماشومانو سره د لوبیدو وخت وټاکي یا ولوبېږي.

3. هغه ماشومان چې بهر لوبېږي هغوی ته ورزده کړئ چې د هر هغه چا نه 6 فټ لیرې ځان وساتي چې د کورنۍ غړی یې نه وي.

4. د ماشومانو سره مو مرسته وکړئ چې د خپلو ملگرو سره د ویدیو چټ او تلیفون له لارې په اړیکه کې اوسي.

5. ماشومانو ته ورزده کړئ چې خپل لاسونه ومینځي. هغوی ته تشریح کړئ چې د لاسونو مینځل هغوی خوندي ساتي او نورو نه د وایرس خپریدو مخه نیسي.

« خپل لاسونه په پاکو، جاري اوبو (گرمو یا یخو) لاندې وکړئ، نل بند کړئ، او په لاسونو صابون ووهئ.
« خپل لاسونه د یوبل سره وسولئ چې ځک وکړي. د لاسونو شا، گوتو مینځ، او د نوکانو لاندې مو ځک وسولئ.
« لږ تر لږه د 20 ثانیو لپاره خپل لاسونه وسولئ.

« د پاکو، روانو اوبو لاندې خپل لاسونه ښه ومینځئ او کنګال کړئ.

« د لاسپاک یا وچولو هوا په کارولو سره خپل لاسونه وچ کړئ.

تاسې کولی شئ د ماشومانو پاملرنې په اړه نور معلومات دلته ومومئ

www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/children.html

د کورنۍ ناروغ غړي پاملرنه څنگه وکړئ

ډیری خلک چې په کوید - 19 ناروغۍ اخته کېږي یوازې خفیف ناروغي لري او باید د رغیدو لپاره په کور پاتې شي. په کور کې پاتې کیدل د کوید - 19 خپریدو مخنیوي او د هغه خلکو خونديتوب کې مرسته کوي چې د کوید - 19 له امله د جدي ناروغۍ خطر سره مخ کېږي. که تاسې د کوم داسې چا پاملرنه کوئ چې په کور کې ناروغ دی، دا شپږ گامونه تعقیب کړئ:



1. د امکان تر حد پورې ناروغ باید په یوه خونه کې ستاسې پشمول د نورو خلکو نه لیرې پاتې شي.

2. که ممکن وي جلا حمام باید وکاروئ.

3. د کوید 19 په اړه خپلو اضطراي علایمو* ته پام کوئ. که چېرې کوم څوک دغه علایم ولري، نو سمدلاسه اضطراي صحې مرستې غوښتنه وکړئ:

« ساه اخیستلو کې تکلیف

« دوام لرونکی درد یا په سینه کې فشار

« نوي گډوډتیا

« د ویشیدو یا ویش پاتې کیدو ناتوانتیا

« د شونډو یا مخ شین کیدل

* دا لیست ټول ممکنه نښې ندي. مهرباني وکړئ د نورو علایمو لپاره چې ستاسې لپاره شدید یا د اندیښنې وړ وي د خپل ډاکټر سره مشوره وکړئ.

4. ډاډ لاسته راوړئ چې د کویډ - 19 لرونکی شخص دا لاندې کارونه وکړي:

« د بدن اوبه پوره ساتلو لپاره ډیر مایعات وڅښي
په کور کې آرام وکړي
« د علایمو د درملنې لپاره بې نسخه درمل وخورې (د ډاکټر سره د غږیدو نه وروسته)
د ډیرو خلکو لپاره علایم یو څو ورځې دوام کوي او یوه اونۍ وروسته به کیږي.

5. د کویډ - 19 لرونکي فرد ډاکټر د تلیفون شمیره د ځان سره ولرئ او که چیرې ډیر ناروغه شي نو ډاکټر ته یې تلیفون وکړئ.

که انگلسي ستاسې دوهمه ژبه وي، نو د کورنۍ یو غړی باید پدې پوهه شي چې څنگه د ژباړونکي غوښتنه وکړي.

6. د عاجل طبي حالاتو لپاره 911 ته تلیفون وکړئ. د 911 آپریټر ته ووايې چې ناروغ کویډ - 19 لري یا شکمن دی.

که انگلسي ستاسې دوهمه ژبه وي، نو د کورنۍ یو غړی باید پدې پوهه شي چې څنگه د ژباړونکي غوښتنه وکړي.

تاسې کولی شئ د ناروغ فرد پاملرنې په اړه نور معلومات دلته ومومئ

www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/care-for-someone.html



کله چې د کورنۍ د اوسیدو ځای محدود وي نو د کورنۍ ناروغ غړی څنگه تجرید کړئ

که تاسې نشئ کولی چې د کویډ - 19 ناروغ شخص لپاره جلا خونه او حمام برابر کړئ، نو هڅه وکړئ چې د کورنۍ نورو غړو نه یې جلا کړئ. هڅه وکړئ په کور کې د هرچا خوندي کولو لپاره جلا والی رامینځته کړئ، په ځانگړي توگه د هغه خلکو لپاره چې د لوړ خطر سره مخ دي (هغوی چې عمر ونه یې د 65 کلونو نه ډیر دي او هغوی چې ناروغي لري).

د کورنۍ ناروغ غړي تجرید کولو پرمهال دا لس لارښوونې تعقیب کړئ:

1. د ناروغ شخص او د کورنۍ نورو غړو ترمنځ 6 فټ فاصله وساتئ.

2. توخي او پرنجی وپوښئ؛ لاسونه ډیر وینځئ؛ او خپلې سترگې، پزه او خوله مه لمس کوی.

3. د کورنۍ ناروغ غړی باید ماسک واغوندي کله چې په کور کې او بهر د نورو خلکو شاوخوا وي (پشمول د ډاکټر دفتر ته ننوتلو نه مخکې).

