(COVID-19) د خپریدو په مخنیوي
د نوي ډول کرونا وایروس
کې مرسته وکړئ

ده چې د نو ي کروناوایروس (COVID-19) یوه تنفسي ناروغي له امله را منځته کیږي.

نخښې (اعراض) یې په لاندې ډول دي:

تبه یا زکام (ساړه)
تبه
زکام (ساړه)
ټوخی
د تنفس کولو ستونزه
ستړیا
د بدن دردونه
د پزې بهیدل
د وینې پرنډ (لخطه) کیدل
سرخوږ (سردرد)
د ستوني (مرۍ) درد
د خوند یا بوی نه حس کول
د خوند نه حس کول
یا بوی نه حس کول

(اعراضو) د لیسټ لپاره دا سایټ د ناروغۍ د بشپړ نخښو وګورئ: CDC.gov/coronavirus

د وایروس د مخنیوي او ځان اتنې لپاره، دا سپارښتنې ه پام کې ونیسئ:

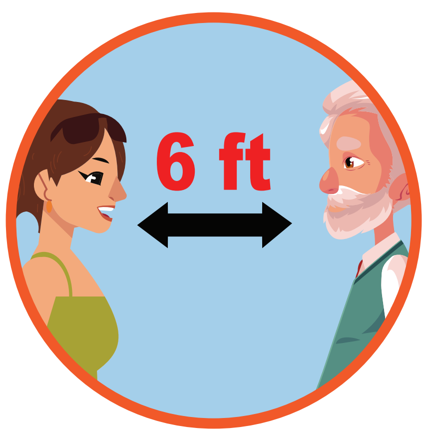
که پوښتنې لرئ نو د خپلو روغتیایي خدماتو چمتو کونکي سره خبرې وکړي او یا دې شمیرې (2-1-1) ته زنګ و وهئ.

د بل چا د کورني اړتیا شخصي وسایل مه کاروئ.

خپل لاسونه مو په صابون پرېمینځئ او د لاسونو د پاکونکي (د عفوني کیدو ضد موادو) څخه کار واخلئ.

د ټوخي یا پرنجي پر مهال د کاغذ (tissue) په واسطه خوله او پزه پټه کړئ او له هغه وروسته کاغذ په باطله دانی (trash) کې و غورځوئ او خپل لاسونه مو پریمینځئ.

خپل نا مینځل شوي لاسونه خپلو سترګو، خولې او پزې ته مه ور وړئ.



۶ فټه (دوه ګزه) واټن وساتئ.
د ځان او نورو تر منځ لږ تر لږه

که چیرې تاسې ناروغه یاست نو په کور کې پاته شئ او د

زیاتره وختونه د کور دننه سطحې پاکې او په عفوني ضد موادو پریمینځئ.

مخ پوښلو لپاره له دستمال یا د کور څخه د وتلو پر مهال د خپل یو ټوکر څخه کار واخلئ.

Updated 5-6-2020

د نوو یا تازه معلوماتو لپاره دا سایټ وګورئ:

www.coronavirus-sd.com

COUNTY OF SAN DIEGO HHSA HEALTH AND HUMAN SERVICES AGENCY

LIVE WELL SAN DIEGO