

د COVID-19 په اړه حقایق شریک کړئ

COVID
19
د کرونا وایرس
ناروغی

د کرونا وایرس ناروغی 2019 (COVID-19) په اړه مالومات ترلاسه کړئ او د اوازو له خپرېدو څخه په مخنیوي کې مرسته وکړئ.

حقیقت

4

تاسو د علایمو او نښو په پېژندلو سره کولی شئ د COVID-19 څخه په مخنیوي کې مرسته وکړئ:

- تبه
- توخلي
- د سا تنگېدل
- که له لاندې وضعیت سره مخامخ یاست، طبي سلوې ترلاسه کړئ:
- علایم درېکې وگورئ
- او
- له داسې چا سره په نږدې اړیکه کې اوسېدلي یاست چې پوهېږئ په COVID-19 باندې اخته دی یا تاسو په داسې ځای کې اوسېږئ یا اوسېدئ چې COVID-19 پکې په دوام لرونکي توگه خپور شوی وو.

حقیقت

1

ناروغی کولی شي صرف نظر له نژاد یا اصلیت څخه، هر څوک ناروغ کړي.

اسیایي کسان، په شمول د امریکایي چینایان په ډېر احتمال سره د نورو امریکایانو په پرتله په COVID-19 باندې نه اخته کېږي. خلکو ته په خبر ورکولو سره مرسته وکړئ چې اسیایي توب د COVID-19 په وایرس د اخته کېدو یا خپرېدو چانس نه رابخته کوي.

حقیقت

2

ځیني کسان په COVID-19 باندې د اخته کېدو له پراخ گواښ سره مخ دي.

هغه کسان چې له نورو کسانو سره چې په COVID-19 اخته وو، نږدې اړیکې درلودلې او یا هغه کسان چې په دې وروستیو کې په یوه سیمه کې اوسېدل چې دا وایرس پکې خپور شوی، د اخته کېدو له پراخ گواښ سره مخامخ دي.

حقیقت

5

یو لړ ساده اقدامات شته چې تاسو یې ترلاسه لاندې نیولی شئ تر څو خپل خان او نور خوندي وساتئ،

- خپل لاسونه په صابون او اوبو باندې د 20 ثانیو لپاره وخت په وخت وینځئ، په ځانگړي توگه کله چې پوزه پاکوئ، توخېږئ یا پرنجېږئ؛ تشناب ته ځئ او مخکې له دې چې ږدئ وخورئ او یا خواره پاخه کړئ.
- خپلې سترگې، پوزه او خوله په نامینځلو لاسونو مه لمس کوی.
- کله چې ناروغ یاست، په کور کې واوسېږئ.
- کله چې توخېږئ یا پرنجېږئ، خپله خوله او پوزه په کاغذي دستمال وپوښئ او بیا کاغذ په کثافتاتو کې واچوئ.

حقیقت

3

یو څوک چې په قرنطین کې پاتې شوي دي یا له انزوا څخه ازاد شوي، نورو خلکو ته د عفونت گواښ نه رابرسېره کوي.

د نویو خبرونو لپاره، د CDC د کرونا وایرس 2019 وېب پاڼه وگورئ.

