د کووېډ-19 واکسین

په حقایقو پوه شئ.

ماسک اغوستل

د ماسک اغوستل تل تر ټولو خوندي کار دی

کووېډ-19 لاهم هره ورځ په زرګونو خلک اغېزمن کوي په شمول د لویانو، ځوانانو، تنکي ځوانانو او ماشومانو. **پرته له دې چې ستاسو په سیمه کې ماسک ته اړتیا وي، تاسو او ستاسو کورنۍ به تر ټولو خوندي وي که تاسو ماسک واغوندئ.**

ماسکونه د کووېډ-19 پر وړاندې ساتنه کوي.

دا چې کووېډ-19 په اسانۍ سره خپرېږي، د ماسک اغوستل تاسو، ستاسو ملګري، کورنۍ او ستاسو ټولنه ساتي.

- کله چې تاسو ماسک واغوندئ، نو احتمال لږ دی چې تاسو به د ویروس له تنفس کولو څخه ناروغ شئ که چیرې دا په هوا کې وي.
- دا ممکنه ده چې په کووېډ-19 اخته وي او نه پوهیږي، ځکه چې هر څوک د ناروغۍ احساس نه کوي. په دې حالت کې، د ماسک کارول نورو ته د ویروس د خپرېدو احتمال را کموي.

ماسک باید په سمه توګه واغوستل شي تر څو اغېزناک وي.

- خپله خوله او پوزه د ماسک په وسیله وپوښوئ.
- ډاډ ترلاسه کړئ چې هیڅ هوا له پورتنۍ برخې یا اړخونو څخه نه تیرېږي
- خپل ماسک په پاکو لاسونو سره واغوندئ او لیرې یې کړئ
- کله چې ماسک ستاسو په مخ کې وي مه یې لمس کوئ
- لږترلږه هره ورځ خپل د بیا کارولو وړ ماسک پاک کړئ
- خپل یو ځل کاریدونکی ماسک یوازې یو ځل وکاروئ

واکسینونه تر ټولو ډېر خوندیتوب رامنځته کوي

- واکسین ترلاسه کول ستاسو لپاره تر ټولو مهم ګام دی چې تاسو یې د ځان او ټولنې د ساتنې لپاره اخلئ.
- د وړتیا په صورت کې د پیاوړي کوونکي یا بوسټر ډوز ترسره کولو په ګډون د کووېډ-19 واکسینونو په اړه اپډېټ اوسېدل مهم دي، په دې توګه مو خوندیتوب خورا زیاتیږي.

حتی واکسین شوي خلک له ماسک سره خورا خوندي دي.

دا ممکنه ده چې تاسو د واکسین کولو وروسته په کووېډ-19 اخته شئ، مګر واکسین به بیا هم تاسو له جدي ناروغۍ څخه وساتي.

واکسین کول او د ماسک اغوستل د ناروغ کیدو او نورو ته د کووېډ-19 خپریدو څخه د مخنیوي غوره لارې دي.

NRC-RIM
National Resource Center for Refugees, Immigrants, and Migrants

د لا زیاتو معلوماتو لپاره: cdc.gov/coronavirus

25 Oct 2022