

COVID-19: د ټولنې د مشر د خبرو ټکي

د فلادلفيا د عامې روغتيا رياست سره ستاسو په ټولنو کې د COVID-19 مهم معلومات خپرولو کې د مرستې لپاره مننه. مهرباني وکړئ دا پيغامونه په پراخه کچه ستاسو پخپلو ټکو کې - په خبرو اترو، د رسنيو مرکو، ليکل شوي يا ثبت شوي اړيکو په وسيله شريک کړئ.

په ره پيغام کې د خبرو ټکي لايډز دي. دا په 4/9/20 کې تصبوي شوی وو. ځکه چې وضعیت بېرته بدليږي، مهرباني وکړئ د تازه معلومات لپاره زموږ وېب پاڼه وگورئ (www.phila.gov/covid)

د پوښتنې، وپاڼې او غښتنې لپاره چې تاسو د COVID-19 په حالاتو کې لېږې ټولنې کې نيتليکا کې متسره وکړئ، د مکيا روت سره په تماس کې شئ 267-349-4241 يا mica.root@phila.gov.

1

خپل واټن وساتئ

د سالم پاتې کېدو - او د نورو د روغتيا لپاره - ترټولو غوره لاره خپل واټن ساتل دی.

2

خپل لاسونه پريمينځی!

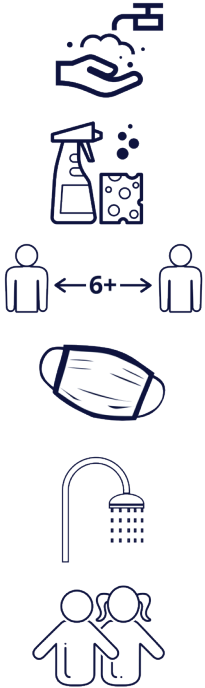
خپل لاسونه پريمينځی! د ښه روغتيا عادتونه د بل هر وخت څخه ډير مهم دي.

3

د باور وړ سرچينې وکاروئ

دا حالت په چټکۍ سره بدليږي. موږ ټول د باوري سرچينو څخه تازه معلومات ته اړتيا لرو.

له ټولو اړين کارمندانو څخه مننه. په کار کې د خوندي پاتې کېدو لپاره:



- خپل لاسونه ډير وختونه و مينځی.
- هغه سطحونه چې ډير خلک يې لمسوي پاکې کړئ.
- د امکان تر حده د نورو خلکو څخه شپږ فوټه فاصله وساتئ.
- دا ممکن پدې معنی وي چې ستاسو کار ډير ورو ځي. اړين دی چه دا اوس سم وي.
- نښې کولی شي د شپږ فوټ فاصلو ساتلو په اړه مرسته وکړي. همدا شان ټيپ، شنک، يا نور فزيکي يادونې مرسته وکړي.
- که ستاسو کار د نورو په شاوخوا کې د شتون لپاره اړين وي، نو د ساتنې لپاره يې د جامو ماسک واغونډئ - او له هغوی څخه غوښتنه وکړئ چې يو بې اغوندي ترڅو ستاسو ساتنه وکړي. (که ستاسو د وظيفې ځای ماسک يا مخ پوښونه چمتو نکړي، تاسو کولی شئ خپل ځان ته د ټوکر او ربر بانډونو سره جوړ کړئ.) کله چې تاسو خپل ماسک لرې کړئ، خپل مخ مه لمسوی لومړی خپل لاسونه و مينځی. هره ورځ د ټوکر ماسک و مينځی.
- د دستکشې اغوستل ښه دي، خو د لاسونو مينځل ډير مهم دي.
- کله چې تاسو له کار څخه بيرته راشئ، خپل لاسونه و مينځی. که ستاسو کار تاسو سره د نورو سره اړيکې ته راوړي، نو د خپل کور د خلکو سره په اړيکه کې کېدو دمخه خپل د کار کالي او ځان مينځل په پام کې ونيسئ.
- که تاسو د ماشوم پاملرنې ته اړتيا لرئ، هڅه وکړئ:
- هره ورځ خپل ماشومان په ورته پاملرنې کې پرېږدئ.
- د زړو (60+) خلکو، يا د روغتيايي مشکلاتو لرونکي خلکو (د سږو يا زړه ناروغی، شوگر، سرطان) په اړه پوښتنو څخه ډډه وکړئ.
- ناروغ ماشوم پاملرنې ته مه ليرئ. خپل دندې مشر ته ووايست تاسو اړتيا لرئ په کور کې د پاتې کېدو لپاره د ناروغ ماشوم څارنه وکړئ. کارگمارونکي اړ دي چې د ناروغی وخت بدل په پيسو ورکړي.
- که ستاسو کارگمارونکي د کارمندانو ساتنې لپاره اړين گامونه پورته نکړي، 311 ته زنگ ووهئ.

