

# په يوه کور کې ژوند کونکي لوی يا غټو کورنيو لپاره لارښوونه

## دا سند تشریح کوي چې څنگه:

- کورنۍ خوندي کړئ کله چې تاسې کارونو لپاره ځئ
- د کورنۍ غړي د شديد ناروغۍ لپاره لوړ خطر کې خوندي کړئ
- د ناروغۍ نه ماشومان او نور خلک خوندي کړئ
- د کورنۍ ناروغ غړي پاملرنه وکړئ
- د کورنۍ ناروغ غړي تجريد کړئ
- په گډه خواړه وخورئ او د کورنۍ ناروغ غړي تغذيه کړئ

د پاخه عمر لرونکي خلک او د نور هر عمر خلک چې کومه جدي ناروغي لري هغوی د کرونا وایرس 2019 ناروغۍ (کوید - 19) له امله د شديد ناروغۍ خطر سره مخ کېږي. که چیرې ستاسې کورنۍ کې دغه ډول خلک موجود وي، نو بیا باید د کورنۍ ټول غړي داسې عمل وکړي چې هغوی پخپله د لوړ خطر سره مخ وي. دا کار هله مشکل وي چې د لوی يا غټو کورنيو لپاره چې گډ ژوند کوي د ژوند ځای يې محدود وي. لاندې معلومات تاسې سره د هغه خلکو خوندي کولو کې مرسته کوي چې ستاسې کورنۍ ترټولو ډیر زیان لیدونکي دي.



## څنگه کورنۍ خوندي کړئ کله چې تاسې اړ یې چې باید د کور نه ووځئ

غیرلږې چې مطلق لازمي نه وي د کور نه مه ووځئ!

د مثال په توګه یوازې هغه وخت د کور نه ووځئ چې اړ یې کار ته لار شئ، د خواړو پلورنځي، درملتون یا هغه روغتيايي ملاقات ته لارښئ چې نشي ځنډول کېدی (لکه د تنکي ماشومانو لپاره یا د جدي روغتيايي مشکلاتو لرونکي خلکو لپاره). د اړین کارونو لپاره د کورنۍ یو یا دوه هغه غړي انتخاب کړئ چې د کوید - 19 له امله د شديد ناروغۍ لوړ خطر سره مخ نه وي. که تاسې اړ یې چې باید د کور نه ووځئ نو دا نهه ګامونه تعقیب کړئ:

1. د کتې ګونې نه ډډه وکړئ، پشمول د هرې اندازې ټولنیزو غونډو نه.
2. د نورو خلکو نه لږترلږه 6 فټ فاصله وساتئ.
3. خپل لاسونه ډیر ومینځئ.
4. په عامه ځایونو کې مکرر لمس کیدونکې سطحې مه لمس کوي، لکه د لفت ټبې او د زینې پټې.
5. که ممکن وي عامه ټرانسپورټ مه کاروئ، لکه ریل یا بس. که تاسې اړ یې چې عامه ټرانسپورټ وکاروئ، « نو هرڅومره چې ممکن وي د نورو مسافرینو نه 6 فټ فاصله ولرئ. « د مکرر لمس کیدونکې سطحو لکه د زینې پټې لمس کولو نه ډډه وکړئ. « د عامه ټرانسپورټ نه وتلو وروسته هرڅومره ژر چې ممکن وي خپل لاسونه ومینځئ یا د لاسونو سنبټایزر وکاروئ. «
6. د بیلابیل کورنيو غړو سره یوه موټر کې سفر مه کوئ.
7. د کوید - 19 خپریدو کمولو کې د مرستې لپاره ماسک یا د مخ پټولو ټوټه واغونډئ.



« د کورني توکو یا په ټیټ لګښت د عام توکو نه په کور کې جوړ شوي د مخ پټولو ماسک د عامې روغتيا اضافي، داوطلب اقدام په توګه کارول کېدی شي. د مخ پټولو ټوټې یا ماسک کارولو په اړه معلومات دلته شتون لري

[www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/diy-cloth-face-coverings.html](http://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/diy-cloth-face-coverings.html)

8. کله چې کور ته راستون شوي سمدلاسه لاسونه ومنيځه.

9. ستاسې کورنۍ کې د هغه خلکو سره فزيکي فاصله وساتئ چې د لوړ خطر سره مخ دي.

