

په دي ژمي كي روغ پاتي كيدل

څنگه ځان، ملگري او كورني خوندي وساتي

د كويډ-۱۹ او زكام واکسينونو ترلاسه كړئ

د كويډ-۱۹ واکسينونه ترلاسه كول د جدي ناروغۍ او په روغتون كي بستري كيدو خطر د كمولو تر ټولو غوره لاره ده. خپل لومړی، دويم يا بوسټر واکسينونه ترلاسه كړئ!
د زكام واکسين د زكام د نيولو او خپرېدو څخه د مخنيوي لپاره تر ټولو ښه ساتنه ده. كه تاسو وړ ياست، مهرباني وكړئ څر تر څره د زكام واکسين وكړئ.

ماسك واغونډئ

كوويډ-۱۹ او د زكام وېروسونه په هوا كي دي. خپل ځان وساتي او په هر گڼ يا داخلي عامه ځايونو كي د ماسك په اغوستلو سره نورو خلكو ته د كويډ-۱۹ يا زكام د انتقال په مخنيوي كي مرسته وكړئ.
په ياد ولرئ په داسي حال كي چي تاسو هيڅ نښي نلرئ او واکسين شوي ياست، تاسو لاهم كولي شئ په كويډ-۱۹ اخته شئ او نورو ته يي انتقال كړئ.

منظم ټيسټونه

لكه څنگه چي ډيري خلك پرته له كومي نښي كويډ-۱۹ لري، منظم لېټرل فلو ټيسټونه وكړئ ترڅو وگورئ چي تاسو روغ ياست او په تصادفي ډول نورو خلكو ته كويډ-۱۹ انتقال نكړئ.

كله چي نښي څرگندي شي ځان جلا كړئ او ازموينه وكړئ

د تجربې له مخي ثبوت شوی اصل: كه چيري تاسو ناروغ ياست په كور كي پاتي شئ تر هغه چي تاسو شوي نه ياست. دا ستونزمنه ده چي د زكام، ولكي او كويډ-۱۹ نښو ترمنځ توپير په گوته كړئ، نو مهرباني وكړئ د معاينې لپاره د كويډ-۱۹ PCR ټيسټ وكړئ.
كه چيري د دي ټيسټ پايله مثبتې وي، مهرباني وكړئ د ځان جلا كولو لارښووني تعقيب كړئ.

د تازه هوا چريان

كله چي د كور دننه ياست او د بيلابيلو كورنيو خلكو سره گډ ناسته ولاړه كوئ، كركي او/يا دروازي خلاصي كړئ ترڅو كوټه ښه هوا ولري. دا كار تازه هوا ته پريږدي چي د هر ډول وېروس څاڅكو شمير كم كړي چي كيداى شي تنفس كړئ.

لاسونه او فاصله

خپلي كورني څخه نه بلكه د خلكو څخه د فاصلي ساتلو او په منظمه توگه د لاس مينځلو ساده گامونه به د دي چانس په كمولو كي مرسته وكړي چي تاسو د كويډ-۱۹ يا زكام وېروس څاڅكي تنفس يا لمس كړئ.