

د خولي ماسکونه: زه تاسو ساتم – تاسو ما وساتئ

پښتو – PASHTO - PS

- 2..... تاسو څنگه کولای شئ چې خپل ځان او نور وساتئ؟
- 2..... تاسو ولي د خولي د ماسک کاروئ؟
- 2..... کله تاسو د خولي ماسک کاروئ؟
- 2..... تاسو څنگه کولای شئ چې د خولي ماسک جوړ کړئ؟
- 2..... آیا تاسو د غاړې د دستمال څخه کار اخلي؟
- 2..... کله تاسو د یو نوی د خولي ماسک څخه کار اخلي؟
- 2..... د خولي ماسک څنگه پرېمنځل کېږي؟
- 2..... تاسو څنگه کولای شئ چې د خولي ماسک پاک وساتئ؟

[Vertaald vanuit het Nederlands | Version en français | Deutsche Version](#)

تاسو څنگه کولای شئ چې خپل ځان او نور وساتئ؟

- . که چېري ناروغ یاستئ په کور کي پاتئ شئ.
- . خپل لاسونه هر کله پرېمنځئ.
- . د نورو کسانو څخه 1.5 متره واټن وساتئ.
- . تر هغه اندازي پوری چې امکان لری د نور کسانو سره مه یواځای کیږئ، مگر د تلیفون په کرښه، اړیکي وساتئ یا پیام او ایمیل ولېږئ.
- . کله چي تاسو یو عامه ځای کی یاستئ (لکه په سرویس یا ترین کي)، بیا خپله پزه او خوله د خولي د ماسک په مرسته پټه وساتئ.

تاسو ولې د خولي د ماسک کاروئ؟

د خولي د ماسک په مرسته تاسو خپله پزه او خوله کولای شئ چې پټه وياتئ. کله چي تاسو پرنجېږئ، توخېږئ یا خبرې کوئ بیا واره ځاځکی ستاسو د خولي څخه لوېږی. د خولي ماسک ددې ځاځکو د پرېناستلو څخه مخنیوی کوی.

په دې توگه ددې خطر چي تاسو یو بل کس ناروغ کړئ لږ کیږي. یا دا خطر لږ کیږی چې دا ځاځکي په داسی یو بل ځای پرېوځي چي هلته نور کسان لاس وهي.

کله تاسو د خولي ماسک کاروئ؟

ترټوله بڼه دا دی

- په هغو ځاینو کي چې تاسو نه شئ کولای د یو بل څخه 1,5 متره واټن وساتئ. د بېلگي په توگه: په یو دوکان کي.
- په داسی یو ځاینو کي چې ډېر کسان راځي او په هر شی لاس وهي. د بېلگي په توگه: په یو دوکان کي.
- که چېری تاسو د اغېزمنو کسانو سره اړیکي ولړئ. د بېلگي په توگه هغه کسان چي عمر ونه يي د ۶۵ څخه لوړ وی، د زړه، سږو او یا د پښتورگو تکلیف ولری او هغه کسان چي د عفونی ناروغيو په وړاندي اساس ووسی.
- کله چي تاسو ناروغ ووسی بیا په دې توگه هغه نور کسان چي له تاسو سره یوځای ژوند کوی هغه نه ناروغه کوئ. که چېري تاسو ناروغ ووسی، بیا په کورکي پاتئ شئ.
- که چېري تاسو د یو ناروغ د ساتني مسئولیت ولړئ.

څوک لازمه نه ده چي د خولي ماسک وکاروی؟

- هغه ماشومان چي د ۱۲ کالو څخه ټیټ عمر ولری. کیداشي هغوی د خولي د ماسک څخه په غلطه طریقه کار واخلي.
- هغه کسان چي د ناروغی له کبله د خولي د ماسک څخه نه شی کولای کار واخلي.

تاسو څنگه کولای شئ چې د خولي ماسک جوړ کړئ؟

په لاندنی برخي کي تاسو کولای شئ چې وگورئ یا ولولئ چي څنگه د خولي ماسک جوړ کړئ:

- **د خولي د ماسک د جوړولو په هکله لارښودنې** (هالندي، انگلیسي، فرانسوی او جرمني)
- **د لارښودنې فلم**

آیا تاسو د غاړې د دستمال څخه کار اخلئ؟

په دې برخي کي **فلم** وگورئ.

