په کور کې د تنفسي نښو اداره کولو لپاره 10 لارې

NC

PASHTO

که چیرې تبه، توخی، یا ساه ایستلو کې ستونزه لرئ، خپل داکټر ته زنګ ووهئ. هغوي شاید تاسې ته سپارښتنه وکړی چې خپله پاملرنه په کور وکړئ. لاندې لارښونې تعقیب کړئ:

1. کور پاتې شئ تر هغې:

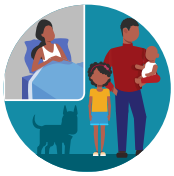
- چې ستاسو د نښو د راښکاره کیدو تقریباً 7 ورځې کیږي **او**
- تاسې تقریباً د 3 ورځو راهیسې تبه نه درلوده او د تبې کوم درمل مو هم ندي اخستي **او**
- ستاسې نښې لا ډیرې شوې.

6. کله چې توخی یا پرنجی کوئ **خپله خوله** د کاغذی دستمال پوسیله پټه او دستمال کثافت دانې ته واچوئ.

2. خپلو نښو ته ډیر پام کوئ.
که چیرې ستاسې نښې په خرابیدو شي، خپل داکټر ته ژر تر ژره زنګ ووهئ.

7. خپل لاسونه څو څو ځله په صابون او اوبو د 20 ثانیو لپاره ووینځئ.

3. آرام وکړئ او معایات ډیر زیات واخلئ.



8. هرڅومره چې امکان لري **له نورو خلکو لرې اوسئ،** په جلا خونه کې پاتې شئ او جلا حمام کاروئ. کله چې نورو ته نیژدې یاست ماسک واچوئ.

4 مخکې لدې چې ډاکټر ته ولاړ شئ،
هغوي ته زنګ ووهئ او ورته ووایاست چې تاسې کرونا یا COVID-19 لرې یا شاید ولرئ.

9. خپل توکي او شیان د نورو سره مه شریکوئ، د خوړو په شمول.

5. د بېرنې په حالت کې 911 ته زنګ ووهئ. هغوي ته ووایاست چې تاسې کرونا یا COVID-19 لرې یا شاید ولرې.

10. هغه ځایونه چې تاسو یې لمس کوئ اکثرا باید پاک وي.

د شمالي کارولینا د روغتیا او بشري خدماتو څانګه – www.ncdhhs.gov/covid19
د 211 شمیرې ته زنګ ووهئ یا د نورو منابعو د موندلو لپاره nc211.org ته ولاړ شئ.