د ميکروبونو د خپريدو نه مخنيوي وکړي

د لاندنيو اعراضو او علايمو په صورت کي داکتر ته مراجعه وکړي:
تبه، سردردي ، ستړيا ، وچ توخي ، د ستوني درد، د پوزه بند والي او يا د ټول ځان درد.

توخي او پرنجيدل مو پوښ کړي

- د توخي او پرنجيدلو په وخت کي مو خوله او پوزه په نازک کاغذي دسمال پټه کړي

او يا

- توخي او پرنجيدل په لاسونو کي نه ،بلکه د لستوڼي په پورتني برخه (د مړوند برخه) کي وکړي

- استفاده شوي دستمال په کثافات داني کښی وغورزوي

که چيرته د ماسک د اغوستلو مشوره درکړه نو وايغوندی

- د ماسک بندونه د سر شاته وټړي او که چيرته بندونه پلاستيکي وي نو د غوږونو شاته يي بند کړي
- د ماسک په پورتني برخه داسي فيته يا پټي ورکړي چه په پوزه ښه کښيني
- ماسک په مخ او تر زني لاندي ښه کلک بند کړي

خپل لاسونه ومينځي

- لاسونه لږ تر لږه د ۱۵-۲۰ ثانيو پوري ومينځي

أو يا

- په الکول لرونکي موادو لاسونه ومينځي

خصوصاً:

- د بيت الخلا نه د استفاده ورسته
- د پرنجيدلو او يا د پوزه د پاکولو نه ورسته
- د خوراک نه مخکي
- په سترګو ،خوله او يا پوزه د لاس وهني نه مخکي

USAPHC
U.S. ARMY PUBLIC HEALTH COMMAND
http://phc.amedd.army.mil
1-800-222-9698

CP-053-0412 (Pashto)