د مثال په توګه روغېر، مچو کولو يا په ګډه خوړو خوړلو يا څښاک کولو نه ډډه وکړئ.

تاسې کولی شئ د لازمي کارونو په اړه نور معلومات دلته ومومئ

[www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/essential-goods-services.html](http://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/essential-goods-services.html)

## د شديد ناروغۍ لوړ خطر سره مخ د کورنۍ غړي څنگه خوندي کړئ



د 65 کلونو يا ډير عمر لرونکي خلک او هغه خلک چې جدي ناروغي لري هغوی د کويډ - 19 له امله د شديد ناروغۍ لوړ خطر سره مخ دي. که چيرې ستاسې کورنۍ کې دغه ډول خلک موجود وي، نو بيا بايد د کورنۍ ټول غړي داسې عمل وکړي چې هغوی پخپله د لوړ خطر سره مخ وي.

دلته ستاسې د کورنۍ غړو خوندي کولو لپاره اوه طريقې دي.

1. د امکان تر حد پورې کور کې پاتې شئ.



2. خپل لاسونه ډير ومنيځئ، په ځانګړې توګه وروسته له هغې چې په يوه عامه ځای کې وئ يا د بزې پاکولو، توخي کولو يا پرنجي کولو وروسته. پدې اړه معلومات چې کله او څنگه لاسونه ومنيځئ دلته موندلی شئ:

[www.cdc.gov/handwashing/when-how-handwashing.html](http://www.cdc.gov/handwashing/when-how-handwashing.html)

3. که لاسونه په صابون او اوبو نشي مینځلي، د الکولو لرونکي لاسونو پاکونکي مواد يا سنيټايزر وکاروئ چې لږترلږه 60% الکول ولري.

« يو مقدار مواد خپل ورغوي کې واچوئ او خپل لاسونه يوځای وسولوئ، د بشپړ لاسونو ټولې برخې، ګوټې، او نوکان ترهغه وخت پورې چې وچ شي.

4. په ککړو او نا مینځل شوي لاسونو خپلې سترګې، پزه او خوله مه لمس کوئ.

5. خپل ټوخي او پرنجی وپوښئ.



« که ټوخي يا پرنجی کوئ، خپله خوله او پزه په يوه دستمال پټه کړئ يا خپله څنگل ورته ونیسئ.

« کارول شوی دستمال اشغالدانی ته واچوئ.

« سمدلاسه خپل لاسونه ومنيځئ.

6. خپل کور پاک او بيا عفونيت ضد کړئ.

« که موجود وي يو ځل کاريدونکې لاسپيلې وکاروئ.

« مکرر لمس کيدونکې سطحې هره ورځ په صابون او اوبو يا نورو مینځونکو موادو پاکې کړئ.

پدې کې ميزونه، د دروازو لاستي، د څراغونو سوچونه، دخلونه، لاستي، ډيسکونه، تليفونونه، کي بورډونه، تشنابونه، د اوبو ټوټې، او دستشوي شامل دي.

« بيا د EPA سره ثبت عفونيت ضد کونکي مواد وکاروئ چې د نوموړې سطحې لپاره مناسب وي. د پاکونکي موادو خوندي او اغيزناک استعمال لپاره په ليل

موجود لارښوونې تعقيب کړئ. عفونيت ضد مواد کي ميکلز دي چې په سطحو جراثيم وژني.

د EPA سره ثبت عفونيت ضد مواد دلته نوملړ شوي دي:

[www.epa.gov/pesticide-registration/list-n-disinfectants-use-against-sars-cov-2](http://www.epa.gov/pesticide-registration/list-n-disinfectants-use-against-sars-cov-2)

د پاکولو او عفونيت ضد کولو په اړه نور معلومات دلته موندلی شئ:

[www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/cleaning-disinfection.html](http://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/cleaning-disinfection.html)

7. غير لدې چې په کور کې اړين وي ليدونکي کور ته مه راغواړئ.