مگر دا باید د 2 کلونو نه کم عمر لرونکي ماشومان، ساه اخیستلو کې مشکل لرونکي افراد یا داسې کوم څوک چې د مرستې پرته یې نشي لیرې کولی وانه غوندي. تاسې کولی شئ د مخ پوښلو ټوټې یا ماسک په اړه نور معلومات دلته ومومئ

www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/diy-cloth-face-coverings.html

4. د لوړ خطر سره مخ خلک د ناروغ فرد نه جلا او لیرې وساتئ.

5. په کورنۍ کې باید یوازې یو شخص د ناروغ شخص پاملرنه وکړي.

دا پاملرنه کونکی باید داسې یو شخص وي چې د شدید ناروغۍ لوړ خطر سره مخ نه وي.

« پاملرنه کونکی باید هر هغه ځای چیرې چې ناروغ شخص وي پاک کړي او همدارنگه د هغې تخت او کالي هم.

« پاملرنه کونکی باید په کورنۍ کې د نورو خلکو سره اړیکه ډیره کمه کړي، په ځانگړي توگه د هغه خلکو سره چې د شدید ناروغۍ لوړ خطر سره مخ دي.

« د ناروغ فرد لپاره باید جلا پاملرنه کونکی وي او د کورنۍ نورو غړو لپاره جلا پاملرنه کونکی کوم چې پاک کاري، حمام کولو یا نورو ورځني کارونو کې مرستې ته اړتیا لري.

6. سطحې، د دروازو لاستي او نور عام لمس کیدونکې سطحې د EPA سره ثبت عفونیت ضد کولو موادو باندې هره ورځ پاک او عفونیت ضد کړئ. دلته یې نوملړ ومومئ: www.epa.gov/pesticide-registration/list-n-disinfectants-use-against-sars-cov-2





7. کور ته د خلکو راتگ یوازې هغه خلکو پورې محدود کړئ چې راتگ یې اړین وي.

8. شخصي توکي او شيان لکه تلیفونونه، لوخي، د ویده کیدو تخت یا نانځکې مه شریکوئ.

9. که تاسې اړ یې چې د ناروغ شخص سره خونه شریکه کړئ نو د لاندې کارونو هڅه وکړئ:

« ډاډ لاسته راوړئ چې خونه کې هوا ښه جریان ولري. کړکۍ پرانیږئ او پکې ولگوئ چې تازه هوا دننه ته راشي.

« که ممکن وي تختونه د یوبل نه لږترلږه 6 فټ لیرې کیږدئ.

« بیلابیل سرونو ته ویده شئ.

« د نورو تختونو نه د ناروغ شخص تخت جلا کولو لپاره یې شاوخوا پرده یا کوم بل فزیکي تجرید کیږدئ. د مثال په توګه، کولی شئ د شاور

پرده، د خونې ویشونکې پرده، لوی تختې پوستېر تخته، برستې یا لوی روحایی وکاروئ.

10. په شریک حمام کې مکرر لمس کیدونکې سطحې باید ناروغ شخص پاکې او عفونیت ضد کړي.

که دا کار ممکن نه وي، نو نور هغه خلک چې حمام په شریکه کاروي د ناروغ شخص د حمام کارولو نه وروسته باید د امکان تر حد پورې ډیر انتظار وکړي او وروسته ورته د پاکولو او عفونیت ضد کولو یا کارولو لپاره ننوځي. ډاډ لاسته راوړئ چې خونه کې هوا ښه جریان ولري. کړکۍ پرانیږئ او پکې ولگوئ (که ممکن وي) چې تازه هوا دننه ته راشي او جریان پیدا کړي.

څنګه یوځای خواړه وخورئ او د کورنۍ ناروغ غړی تغذیه کړئ

که ممکن وي د کورنۍ ناروغ غړي لپاره خواړه چمتو کړئ چې هغه ځای کې یې جلا وخوري چیرته چې اوسېږي. که چیرې نشي کولی هغه ځای کې چې اوسېږي جلا خواړه وخوري، نو باید د خواړو خوړلو پرمهال د کورنۍ نورو غړو نه لږترلږه 6 فټ لیرې وي. یا د کورنۍ نورو غړو نه په مختلف وخت کې دې خواړه وخوري.

همدارنګه دا اوه لارښوونې تعقیب کړئ:

1. که ناروغ یې د خواړو چمتو کولو کې مرسته مه کوه.

2. د خواړو خوړلو نه مخکې خپل لاسونه لږترلږه د 20 ثانیو لپاره په صابون او اوبو ومینځئ.

دا کار باید د کورنۍ ټول غړي وکړي!

3. کله چې د کورنۍ غړو په پلټونو کې خواړه اچوئ نو پاکې څمځۍ او لوخي وکاروئ.

4. هماغه لوخي او وسایل چې په کورنۍ کې یې کوم بل څوک کاروي په هغو کې خوراک مه کوه یا مه یې کاروه.

5. که ممکن وي د لوڅو، څښاک کیلاسونو، او څمځیو وغیره (د خواړو سرویس وسایل) سمبالولو لپاره لاسپیلې واغونډئ. همدارنګه د کارولو

وروسته دغه لوخي او وسایل په گرمو اوبو او صابون ومینځئ یا یې د لوڅو مینځلو ماشین کې ومینځئ.

6. ناروغ شخص ته یوازې یو نفر خواړه راوړئ او د ناروغ شخص د خواړو سرویس وسایل پاک کړئ. دا باید داسې یو نفر وي چې د شدید ناروغۍ لوړ خطر سره مخ

نه وي.

7. د خواړو سرویس کارول شوي وسایلو سمبالولو وروسته خپل لاسونه ومینځئ.

