

# COVID-19

## د ماسک اغوستل کولی شي د COVID-19 د خپریدو مخه ونیسي

### ماسک واغوندي کله:

- تاسي نشئ کولی له خلکو څخه 1.5 متره واټن ولري
- تاسي يې نښې او علائم لرئ او ازموینه (تست) يې تر سره کوئ
- تاسو په هماغه خونه کې د بل شخص په څير په انزوا کې یاست.

### تاسي باید خپل ماسک داسي واغوندي.



#### لومړی گام

خپل لاسونه د 20 ثانيو لپاره په صابون سره ومينځئ، يا د الکحول پر اساس لاسي مایع سره خپل لاسونه پاک کړي مخکې لدې چې خپل ماسک واچوئ. د لاسونو مينځل ستاسو د لاسونو څخه ستاسو ماسک او مخ ته د جراثيمو د تگ مخه نیسي.



#### دوهم گام

پاډ ترلاسه کړئ چې ستاسو د ماسک سم قسمت پورته دي، او ستاسو پوزه، خوله او زنه پوښوي. په خپل ماسک لاس مه وهي کله چې مو اغوستی وي.

تاسو کولی شئ پدې اسانه گامونو سره په کور کې پخپله خپل ماسک جوړ کړئ:

[www.health.nsw.gov.au/Infectious/factsheets/Pages/how-to-make-a-cloth-mask.aspx](http://www.health.nsw.gov.au/Infectious/factsheets/Pages/how-to-make-a-cloth-mask.aspx)



#### درېم گام

خپل لاسونه يو ځل بيا ومينځئ وروسته له دې چې خپل ماسک واغوندي.



### څلورم گام

کله مو چې ماسک لرې کړ، هڅه وکړي چې د ماسک پر مخ لاس ونه وهي.



سمدستي يې په زباله دانې کې واچوي.



که دا د جامو ماسک وي، سمدلاسه يې په پلاستيکي کڅوړه کې کېږدئ او مخکې له دې چې بيا يې واغونډئ، ویمینځئ.



دا ښه نظر دی چې له ځان سره له یو څخه ډیر ماسک ولري کله چې تاسو بهر ته وځئ. خپل اضافي ماسک په پلاستيکي کڅوړه کې وساتئ.



### پنځم گام

کله مو چې خپل ماسک لرې کړل، خپل لاسونه لږترلږه د 20 ثانیو لپاره په صابون و مینځي یا يې په الکوهولی مایع پاک کړي.

په یاد ولرئ، چې ماسک او یوازې د ماسک کارول به د COVID-19 د نیولو مخه ونه نیسي. د خلکو څخه 1.5 متره واټن درلودل او په منظم ډول د خپلو لاسونو مینځل لاهم د خپل ځان د خوندي کولو لپاره غوره لارې دي.