د خولي د ماسک **ایښودل (کارول):**

- لمړی خپل لاسونه بڼه پرېمنځئ.
- ورسته له هغه د خولي ماسک وکاروئ. دا مهال یواځي د خولي د ماسک په مزي یا لاشتک لاس ووهئ.
- لمړی د خولي ماسک په بڼه توگه په خپلي خولي کېږدئ. پاسنی مزي وټړئ.
- د خولي ماسک په سمه توگه په خپلي زني باندی کېږدئ. لاندنی مزي وټړئ.
- ستاسو خوله، پزه او زنه باید د خولي ماسک په مرسته پټه شی. په اړخوني کي باید هیڅ ځای آزاده پاتئ نه شی.

د خولي ماسک **اغوستل:**

- کله چي تاسو د خولي ماسک اغوستی وی، بیا ورباندی لاس مه وھئ.
- که چېری ستاسو د خولي ماسک ستاسو په مخ سم نه وی ناست، بیا په اړخونو باندی لاس ووهئ ترڅو سم شی.
- د خولي ماسک هر کله مه لری کوئ او اغوندئ.

د خولي ماسک **لری کول:**

- یواځی مزي یا لاشتک باندی گوتي ووهئ.
- کله چي د خولي ماسک مو لری کړ، بیا خپل لاسونه بڼه پرېمنځئ.
- که د یوي لنډي شېبې لپاره د حولي ماسک لری کوئ، فرصاً د څه شی څښلو په موخه. بیا یی په یو پاک ځای کي کېښدئ یا په یوي کڅوړي کي چي هوا ورته ورسېږی کېږدئ.
- وروسته له هغه، هغه ځای چي د خولي ماسک ایښودل شوی وه بڼه پاک کړئ.

کله تاسو د یو نوی د خولي ماسک څخه کار اخلئ؟

- په هرو ۸ ساعتونو کي یو نوی د خولي ماسک وکاروئ.
- کله چي ستاسو د خولي ماسک ناولی یا لوند شوی وی، سم د لاسه بل ماسک وکاروئ.
- که چېری ډېری خبری کوئ، بیا لازمه ده چي په هرو ۴ ساعتونو کي یو نوی د خولي ماسک وکاروئ. د بېلگي په توگه ښوونکی چي په ټولگی کي کار کوی.

د خولي ماسک څنگه پرېمنخل کېږي؟

- کارول شوی د خولي ماسک په یو سر تړلی کڅوړي کي واچوئ. کڅوړه د خولي ماسک سره یو ځای پرېمنځئ.
- د خولي ماسک د کالپو منخلو په ماشين کي د منخلو موادو سره او نورو کالپو سره په ۶۰ درجو حرارت کي پرېمنځئ.
- یا د اوبو په یو ډېگی کي وایشوئ. ډېگی یواځی د خولي د ماسک لپاره وکاروئ.
- که چېري تاسو د خولي ماسک په ټیټه درجه د حرارت پرېمنځلی وی، بیا په لوړه درجه حرارت یی اتو کړئ.
- که چېری تاسو په یو ناولی ماسک باندی لاس وهلی وی، فرضاً کله چي د کالپو په ماشين کي اچوئ، بیا خپل لاسونه بڼه پرېمنځئ.
- که چېري تاسو یو ماسک بیا ځل کاروئ، باید هغه په بشپړه توگه وچ ووسی. اصلاً تاسو دوهو ماسکونو ته اړتیا لړئ.

تاسو څنگه کولای شئ چې د خولي ماسک پاک وساتئ؟

- د ټکي کڅوړه چي د خولي ماسک په کښي ده په یو پاک او ثابته ځای کي وساتئ
- کله چي یو پاک ماسک کاروئ، لمړی خپل لاسونه پرېمنځئ. ماسک یواځي د مزی یا لاشتک څخه یي ونیسیئ.
- د خولي ماسک په د یخچال په یخ ځای کښي مه کیږدئ. یخ ویروس له منځه نه شی وړلی. کیدای شی چي ماسک ستاسو خوره ککړ کړی.