

## ونډه واخلي ترڅو د کرونا وپروس سلسله ماته کړي

که چيرې تاسې دا علايم لري:



■ نوی او دوامداره ټوخی



■ جگ حرارت



■ د بوی او خوند عادي حس کې بدلون یا له لاس وړکول

### ځان جلا وساتي



دا په دې مانا ده چې په خپله کوټه کې پاتې شئ او له هغو کسانو سره کتنه ونکړئ چې تاسې سره ژوند نه کوي

### ټسټ ترلاسه کړئ

دې وپېاني ته لار شئ:

[www.gov.uk/get-coronavirus-test](http://www.gov.uk/get-coronavirus-test)

یا د وخت نیولو لپاره ۱۱۱ ته زنگ ووهئ



### که چيرې ستاسې ټيسټ مثبت وو:



له هغې ورځې څخه چې علايم پيل شول تر ۱۰ ورځو پورې ځان جلا ساتلو ته دوام ورکړئ.

که چيرې تاسې علايم نلري، ۱۰ ورځې د ټيسټ اخیستلو له نيتي څخه پيل کيږي.

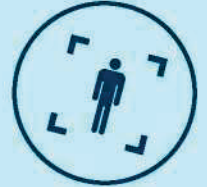
د NHS Test and Trace لخوا به تاسې سره اړيکه ونيول شي او تاسې ته به د جلا ساتلو د مودې او مرسته ترلاسه کولو د څرنگوالي په هکله لارښوونه وکړي.

که چيرې تاسې له داسې يو کس سره نږدې اړيکه درلودل چې د کرونا وپروس ټيسټ يې مثبت وي

د NHS Test and Trace لخوا به تاسې سره اړيکه ونيول شي او تاسې څخه به وغوښتل شي چې له هغې ورځې څخه چې آخر ځلي مو له هغه کس سره اړيکه درلودل د ۱۰ ورځو لپاره ځان جلا وساتي.

### ۱ په ۳ هغو خلکو کې

چې کرونا وپروس لري علايم يې نښکاري ځکه نو دا د اهميت وړ ده چې ځان جلا کړئ کله چې له تاسو نه غوښتل کيږي ترڅو تاسې په بې خبري کې دا وپروس نورو خلکو ته انتقال نکړئ.



### مرسته

که چيرې تاسې ځان جلا کړی وي، خپل گمارونکي او د کور مالک ته خبر ورکړئ – کېدی شي دوې وکولای شي د ضروري موادو لکه خوراک او اوبه په اړه مرسته وکړي.

د ځان جلا کولو په اړه د مرستې لپاره، اړيکه ونیسئ:

کوريم خو يوازې نه يم: 0800 876 6926

د سفوک د مشورې او مرستې خدمت: 0800 068 3131



# مرسته وکړئ تر خو د کرونا ویروس د خپریدلو مخه ونیسو

کله چی په عام ځایونو کی یاست، په یاد ولری:

## لاسونه



خپل لاسونه ډیر ځلي له صابون او اوبه یا د لاس سنیتایزر سره د ۲۰ ثانیو لپاره پریمنځئ.

## خپل لاسونه پریمینځئ کله چی تاسی:



کور ته رسیږئ



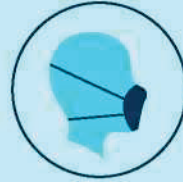
خپله پزه سون کوی



خوراک کوی یا په خوراکي توکو لاس وهی

هغه ځایونه چی ډیر لاس پرې وهل کیږي، لکه د ورونو لاستی، ریموت کنترول او گډ ځایونه لکه پخلنځي او تشنابونه، په منظم ډول پاک کړئ.

## مخ



- کله چی په گډو ځایونو کی وخت تیږی مخ پوښ وکاروی تر څو نورو ته یی د خپریدلو خطر لږ شي.
- په یاد ولری، حتی که چیرې تاسې مخ پوښ هم لری بیا هم باید له خلکو څخه لږ تر لږه ۲ متره فاصله وساتئ او خپله اړیکه له نورو خلکو سره محدوده کړئ.

که چیرې په تاسې کی علایم رابکاره شي په گډون د نوی دوامداره ټوخی، جک حرارت یا د بوی او خوند عادي حس کی بدلون یا له لاس ورکول:

## ځان جلا کړئ

(دا په دې مانا ده چی په خپله کوټه کی پاتې شی او له هغو کسانو سره کتنه ونکړئ چی تاسې سره ژوند نه کوي) او ټیسټ ترلاسه کړئ. دې ویډیو ته لار شی:

[www.gov.uk/get-coronavirus-test](http://www.gov.uk/get-coronavirus-test)

یا د وخت نیولو لپاره ۱۱۱ ته زنگ ووهی

## فاصله



له هغو کسانو څخه چی تاسې سره ژوند نه کوي لږ تر لږه ۲ متره فاصله وساتئ (په گډون د هغو کسانو چی تاسې سره په گډ تعمیر کی ژوند کوي خو ستاسې په کوټه کی ستاسې سره ژوند نه کوي). دا فاصله تقریباً د یو کوچ د اوږدوالي اندازه ده.

- گډ ځایونه لکه تشنابونه او پخلنځي هغه وخت وکاروی چی بل څوک یی نه کاروي او چینکی او د ورونو لاستی د استعمال څخه مخکی او وروسته پاک کړئ. د ځان او لاس دستمالونو له گډ استعمال څخه ډډه وکړئ.

که چیرې ممکنه وي په خپله کوټه کی ډوډی وخورئ.



د هوا تخلیه یا کړکې خلاصی وساتئ.