PHILLY 311

PHILA.GOV/COVID

د شاليد معلومات او د خبرو ټکي



خپل واټن وساتئ



ولې:

- کورونا ویرس د ښار په هره برخه کې دی.
 - د کورونا ویرس لرونکی خلک ممکن نښې ونلري. زموږ څخه هرڅوک دا درلودلی شي، او نورو ته یې رسولی شي - که موږ یو بل ته نږدې شو.
 - ویروس د اخته کسانو څخه د څاڅکو له لارې خپرېږي، کله چې پوتکی کوي، توخی کوي یا حتی خبرې کوي. څاڅکي کولی شي شپږ فوټه سفر وکړي، په بيله بیا ځان د دروازو او لوړ ټچ سطحو سره ونښلوي.
 - د واټن ساتل څه ډول ("ټولنيز واټن" یا "فزیکي واټن") ښکاري:
 - په شخصي توګه د نورو خلکو سره اړیکه محدود کړئ - د کورنۍ د غړو په شمول چې تاسو ورسره نه اوسئ.
 - د امکان تر حده په کور کې اوسئ. یوازې د لازمي دلیلونو لپاره کور پرېږدئ - که تاسو اړتیا لرئ کار وکړئ، خوراکی توکي واخلي، طبي پاملرنې مواد ترلاسه کړئ، یا یو څه تمرین وکړئ.
 - کله چې تاسو اړین یاست چه لارښئ، د جامو ماسک واغونډئ او لږترلږه شپږ فوټ له نورو څخه واټن وساتئ. خپل لاسونه ډیري وختونه ومینځئ.
 - د گرانو سره اړیکې د هر وخت څخه ډیر مهم دي - مګر دا اړتیا لري چه د تلیفون یا انټرنیټ له لارې پېښ شي، نه مخامخ.
- هرڅوک نشي کولی د ځان او نورو تر مینځ فاصله وساتي. هغه ټولنې چې د اقتصادي استحصال او سیستمیک توکم پالنې سره مخ دي د کورونا ویروس د اخته کیدو ډیر خطر لري، او د هغې څخه د ډیر ناروغ کیدو ډیر خطر لري. ډیری لادمخه د نورو ناروغیو سره مبارزه کوي: تاوتریخوالی، روږدي کول، اوږدمهاله ناروغي په اوږد مهال کې، موږ اړتیا لرو زموږ په ټولنه کې بې عدالتۍ بدله کړو چې دا قضیه رامینځته کړي. همدا اوس، موږ هر یو باید د خپلو کورنیو څخه بهر خلکو سره نږدې اړیکې کمولو لپاره هر هغه څه ترسره کړو چې موږ یې کولی شو.



خپل لاسونه پریمینځئ



- کور کې پاتې شئ که تاسو ناروغ یاست.
- خپل لاسونه ډیري وختونه په صابون او تودو اوبو سره، لږترلږه 20 ثانیو لپاره ومینځئ.
- که چیرې صابون او اوبه شتون ونلري نو د لاسونو د پاکولو یعنی د هینډ سینتایز څخه کار واخلي.
- خپل مخ د نا مینځل شوو لاسونو سره مه مهږدئ.
- توخی یا پوتکی د تیشو یا ستاسو د وربشو سره وپوښئ. هغه سطحو ته چې ممکن نور خلک یې لمس کړي لاس مه اړوئ که چیرې تاسو خپل لاس کې پوتکی یا توخی کړی وي.
- پوره خوب وکړئ. صحي خواړه وخورئ. خپل بدن ته حرکت ورکړئ. (دا سمه ده چې گامونه واخلي، موټر، مندې یا بایسکل چلولو لپاره یوازې یا ستاسو په کورنۍ کې د نورو سره لار شئ - په هر وخت کې له نورو څخه شپږ فوټ فاصله وساتئ، او وروسته سم کور ته لارښئ.)
- ملګرو، کورنۍ او ګاونډیانو ته زنگ ووهئ.
- له ژونده خوند واخلي، حتی په دې سخت وخت کې. وځاندي. سندرې ووايه. نڅا وکړه. د ونې، اسمان، یو څاروی، یو ماشوم ستاینه وکړئ.
- د روغتیا نورو اړتیاو ته پاملرنه وکړئ. د سالنډی، اچ آی وي / ایډز، شکرې ناروغۍ، روږدي کیدو او نورو شرایطو لپاره روغتیایی پاملرنې لاهم شتون لري! د ښاري روغتیا مرکزونه هره ژبه او قومیت ته خدمت کوي تاسو بیمې ته اړتیا لرئ. لومړی زنگ وهل به تاسو ته په انتظار خونه کې د اضافي وخت مصرف کولو څخه خوندي کړي چیرې چې ممکن نور خلک ناروغ وي.



د باور وړ سرچینې وکاروئ



د COVID-19 په اړه خورا ډیر ناسم معلومات شتون لري: په ټولنیزو رسنیو، افواهاتو، حتی په خبرونو کې. کله چې موږ انډیښمن یو، نو دا به مشکل وي چې حقیقت له افسانې څخه بیل کړو.

د خورا دقیق، وروستي معلوماتو لپاره:

- په خپل تلیفون کې د ښار خبرداری لپاره راجسټر کړئ (په انګلیسي او هسپانوي کې): 888-777 ته COVIDPHL ولیکئ
- www.phila.gov/covid د ملاتړ په اړه تازه لارښود او معلومات لري (په انګلیسي، هسپانوي، چینایي، ویتنام، فرانسوي او نور ډیر).
- www.cdc.gov/coronavirus یوه ښه ملي سرچینه ده. 311 عمومي COVID پوښتنو او انډیښنو ته ځواب ورکوي (په +100 ژبو کې)؛ نړسان روغتیایی پوښتنو ته 24/7 ځواب وایی 800-722-7112.
- تاسو کولی شئ د M-F 1pm مطبوعاتي خبرتیا (په انګلیسي او هسپانوي کې) د فلاډلفیا د عامه روغتیا ریاست فېسبوک یا ټویټر کې، یا په چینل 64 (کامکاسټ) یا 40 (ویریزون) کې وګورئ.