

د کووېډ-19 د ماسک اړوند د کولو او نه کولو موارد

[خوشحاله موسیقي]

[تفصیل يې]

دا کارونه د ماسک د پیرودلو، اچولو، لیرې کولو او بیا کارولو په مهال ترسره وکړئ.

که تاسو په عامه داخلي ځایونو او د گڼې گونې په د باندې ځایونو کې یاست نو د خپلې پوزې او خولې د پوښلو لپاره غوره ماسک واچوئ. که امکان لري نو د لوړ کیفیت لرونکی ماسک ترلاسه کړئ. د لوړ کیفیت لرونکو ماسکونو بېلگې د N95 یا KN95 ماسکونه دي، کوم چې د تنفس له لارې د څاڅکو په مخنیوي کې خورا ګټور دي.

که تاسو دا ډول ماسک نه شئ ترلاسه کولی، لږ تر لږه د کلک اوبدل شوي ټوکر له دوو برخو څخه اوبدل شوی یو مناسب ماسک واچوئ. تاسو کولی شئ د مؤثریت د زیاتولو لپاره یې د ټوکر ماسک لاندې د غورځولو وړ یو ماسک هم برابر کړئ.

مخکې له دې چې خپل ماسک واچوئ، خپل لاسونه په صابون او اوبو وویځئ یا د الکل-لرونکي د لاسونو اړوند صابون وکاروئ.

ستاسو ماسک باید ستاسو د خولې او پوزې شاوخوا سره، پرته له خالي ځایونو په سمه توګه جوړ وي.

که ماسک مو فلزي تار ولري، تار د پوزې له پله سره د برابرېدو په توګه وټاکئ.

د ماسک د اچولو پرمهال د هغې له لمس کولو څخه ډډه وکړئ.

که تاسو خپل ماسک ته لاس ور وړئ، خپل لاسونه وویځئ یا یې د پاکوالي لپاره د الکل-لرونکي ضد عفوني محصول وکاروئ.

کله چې ماسک لیرې کوئ، خپل مخ مو مه لمس کوئ. خپل ماسک د هغو تارونو یا بندونو په کارولو له مخ څخه لیرې کړئ چې ستاسو د غوړن شاوخوا یا ستاسو د سر شاته نښلول شوي وي.

د خپل ماسک له لیرې کولو وروسته سمدلاسه خپل لاسونه وویځئ یا یې د پاکولو لپاره الکل-لرونکي ضد عفوني محصول وکاروئ.

هغه لارښوونې تعقیب کړئ چې ستاسو له ماسک سره تړاو لري چې ماسک مو باید کله بدل یا وغورځوئ.

د هر ځل کارولو وروسته د ټوکر ماسکونه وویځئ او پریردئ چې د راتلونکي کارونې څخه مخکې په بشپړه توګه وچ شي.

که تاسو د N95 یا KN95 ماسکونه د بیا ځل لپاره کاروئ، نو په کاغذي څپور کې یې وساتئ. مه یې وینځئ.

داسې ماسک مه اچوئ چې خیرن، لوند یا خراب شوی وي.

زما ماسک ستاسو ساتنه کوي او ستاسو ماسک زما ساتنه کوي.

د کووېډ-19 په اړه د تازه معلوماتو لپاره د health.mn.gov وېب پاڼې ته ورشئ.

[خوشحاله موسیقي]

Minnesota Department of Health

Communications Office

PO Box 64975

St. Paul, MN 55164-0975

651-201-4989

health.communications@state.mn.us

www.health.state.mn.us

(Pashto) 22/11/2

په بېلابېلو بڼو سره د دغو معلوماتو د ترلاسه کولو لپاره، دغه شمېرې ته زنگ ووهئ: 651-201-4989.