

حقایق ترلاسه کړئ.

د ماسک کارول



دا همیشه خوندي وي چې ماسک واغوستل شي.

کووید 19- باندې اوس هم هره ورځ په زرگونو خلک اخته کېږي چې په هغو کې سپین ږیرې، ځوانان، تنکي ځوانان او ماشومان شامل دي. غیر له دې چې ستاسې په سیمه کې ماسک ته ضرورت دی، تاسې او ستاسې کورنۍ به خوندي وي که چېرې ماسک وکاروئ.

ماسکونه مو د کووید 19- په مقابل کې خوندي ساتي

ځکه چې کووید 19- ډیر په اسانۍ سره خپریدلی شي، د ماسک کارول تاسې، ستاسې کورنۍ او ماحول ژغوري.

✓ کله چې تاسې ماسک واغونډی د دی امکان لږ دی چه تاسو په ویروس کې د ساه اخیستلو څخه ناروغ شئ که چېرې دا په هوا کې وی.

✓ دا امکان لري چې د کووید 19- سره ناروغه شئ او په دې پوه نشئ، ځکه چې هر څوک د ناروغې احساس نه کوي. په داسې حالت کې، د ماسک په کارولو سره د دې امکان ډیر لږ دی چې تاسې دا ویروس نورو ته خپور کړئ.



ماسکونه باید په سم ډول واغوستل شي تر څو گټور ثابت شي.

کله چې ماسک ستاسې په مخ وي لاس مه ورسره لمس کوئ.

لږ تر لږه خپل ورځنی ماسک د بیا کارونې له پاره صفا کړئ.

خپل ترتیبي ماسک یو ځل وکاروئ.

خپل ماسک د پوزې او خولې له پاسه واغونډی

ډاډ ترلاسه کړئ چې هیڅ ډول هوا د سر او یا د غاړو څخه بیرون نشي.

خپل ماسک په پاکو لاسونو سره واغونډی او لرې کړئ.



واکسینونه تر ټولو زیات خوندي دي.

• د واکسین ترلاسه کول ستاسې لپاره تر ټولو مهم گام دی چې د خپل ځان او ټولني ساتنه وکړئ.

وروسته له دې چې تاسې په بشپړه توگه واکسین شئ دا غیر ممکنه ده چې تاسې په کووید 19- ناروغی اخته شئ او کهبیا همتاسپاخته شی واکسین به تاسې د خطرناکو ناروغیو څخه خوندي وساتي.

حتاً واکسین شوي خلک د ماسک سره تر ټولو محفوظ دي.

دا د هغو خلکو له پاره چې واکسین شوي وي غیر عادي ده چې په کووید 19- اخته شي، مگر دا امکان لري.

د واکسین کول او ماسک اغوستل بهرینې طریقې دي چې د ناروغی او کووید 19- د خپریدو مخنیوی وکړئ.