تاسې کولی شئ نور معلومات دلته ومومئ

[www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/people-at-higher-risk.html](http://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/people-at-higher-risk.html)

## د ناروغۍ نه ماشومان او نور خلک څنگه خوندي کړئ

د 65 کلونو او ډیر عمر لرونکي خلک او هغه خلک چې جدي ناروغي لري که ممکن وي هغوی باید په کورنۍ کې د ماشومانو پاملرنې نه ډډه وکړي. که چېرې د لور خطر سره مخ خلک اړ وي په خپله کورنۍ کې باید د ماشومانو پاملرنه وکړي نو د هغوی په پاملرنه کې ماشومان باید د کورنۍ نه بهر افرادو سره اړیکه ونلري. د ناروغۍ نه د ماشومانو او نورو خلکو خوندي ساتلو کې مرستې لپاره دا پنځه لارښوونې تعقیب کړئ.

**1. ماشومانو ته هماغه څه زده کړئ چې هرڅوک یې باید د روغتیا لپاره وکړي.** ماشومان او نور خلک کولی شي وایرس خپور کړي حته که هغوی یې علایم هم ونلري. نور معلومات دلته وگورئ  
[www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/how-covid-spreads.html](http://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/how-covid-spreads.html)

**2. مه پرېږدئ چې ماشومان مو پخپل سر د نورو کورنیو ماشومانو سره د لوبیدو وخت وټاکي یا ولوبیږي.**

**3. هغه ماشومان چې بهر لوبیږي هغوی ته ورزده کړئ چې د هر هغه چا نه 6 فټ لیرې ځان وساتي چې د کورنۍ غړی یې نه وي.**

**4. د ماشومانو سره مو مرسته وکړئ چې د خپلو ملگرو سره د ویدیو چټ او تلیفون له لارې په اړیکه کې اوسي.**

**5. ماشومانو ته ورزده کړئ چې خپل لاسونه ومینځي.** هغوی ته تشریح کړئ چې د لاسونو مینځل هغوی خوندي ساتي او نورو نه د وایرس خپريدو مخه نیسي.

« خپل لاسونه په پاکو، جاري اویو (گرمو یا یخو) لاندې کړئ، تل بند کړئ، او په لاسونو صابون ووښئ.

« خپل لاسونه د یوبل سره وسولئ چې څک وکړي. د لاسونو شا، گوتو مینځ، او د نوکانو لاندې مو څک وسولئ.

« لږترلږه د 20 ثانیو لپاره خپل لاسونه وسولئ.

« د پاکو، روانو اویو لاندې خپل لاسونه ښه ومینځئ او کنکال کړئ.

« د لاسپاک یا وچولو هوا په کارولو سره خپل لاسونه وچ کړئ.

تاسې کولی شئ د ماشومانو پاملرنې په اړه نور معلومات دلته ومومئ

[www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/children.html](http://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/children.html)

## د کورنۍ ناروغ غړي پاملرنه څنگه وکړئ

ډیری خلک چې په کوید - 19 ناروغۍ اخته کېږي یوازې خفیف ناروغي لري او باید د رغیدو لپاره په کور پاتې شي. په کور کې پاتې کیدل د کوید - 19 خپريدو مخنیوي او د هغه خلکو خونديتوب کې مرسته کوي چې د کوید - 19 له امله د جدي ناروغۍ خطر سره مخ کېږي. که تاسې د کوم داسې چا پاملرنه کوئ چې په کور کې ناروغ دی، دا شپږ گامونه تعقیب کړئ:

**1. د امکان تر حد پورې ناروغ باید په یوه خونه کې ستاسې پشمول د نورو خلکو نه لیرې پاتې شي.**

**2. که ممکن وي جلا حمام باید وکاروئ.**

**3. د عاجل خبرداري نښو او علایمو لپاره یې نظارت کړئ، او که د دې لاندې علایمو نه کوم یو یې ولري نو سمداسه طبي توجه وغواړئ:**

« ساه اخیستلو کې تکلیف

« دوام لرونکی درد یا په سینه کې فشار

« نوې پریشاني یا که ونشي کولی چې راپاڅیږي

« د شونډو یا مخ شین کیدل

« نور کوم علایم چې شدید یا د اندیښنې وړ وي



#### 4. ډاډ لاسته راوړئ چې د کویډ - 19 لرونکی شخص دا لاندې کارونه وکړي:

« د بدن اوبه پوره ساتلو لپاره ډیر مایعات وڅښي  
 په کور کې آرام وکړي  
 « د علایمو د درملنې لپاره بې نسخې درمل وخورې (د ډاکټر سره د غږیدو نه وروسته)  
 د ډیرو خلکو لپاره علایم یو څو ورځې دوام کوي او یوه اونۍ وروسته به کیږي.

