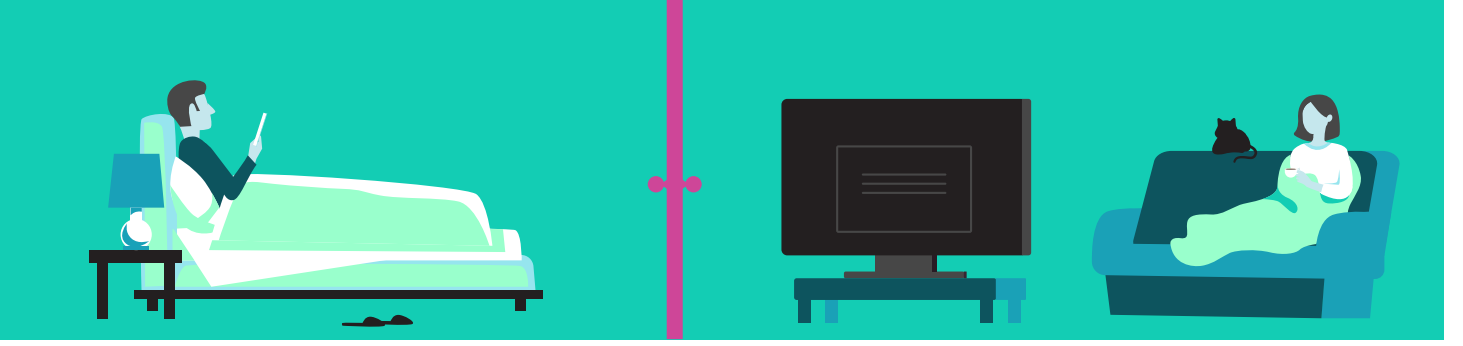


# بېلوالی څه ته وايي؟



بېلوالی د هغو خلکو لپاره دی چې د آزمویښې پایله یې مثبت وي یا د کووېډ-19 نښې ولري. 2 ورځې مخکې له دې چې په تاسو کې نښې ظاهرې شي تر هغې مودې پورې چې ستاسو د بېلوالې موده بشپړېږي، تاسو ساري گڼل کېږئ او کولای شئ وایروس نورو ته انتقال کړئ. که تاسو هېڅکله نښې نه وي لرلې، تاسو 2 ورځې مخکې له دې چې ستاسو د کووېډ-19 پایله مثبت ثابتېږي، تاسو ساري گڼل کېږئ. هر هغه څوک چې په دې موده کې یې له تاسو سره له نږدې اړیکه لرلې وي باید ځان قرنطین کړي.

حتی ستاسو په خپل کور کې، تاسو باید د امکان تر حده له نورو کسانو لرې واوسئ. د طبي مراقبت په استثنی، له کوره مه وځئ.

## د بېلوالې مانا:



له نورو خلکو څخه  
په بېل اطاق کې پاتې شئ  
په خپل کور کې مو



که تاسو ناروغ یاست او اړتیا لرئ چې له 6 فوټه نږدې یو چا  
ته و اوسېږئ، تاسو دواړه باید ماسک واچوئ



په خپل کور کې پاتې شئ



استفاده مه ځنې کوئ  
د ورته شخصي هغه  
شیانو نه لکه چې نور یې استعمالوئ



هغه سطحې چې ډېرې لمس کېږي پاکې کړئ  
(تلفونونه، د دروازو دستگیرونه، د لایت سوچونه،  
د تشاب دستگیرونه، د دستشوی نل، د آشپزخانې د مېز سر،  
او هر فلزي شی)



له بېل تشاب څخه  
استفاده وکړئ

## کله کولای شم بېلوالی پای ته ورسوم؟

تاسو باید بېل واوسئ تر هغه چې:

- د 24 ساعتونو لپاره مو تبه ورکه وي (په دې مانا چې د خپلې تېې د ټیټولو لپاره مو دوا نه وي خوړلې)، او
- ستاسو تنفسي سیستم د 24 ساعتونو لپاره ښه شوی وي، او
- لږ تر لږه 10 ورځې کېږي چې تاسو لومړی ناروغ شوي وي.
- که تاسو نښې نه لرلې، د آزموینې له ورځې نه د 10 ورځو لپاره ځان بېل کړئ.

## هغه خلک چې له ما سره ژوند کوي باید څومره موده قرنطین شي؟

دا ډېره سخته ده چې له هغو خلکو څخه جلا واوسئ چې په کووېډ-19 اخته دي او په خپل کور کې پاتې شئ. هر هغه څوک چې ستاسو په کور کې ژوند کوي باید ځان د 10 ورځو لپاره وروسته له هغې چې له تاسو سره یې له نږدې اړیکه لرلې وي، قرنطین کړي. هغوی چې هر ځل له تاسو سره له نږدې تماس نیسي په داسې حال کې چې تاسو ساري یاست، د هغوی 10 ورځنی قرنطین پیلېږي. هغوی باید له 10 ورځو مخکې قرنطین پای ته ونه رسوي، حتی که د هغوی د آزموینې پایله منفي هم وي.

## که تاسو طبي مراقبت ته اړتیا ولرئ.

که ستاسو نښې خطرناکې کېږي او فکر کوئ چې روغتیایانې ته اړتیا لرئ، سملاسي د طبي مرستې غوښتنه وکړئ. دا خوندي کار دی چې روغتون یا د ډاکټر دفتر ته لاړ شئ. ماسک واچوئ او د روغتیایانې کارمندانو ته خبر ورکړئ چې ستاسو د کووېډ-19 د آزموینې پایله مثبت ده. که تاسو د بېرني وضعیت هره یوه له دغو نښو\* څخه لرئ، سملاسي د طبي مرستې غوښتنه وکړئ:



که ستاسو شونډې یا مخ شین بخن  
ښکاري



وار خطا کېږي یا په آسانۍ سره وینښ  
نه شئ پاتې کېدلی



ستاسو په سینه کې داسې  
درد یا فشار  
چې ورکېږي نه



په مشکل سره ساه اخیستل  
یا د ساه لنډوالی

\*دا بېرني ټولې نښې نه دي. خپل ډاکټر ته زنگ ووهئ که اندېښمن یاست.