



کویڈ-۱۹

(19-COVID)

خپل ځان او خپلوان خوندي
کړی



د کویڈ-۱۹ په څیر تنفسي ناروغیو د خپریدو مخنیوي کې مرسته وکړئ

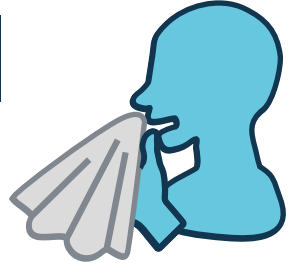
+ خپل لاسونه پریمنځی

په دوامداره او منظمه ډول خپل لاسونه په صابون او اوبو پریمینځی.



+ ټوخی یا پرنجی مو وپوښئ

خپل ټوخی یا پرنجی مخي ته لستونۍ، یا دستمال ونیسی او کارول شوی دستمال کثافت دانی یعنی د خړلو په سطل کښي واچوی او بیا خپل لاسونه پریمنځی.



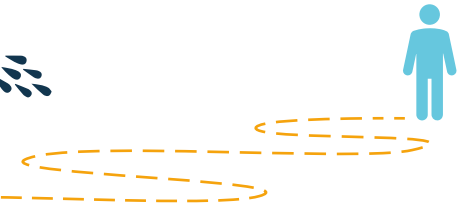
+ مه لمس کوی

د خپلو سترگو، پزې یا خولي لمس کولو نه ډډه وکړی، په ځانگړې توگه په ککړو لاسونو.



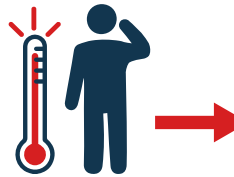
+ فاصله وساتی

ناروغه خلکو ته مه نږدې کړی.



+ په کور کې پاتې شی

که تاسې تنفسي علایم تجربه کوی لکه ټوخی یا تبه، نو په کور کې پاتې شی.



+ مرسته و غواری

که چیری تاسې د کویڈ-۱۹ علایم تجربه کوی (ټوخی، تبه، ساه بندی یا ساه لنډی)، نو له هر څه وړاندې خپل صحی یا روغتیایی او یا هم ځایی کلینیک سره اړیکه ونیسی.



نور معلومات

د کالیفورنیا د عامې روغتیا د ریاست لارښوونی تعقیب کړی.

www.cdph.ca.gov/covid19 او @capublichealth