#### 5. د کویډ - 19 لرونکي فرد ډاکټر د تلیفون شمیره د ځان سره ولرئ او که چیرې ډیر ناروغه شي نو ډاکټر ته یې تلیفون وکړئ.

که انگلسي ستاسې دوهمه ژبه وي، نو د کورنۍ یو غړی باید پدې پوهه شي چې څنگه د ژباړونکي غوښتنه وکړي.

#### 6. د عاجل طبي حالاتو لپاره 911 ته تلیفون وکړئ. د 911 آپریټر ته ووايي چې ناروغ کویډ - 19 لري یا شکمن دی.

که انگلسي ستاسې دوهمه ژبه وي، نو د کورنۍ یو غړی باید پدې پوهه شي چې څنگه د ژباړونکي غوښتنه وکړي.

تاسې کولی شئ د ناروغ فرد پاملرنې په اړه نور معلومات دلته ومومئ

[www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/care-for-someone.html](http://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/care-for-someone.html)

## کله چې د کورنۍ د اوسیدو ځای محدود وي نو د کورنۍ ناروغ غړی څنگه تجرید کړئ

که تاسې نشئ کولی چې د کویډ - 19 ناروغ شخص لپاره جلا خونه او حمام برابر کړئ، نو هڅه وکړئ چې د کورنۍ نورو غړو نه یې جلا کړئ. هڅه وکړئ په کور کې د هرچا خوندي کولو لپاره جلا والی رامینځته کړئ، په ځانگړي توگه د هغه خلکو لپاره چې د لوړ خطر سره مخ دي (هغوی چې عمر ونه یې د 65 کلونو نه ډیر دي او هغوی چې ناروغي لري).

د کورنۍ ناروغ غړي تجرید کولو پرمهال دا لس لارښوونې تعقیب کړئ:

#### 1. د ناروغ شخص او د کورنۍ نورو غړو ترمنځ 6 فټ فاصله وساتئ.

#### 2. توخي او پرنجي وپوښئ؛ لاسونه ډیر وینځئ؛ او خپلې سترگې، پزه او خوله مه لمس کول.

#### 3. د کورنۍ ناروغ غړی باید د مخ پوښلو ټوټه واغوندي کله چې په کور کې او بهر د نورو خلکو شاوخوا وي (پشمول د ډاکټر دفتر ته ننوتلو نه مخکې).

د مخ پوښلو ټوټه دستمال یا پټو کیدی شي. مکر دا باید د 2 کلونو نه کم عمر لرونکي ماشومان، ساه اخیستلو کې مشکل لرونکي افراد یا داسې کوم څوک چې د مرستې پرته یې نشي لیرې کولی وانه غوندي. تاسې کولی شئ د مخ پوښلو ټوټې یا ماسک په اړه نور معلومات دلته ومومئ

[www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/diy-cloth-face-coverings.html](http://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/diy-cloth-face-coverings.html)

#### 4. د لوړ خطر سره مخ خلک د ناروغ فرد نه جلا او لیرې وساتئ.

#### 5. په کورنۍ کې باید یوازې یو شخص د ناروغ شخص پاملرنه وکړي.

دا پاملرنه کونکی باید داسې یو شخص وي چې د شدید ناروغۍ لوړ خطر سره مخ نه وي.

« پاملرنه کونکی باید هر هغه ځای چیرې چې ناروغ شخص وي پاک کړي او همدارنگه د هغې تخت او کالي هم.

« پاملرنه کونکی باید په کورنۍ کې د نورو خلکو سره اړیکه ډیره کمه کړي، په ځانگړي توگه د هغه خلکو سره چې د شدید ناروغۍ لوړ خطر سره مخ دي.

« د ناروغ فرد لپاره باید جلا پاملرنه کونکی وي او د کورنۍ نورو غړو لپاره جلا پاملرنه کونکی کوم چې پاک کاري، حمام کولو یا نورو ورځني کارونو کې مرستې ته اړتیا لري.

