



د کووېډ-19 په اوږدو کې روژه په خوندی توګه ونیسئ او وپي لمانځئ





په کورونو، جوماتونو او کلتوري سالونونو کې د لمانځه او په ډله ییزه توګه د روژه ماتي ترسره کول بیا په پام کې دي. سړیکال د کووېډ-19 د وبا په اوږدو کې خوندی راټولېدنې کېدای شي د واکسینونو د شتون، ماسک اچولو، ازموینې او نورو ډېرو تدابیرو پر اساس امکان ولري. دغه تدابیر به کووېډ-19 باندې د ککړتیا پر وړاندې د خوندیتوب پراوونه زیاتوي.


د کووېډ-19 له ککړتیا څخه د ځان او خپلې ټولنې د ساتنې لارې:

- 

• **واکسین ترسره کړئ.** ډاډ ترلاسه کړئ چې تاسو د تقویتی واکسین په کېدون خپل د کووېډ-19 واکسینونه ترسره کړي دي. د کووېډ-19 د واکسین ترسره کول ستاسو روژه نه ماتوي ځکه چې دا کوم خوراک یا څښاک نه گڼل کېږي. که ممکنه وي، په راټولېدنو کې نور کسان هم د واکسین کولو د دغې ځانګړتیا په اړه پوه کړئ.
- 

• **د سپارښتنې او اړتیا په صورت کې ماسک واغونډئ.** که تاسو په داسې سیمه کې یاست چې په هغه ټولنه کې د کووېډ-19 کچه لوړه وي، نو د کور د ننه چوکات کې هم ماسک واغونډئ. تاسو کولی شئ هر وخت هم ماسک واغونډئ. ځینې کاروبارونه، ادارې یا عبادت ځایونه کېدای شي اوس هم له خلکو وغواړي چې ماسک واغونډي. هغه کسان چې د جدي ناروغۍ په لوړ خطر کې قرار لري کولی شي هر وخت خپل ماسک واغونډي.
- 

• **خپل لاسونه په مکرر ډول وینځئ.** که صابون او اوبه شتون و نه لري، د لاسي ضد عفوني کوونکي څخه کار واخلي چې لږترلږه 60% الکول ولري.
- 

• **په داسې ځایونو کې راټولېدنې برابرې کړئ چې د هوا ښه جریان یا تهویه ولري.** دغه ځایونه کېدای شي له کوره د باندې ساحې او ځایونه وي چې تازه هوا پکې جریان لري او د لوړ کیفیت له تهوې څخه برخمن وي.
- 

• **که چېرې د ناروغۍ احساس کوی یا مو ازموینه مثبته راوتلي وي نو په کور کې پاتې شئ.** که تاسو د ناروغۍ نښې نښانې لری، ډاډ ترلاسه کړئ چې ژر تر ژره ازموینه ترسره وکړئ.

ایا د ناروغۍ احساس کوی؟ ډاډ ترلاسه کړئ چې د عامې روغتیا د ریاست سپارښتنې تعقیب کړئ:

- څومره وخت باید په کور او له نورو څخه لیرې پاتې شئ.
- کله چې ماسک اغونډئ نو کوم ډول ماسک باید واغونډئ.
- کوم وخت باید د ازموینې او/یا درملنې په اړه د روغتیايي پاملرنې د خدماتو له چمتو کوونکي سره اړیکه ونیسئ.
- په دې اړه نور معلومات په [Protect Yourself & Others](https://www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/prevention.html): کې لاسته راوړئ COVID-19 (www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/prevention.html).