

ځان منزوي کول: د پاملرنې کوونکو، د کورنۍ غړو او نږدې اړیکو لپاره لارښود

که تاسو د هغه چا پاملرنه کوئ یا ورسره ژوند کوئ څوک چې ویروس لري، نو تاسو یوه نږدې اړیکه گنل کېږئ.

ستاسو ځایي د عامې روغتیا واحد به تاسو ته ځانگړې لارښوونې درکړي چې څنگه د خپل ځان څارنه وکړئ، که تاسو د ناروغۍ احساس وکړئ نو څه باید وکړئ او له دوی سره څنگه اړیکه ونیسئ. دا یقیني کړئ چې د روغتیا پاملرنې چمتو کونکو ته ووايئ چې تاسو د کووید-19 لرونکي شخص نږدې اړیکه یئ.

خپل لاسونه په کثرت سره وینئ

- په ویروس د اخته کس سره د هر تماس وروسته خپل لاسونه په صابون او اوبو سره وینئ.
- د یو متبادل په توګه د الکول والا ضد عفونتي موادو څخه استفاده وکړئ.

دستکشي او د سترگو محافظت وکاروئ

- د شخص د لارو یا د بدن نورو مایعاتو (د بیلګې په توګه وینه، خوله، لارې، کانګې، متیازي او غایطه موادو) سره د تماس په مهال ماسک، دستکشي او د سترگو محافظت وکاروئ.
- د سترگو محافظت مثالونو کې د خونديتوب عینکې، چشمې او د مخ پلاستيکي سپر شامل دي.

د کارولو وروسته د دستکشو او ماسک غورځول

- د پاملرنې چمتو کولو وروسته سمدستي دستکشي او ماسک لرې کړئ او په یو پلاستيکي خطه لرونکي د کثافاتو سطل کې یې واچوئ.
- لومړی دستکشي لرې کړئ او د خپل ماسک لرې کولو دمخه خپل لاسونه په صابون او اوبو سره پاک کړئ.
- ډیری د مخ پلاستيکي سپر او چشمې د کارولو ترمنځ په صابوني موادو او اوبو یا ضد عفوني موادو سره د پاکولو وروسته بیا کارولی شي.
- خپل مخ سره د لاس لګولو یا بل کوم کار کولو دمخه خپل لاسونه په صابون او اوبو سره بیا پاک کړئ.

په کور کې د مېلمنو شمیر محدود کړئ

- یوازې هغه مېلمانه ولرئ چې تاسو یې باید ووينئ او ملاقاتونه لنډ وساتئ.
- بوداگان او د مزمن طبي حالت لرونکي خلک (لکه د شکر ناروغي، د سږي ستونزې، او د معافیت کمښت) په ویروس د اخته کس څخه لرې وساتئ.

د کور د وسایلو له شریکولو څخه ډډه وکړئ

- د خوراک لوبني، د څښاک ګېلاسونه، پیالي، د خورلو سامان، جان پاکونه، د خوب سامان یا نور توکي د تشخیص لاندې شخص سره مه شریکوئ.
- د کارولو وروسته، دا توکي باید په تودو اوبو کې د صابون یا صابوني موادو سره وینئ شي. کوم ځانگړي صابون ته اړتیا نشته.
- د لوبو او د کالو مینځلو ماشینونه کارول کېدی شي.
- له نورو سره سگریټ مه شریکوئ.

پاک کړئ

- خپل کور په عادي پاکونکو موادو سره پاک کړئ.
- په مکرر ډول سره لمس شوي وسایل هره ورځ پاک کړئ لکه کمودونه، د نل نلکې او دستشوی، د دروازو دستکونه او د خوب کت ترڅنګ میزونه.

کالي په بڼه ډول ومینځئ

- د کالو جلا کولو ته هیڅ اړتیا نشته، مګر تاسو باید د کالو مینځلو پر مهال دستکشي واغونډئ.
- د دستکشو د لرې کولو وروسته سمدستي خپل لاسونه په صابون او اوبو سره پاک کړئ.

کثافاتو سره لاس لگولو په مهال احتیاط وکړئ

- ټول کثافات په عادي کثافات داني کې اچولی شئ.
- د کثافاتو سطل خالي کولو په مهال، پام وکړئ چې لاسونه مو د کارول شوي کاغذي دستمالونو سره ونه لګیري. د کثافاتو سطل کې یوه پلاستيکي خطه ایښودل د کثافاتو لیرې کول اسان او خوندي کوي.
- د کثافاتو سطل له خالي کولو وروسته خپل لاسونه په صابون او اوبو یا الکول والا ضد عفونتي موادو سره پاک کړئ.

د ویروس په اړه زده کړئ

کوویډ-19 یو نوی ویروس دی. دا نورو ته د یو اخته کس د تنفسي څاڅکو په واسطه خپریږي چې ورسره نږدې اړیکې لري لکه هغه خلک چې په ورته کور کې ژوند کوي یا پاملرنې چمتو کوي. تاسو کولی شئ د اونټاریو د روغتیا وزارت ویبسایت ontario.ca/coronavirus کې هم د کوویډ-19 تازه معلومات ترلاسه کړئ.

دا سند د اونټاریو عامې روغتیا ادارې په اجازې سره ترتیب شوی دی. د اونټاریو عامې روغتیا اداره د دریمګرو اشخاصو لخوا د PHO اسنادو د ژباړلو/ بدلونونو/ موافقت پایله کې د کومې خپرونې د محتوی مسؤلیت په غاړه نه اخلي.

This document was adapted with the permission of Public Health Ontario. Public Health Ontario assumes no responsibility for the content of any publication resulting from translation/changes/adaptation of PHO documents by third parties.