#### 6. سطحې، د دروازو لاستي او نور عام لمس کیدونکې سطحې د EPA سره ثبت عفونیت ضد کولو موادو باندې هره ورځ پاک او عفونیت ضد کړئ. دلته یې نوملړ ومومئ: [www.epa.gov/pesticide-registration/list-n-disinfectants-use-against-sars-cov-2](http://www.epa.gov/pesticide-registration/list-n-disinfectants-use-against-sars-cov-2)





7. کور ته د خلکو راتگ یوازې هغه خلکو پورې محدود کړئ چې راتگ یې اړین وي.

8. شخصي توکي او شيان لکه تليفونونه، لوعي، د ويده کيدو تخت يا نانځکې مه شريکوئ.

9. که تاسې اړ يې چې د ناروغ شخص سره خونه شريکه کړئ نو د لاندې کارونو هڅه وکړئ:

« ډاډ لاسته راوړئ چې خونه کې هوا ښه جريان ولري. کړکۍ پرانيږئ او پکې ولگوئ چې تازه هوا دننه ته راشي.

« که ممکن وي تختونه د يوبل نه لږترلږه 6 فټ ليرې کيږدئ.

« بيلابيل سرونو ته ويده شئ.

« د نورو تختونو نه د ناروغ شخص تخت جلا کولو لپاره يې شاوخوا پرده يا کوم بل فزيکي تجريد کيږدئ. د مثال په توگه، کولی شئ د شاور پرده، د خونې

ويشونکې پرده، لوی تختې پوستر تخته، برستن يا لوی روجايی وکاروئ.

10. په شريک حمام کې مکرر لمس کيدونکې سطحې بايد ناروغ شخص پاکې او عفونيت ضد کړي.

که دا کار ممکن نه وي، نو نور هغه خلک چې حمام په شريکه کاروي د ناروغ شخص د حمام کارولو نه وروسته بايد د امکان تر حد پورې ډير انتظار وکړي او وروسته ورته د پاکولو او عفونيت ضد کولو يا کارولو لپاره ننوځي. ډاډ لاسته راوړئ چې خونه کې هوا ښه جريان ولري. کړکۍ پرانيږئ او پکې ولگوئ (که ممکن وي) چې تازه هوا دننه ته راشي او جريان پيدا کړي.

## څنگه يوځای خواړه وخورئ او د کورنۍ ناروغ غړی تغذيه کړئ

که ممکن وي د کورنۍ ناروغ غړي لپاره خواړه چمتو کړئ چې هغه ځای کې يې جلا وخوري چيرته چې اوسپړي. که چيرې نشي کولی هغه ځای کې چې اوسپړي جلا خواړه وخوري، نو بايد د خواړو خوړلو پرمهال د کورنۍ نورو غړو نه لږترلږه 6 فټ ليرې وي. يا د کورنۍ نورو غړو نه په مختلف وخت کې دې خواړه وخوري.

همدارنگه دا اوه لارښوونې تعقيب کړئ:

1. که ناروغ يې د خواړو چمتو کولو کې مرسته مه کوه.

2. د خواړو خوړلو نه مخکې خپل لاسونه لږترلږه د 20 ثانيو لپاره په صابون او اوبو ومنيځئ.

دا کار بايد د کورنۍ ټول غړي وکړي!

3. کله چې د کورنۍ غړو په پليټونو کې خواړه اچوئ نو پاکې څمڅۍ او لوعي وکاروئ.

4. هماغه لوعي او وسايل چې په کورنۍ کې يې کوم بل څوک کاروي په هغو کې خوراک مه کوه يا مه يې کاروه.

5. که ممکن وي د لوڅو، څښاک گيلاسونو، او څمڅيو وغيره (د خواړو سرويس وسايل) سمبالولو لپاره لاسپيلې واغونډئ. همدارنگه د کارولو

وروسته دغه لوعي او وسايل په گرمو اوبو او صابون ومنيځئ يا يې د لوڅو مينځلو ماشين کې ومنيځئ.

6. ناروغ شخص ته يوازې يو نفر خواړه راوړئ او د ناروغ شخص د خواړو سرويس وسايل پاک کړئ. دا بايد داسې يو نفر وي چې د شديد ناروغۍ لوړ خطر سره مخ

نه وي.

7. د خواړو سرويس کارول شوي وسايلو سمبالولو وروسته خپل لاسونه ومنيځئ.

