



تولنيز واټن څه شی دی؟

تولنيز واټن چې (فېزیکي واټن) هم ورته ویل کیږي، ستا او د کور نه بهر خلکو ترمنځ د فاصلي ساتلو په معنی دی. د تولنيز يا فېزیکي واټن د عملي کولو لپاره:

- لږترلږه ۶ فوټه (د دوو مترو اوږدوالي) له نورو خلکو څخه واټن ولري.
- په ډله بیزه توګه مه راغونډیږئ.
- له بوخت او مشغول ځایونو او ډله بیزو ټولنو څخه ډډه وکړئ.

خپل واټن وساتئ ترڅو د ویروس خپرېدل ورو کړي.

د کورونا ویروس ناروغی د خپرېدو کمولو لپاره تر ټولو غوره لار د نورو سره د مخامخ اړیکو کمول دي.

چېرته چې د تولنيز واټن مراعات کول امکان ونلري، د ماسک څخه ګټه واخلي.

سرچینې

[www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/
if-you-are-sick/quarantine-isolation.html](http://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/quarantine-isolation.html)



**Azerbaijan Society
OF MAINE**
Celebrating cultural heritage

P.O. Box 8777
Portland ME 04104
AzeriSocietyofMaine@gmail.com
www.azemaine.com



قرنطین ګوښه توب (انزوا) او تولنيز واټن



**Azerbaijan Society
OF MAINE**



قرنطین



څنگه وپوهیږم چې خان باید قرنطین کړم یا یې له نورو گوښه کړم؟

که تاسې...

گامونه اخستل...

که چېرې تاسې پداسې ټولنه کې ژوند کوی چې هلته کووید ۱۹ د پراختیا په حال کې او یا ممکن پراختیا ومومي (اوس مهال، نږدې د امریکا متحده ایالتونو په هر ځای کې شتون لري).

- 1) په خپله روغتیا پام کوئ.
- 2) د نښې څرنگدېدو لپاره څیر اوسئ. تبې، ټوخي، د ساه لنډوالي، یا د کووید ۱۹ نورو نښو ته پاملرنه وکړئ.
- 3) د نښو د څرگندېدو په صورت کې، د خپل خان د تودوخي درجه وگورئ.
- 4) ټولنیز واټن عملي کړئ. له نورو سره ۶ فوټه واټن وساتئ او د بوختو ځایونو څخه لرې اوسئ.
- 5) د نښانو د څرگندېدو په وخت کې، د CDC لارښوونې وڅارئ.

- قرنطین د نورو خلکو څخه د هغه چا د لرې ساتلو لپاره استفاده کېږي چې د کووید ۱۹ ناروغی د اخته کېده له خطر سره مخ وي.
- قرنطین د ناروغی د خپرېدو مخنیوي کې مرسته کوي ځکه کېدای شي قرنطین تر هغه د مخه پېښ شي چې شخص پخپله ناروغی پوه شي او یا بې لږې چې د نښو احساس وکړي په ویروس اخته شوی وي.
- قرنطین شوي خلک باید په کور کې پاتې شي، خان له نورو جلا کړي، خپله روغتیا وڅاري، او د خپل ایالات یا ځایي روغتیايي مرکزونو لارښوونې تعقیب کړي.

کچېرې تاسې روغ یاست، خو:

پدې وروستیو کې مو د کووید ۱۹ د ناروغ سره له نږدې اړیکه درلودلې.

- په کور کې پاتې شئ او خپله روغتیا وڅارئ (قرنطین)
- په ورځ کې دوه ځلې د خپل خان د تودوخي درجه وگورئ او د کووید ۱۹ نښو نښانو ته پام کوئ.
- څومره چې کېدای شي د هغه خلکو څخه لرې اوسئ چې په کووید ۱۹ ناروغی د اخته کېدو له لور خطر سره مخ دي.

گوښه توب (انزوا)



- له انزوا څخه د هغه خلکو لپاره گټه اخستل کېږي چې په کووید ۱۹ ویروس اخته وي (له نښو سره یا بې له نښو)
- هغه خلک چې په انزوا کې دي باید تر هغه پورې په کور کې پاتې شي ترڅو د نورو سره یوځای پاتې کېدل خوندي وي.
- هر څوک چې په کور کې ناروغ یا په ویروس اخته وي باید له نورو څخه جلا او ځانگړې د (ناروغ کوټه) یا ځای کې پاتې شي او د شتون په صورت کې د له جلا تشناب څخه گټه پورته کړي.

دواړه قرنطین او گوښه توب:

- کې د خلکو جلا کول شامل دي ترڅو د عام ولس ساتنه وشي.
- مرسته کوي ترڅو د کووید ۱۹ پراختیا محدوده شي.
- کېدای شي په خپله خوښه ترسره شي یا د روغتیايي چارواکو له خوا اړین وبلل شي.

که تاسې:

په کووید ۱۹ اخته وی، یا

د معاینې پایلې ته په تمه یاست، یا

ټوخي، تبه، د ساه لنډوالی، او یا هم نورې د کووید ۱۹ نښې ولرئ.

خان له نورو څخه جلا کړئ (انزوا)

- تر هغه پورې په کور کې پاتې شي ترڅو د نورو سره یوځای پاتې کېدل خوندي وي.
- که له نورو سره ژوند کوئ، په ځانگړې د (ناروغ کوټه) یا ځای کې له نورو خلکو یا حیواناتو څخه، (د کورینو حیواناتو په گډون)، لرې او گوښه پاتې شي. د شتون په صورت کې د له جلا تشناب څخه گټه پورته کړي .
- د خپل خان یا کوم بل ناروغ د پاملرنې، او یا د انزوا د لمنځه وړولو لپاره د خوندي وخت، په هکله مهم معلومات ولولئ.