

خپل ځان او نور خوندي کړئ

کووید-19 اوس مهال په وېرمونټ کې په لوړه کچه د خپرېدو په حال کې دی. په دغه وختونو کې اړینه ده چې خپل خطر بیا ځلي و ارزوئ او په کلکه پر دې غور وکړئ چې کله باید د مخنیوي تدابیر ونیسئ لکه په سر پټو عامه ځایونو کې د یوه باکیفیته ماسک اغوستل. که چېرته تاسو نښې نښانې لرئ، نو ازموینه ترسره کړئ. که چېرته ستاسو د ازموینې پایله مثبت وي او په لوړ خطر کې یاست، نو د خپلې روغتیايي پاملرنې له چمتو کونکي سره اړیکه ټینګه کړئ تر څو درملنه مو وشي.

د کووید-19 وېروس به د یوې اوږدې مودې لپاره له مور سره وي. د وېرمونټ اوسیدونکي هغه وسایل لري چې هغوی ته د خپلو ځانونو او نورو خلکو د خوندي کولو او د وېروس له خپرېدو څخه د مخنیوي لپاره اړین دي.

خپل واکسینونه اېډېټ ساتئ

واکسینونه زموږ لپاره له کووید-19 څخه د ځان خوندي کولو غوره وسیله ده، په ځانګړې توګه له شدیدې ناروغۍ، په روغتون کې له بستري کېدو او مړینې څخه په مخنیوي کې مهم دی.

ناواکسین شوي خلک په ناروغۍ د اخته کېدو او د وېروس د خپرولو له لور خطر سره مخ دي. موږ ټول پر شرایطو برابر کسان په کلکه هڅوو تر څو خپل ځانونه ژر تر ژره د واکسین په کولو سره خوندي کړي او کله چې پر شرایطو برابر شي، د خپل بشپړ خونديتوب لپاره دې تقوینې دوز هم ترلاسه کړي. [یوه شئ چې په کوم ځای کې واکسین ترلاسه کولای شئ.](#)

د اړتیا په صورت کې ازموینه ترسره کړئ

که چېرته تاسو د [کووید-19 نښې نښانې](#) لرئ یا پر کووید-19 د اخته کېدو له ګواښ سره مخ یاست، نو د خپل ځان په معاینه کولو سره نور خلک خوندي کولای شئ. که چېرته تاسو د [کووید-19 له لور خطر سره مخ یاست](#)، نو دا ډېره اړینه ده چې خپل ځان معاینه کړئ، نو کولای شئ د خپلې درملنې لپاره د خپل روغتیايي پاملرنې له چمتو کونکي سره اړیکه ټینګه کړي. [یوه شئ چې په کوم ځای کې ازموینه ترسره کولای شئ.](#)

که ناروغ یاست نو په کور کې پاتې شئ

که چېرته تاسو د کووید-19 نښې نښانې لرئ، والګی یا کومه بله ساري ناروغي لرئ، نو په مهربانۍ سره په کور کې پاتې شئ او د اړتیا په صورت کې د خپلې روغتیايي پاملرنې چمتو کونکي ته زنگ ووهئ. دا کار د مېکروبوونو له خپرېدو څخه په مخنیوي کې مرسته کوي، هغه خلک خوندي کوي چې د شدیدې ناروغۍ له خطر سره مخ وي او تاسو ته یو چانس در کوي تر څو روغ شئ.

تاسو کولای شئ ماسک واغونډئ او نور احتیاطي تدابیر ونیسئ

دا چې زموږ په ټولنو کې د شدیدې ناروغۍ کچه را ټیټه شوي ده، هر څوک کولای شي هغوی ته د پېښ خطر پر بنسټ د احتیاطي تدابیرو د نیولو په اړه پرېکړه وکړي.

د اضافي تدابیرو په اړه پرېکړه کول ستاسو په خطر پورې اړه لري

بنايي ستاسو پرېکړه د لاندې مواردو له امله اغېزمنه شي:

- ستاسو عمر او روغتیايي وضعیت

پر 2022/11/5 نېټه ایډېټ شوی دی

- که چیرته ستاسو د بدن دفاعي سیستم کمزوری وي
- که چیرته تاسو له داسې خلکو سره وخت تېروئ چې له لوړ خطر سره مخ دي یا واکسین شوي نه دي

په دغو تدابیرو کې ښایي د [ماسک اغوستل](#) هم شامل وي چې تاسو او ستاسو په خوا و شا کې شته خلک پر کووید-19 له اخته کېدو څخه خوندي کوي او د دې وپروس له خپرېدو څخه مخنیوی کوي. د لوړ کیفیت لرونکو ماسکونو بېلگې 95N یا 95KN ماسکونه دي چې د څاڅکو په بندولو کې ډېر ښه دي. تاسو همدارنگه کولای شئ لږ تر لږه یو مناسب دوه لایه یي ماسک چې له کلکې توتې څخه جوړ شوی وي یا تر تکه یي ماسک لاندې یو ځل کارېدونکی ماسک واغونډئ تر څو مؤثریت یې زیات شي.

پوه شئ چې ایا تاسو د کووید-19 له لوړ خطر سره مخ یاست او کنه

که [چیرته تاسو د کووید-19 له لوړ خطر سره مخ یاست](#)، کولای شئ د اضافي اقداماتو پر ترسره کولو غور وکړئ، ډاډ ترلاسه کړئ چې تاسو چټکي آزمویني ته لاسرسی لرئ او که مو د آزمویني پایله مثبت وي، نو چمتو اوسئ چې د خپلې [درملنې](#) لپاره د خپل روغتیايي پاملرنې له چمتو کونکي سره اړیکه ټینګه کړئ. که چیرته تاسو د خپل خطر په اړه پوښتنې لرئ، نو د خپل روغتیايي پاملرنې له چمتو کونکي سره اړیکه ټینګه کړئ.

که چیرته ستاسو د آزمویني پایله مثبت وي یا مور له [اخته کس سره نږدې اړیکه لرلې وي](#)، نو زده کړئ چې باید څه وکړئ.