

په حقیقتونو وپوهېږئ.

د واکسین کولو څخه وروسته خوندي واوسئ.
له خپلې ټولنې څخه ساتنه وکړئ.



تر هغې چې د وروستي ځل واکسین کولو څخه وروسته دوه اونۍ بشپړې شوې نه وي، تاسې په بشپړ ډول له کووید-19 څخه خوندي نه یاست.

- که چېرې تاسې هغه واکسین وکړ چې دوه ځلي ترسره کېږي، نو باید د دویم ځل واکسین ترلاسه څخه وروسته 2 اونۍ انتظار وکړئ.
- که چېرې تاسې هغه واکسین وکړ چې یو ځل ترسره کېږي، نو باید د واکسین ترلاسه کولو څخه وروسته 2 اونۍ { انتظار وکړئ.

د واکسین کولو څخه وروسته خوندي واوسئ.

کارپوهان په دې نه پوهېږي چې نوموړی واکسین د څومره وخت لپاره د کووید-19 په مقابل کې له تاسې څخه ساتنه کوي یا دا چې د واکسین کولو څخه وروسته بیا هم نورو ته کووید-19 خپرولی شی یا نه. حتی له واکسین کولو څخه وروسته بیا هم:



ماسک واچوئ.



اجتماعي فاصله مراعت کړئ.



د ډېرو خلکو غونډو ته له تللو څخه ډډه وکړئ.



په تکراري ډول خپل لاسونه ومینځئ.

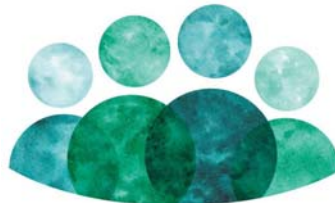


هغه ساحې ضد عفوني کړئ چې په زیاته اندازه لمس کېږي.

حتی که چېرې تاسې په بشپړ ډول واکسین هم کړي وي بیا هم په لاندې حالاتو کې په سمدستي ډول د کووید-19 معاینه وکړئ:

که چېرې د کووید-19 له کوم ناروغ سره نږدې پاتې شوي یاست او د ناروغۍ احساس کوئ. همدارنگه په کور کې او له نورو خلکو څخه لرې پاتې شئ.

که چېرې تاسې له ډېرو خلکو سره ژوند کوئ او د کووید-19 له کوم ناروغ سره نږدې پاتې شوي یاست. که چېرې د ناروغۍ احساس نه کوئ، بیا هم معاینه وکړئ. همدارنگه په کور کې او له نورو خلکو څخه لرې پاتې شئ.



refugees
NORTHWEST

A PROGRAM OF
Lutheran Community Services Northwest

په بشپړ ډول واکسين کولو څخه دوه اونۍ وروسته، تاسې کولی شئ چې:

له هغو کسانو سره چې په بشپړ ډول واکسين شوي وي، پرته د ماسک اچولو څخه په کور کې پاتې شئ.



د بل کور له هغو کسانو سره چې واکسين شوي نه وي، پرته د ماسک اچولو څخه په کور کې پاتې شئ.



مگر تاسې بايد له هغو خلکو سره له ليدو څخه ډډه وکړئ چې د کووید-19 له امله د شديد ناروغه کېدو له لور خطر سره مخ دي ترڅو هغوی خوندي پاتې شي. که چېرې اړ ياست چې له هغوی سره وگورئ، تاسې بايد بيا هم هڅه وکړئ چې د ماسک په اغوستلو، 6 فوټه واټن په مراعتولو او لاسونو په مينځلو سره له هغوی څخه ساتنه وکړئ.



هغه خلک له لور خطر سره مخ کېدلی شي چې:

- نورې ناروغۍ لکه سرطان، شکر يا د وينې لور فشار ولري
- وزن يې ډېر زيات وي
- سکرټ څښي
- حامله وي
- عمر يې له 65 کالو څخه زيات وي

د سفر کولو پر مهال خوندي واوسئ

د سفر کولو پر مهال خپل ځان او نور خلک د لاندې لارو چارو په مرسته خوندي وساتئ:

- کله چې په ټولنه کې له نورو خلکو سره ياست، نو د ماسک په اچولو سره مو پوزه او خوله وپوښئ.
- کڼ ميشته ځايونو ته له تللو څخه ډډه وکړئ او له هر هغه چا څخه چې تاسې ورسره سفر نه وي کړی، کم تر کمه 6 فوټه/2 متره لرې واوسئ.
- په تکراري ډول خپل لاسونه و مينځنئ.

په متحده ايالاتو کې د سفر کولو پرمهال خوندي واوسئ



- د سفر کولو څخه مخکې اړتيا نه لرئ چې معاینه وکړئ.
- تر هغې چې مو د ناروغۍ احساس نه وي کړی، اړتيا نه لرئ چې د راستنېدو پر مهال معاینه وکړئ يا له نورو خلکو څخه لرې واوسئ.

د نړيوال سفر کولو پر مهال خوندي واوسئ

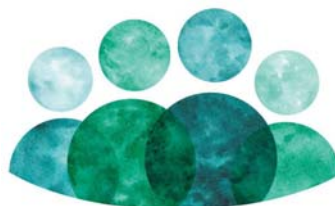


- له سفر کولو څخه مخکې د هوايي کرښې له کارکوونکو او د هغه ځای له ځايي چارواکو څخه چې سفر ورته لرئ، وپوښئ چې آیا اړتيا لرئ معاینه وکړئ او له نورو خلکو څخه په واټن کې واوسئ.
- متحده ايالاتو ته له بيرته راستنېدو څخه مخکې د 3 ورځو په جريان کې معاینه وکړئ.
- له سفر څخه وروسته:
 - د 3-5 ورځو په جريان کې معاینه وکړئ.
 - که چېرې د ناروغۍ احساس کوی، نو په کور کې او له نورو خلکو څخه لرې پاتې شئ.
 - له ځايي روغتیايي کارکوونکو څخه پوښتنه وکړئ چې نور کوم ټکي بايد په پام کې ونيول شي.



مونږ تر اوسه په دې په اړه پوهه ترلاسه کوو چې

- واکسين د څومره مودې لپاره د کووید-19 په مقابل کې له خلکو څخه ساتنه کوي.
- آیا واکسين د ناروغۍ د خپرېدو په مخنيوي کې مرسته کوي.
- د کووید-19 د نويو ډولونو په مقابل کې واکسين په څومره اغيزناک ډول د خلکو ساتنه کوي.



refugees
NORTHWEST
A PROGRAM OF
Lutheran Community Services Northwest