

# زه COVID-19 لرم، زه څه بايد وکړم؟



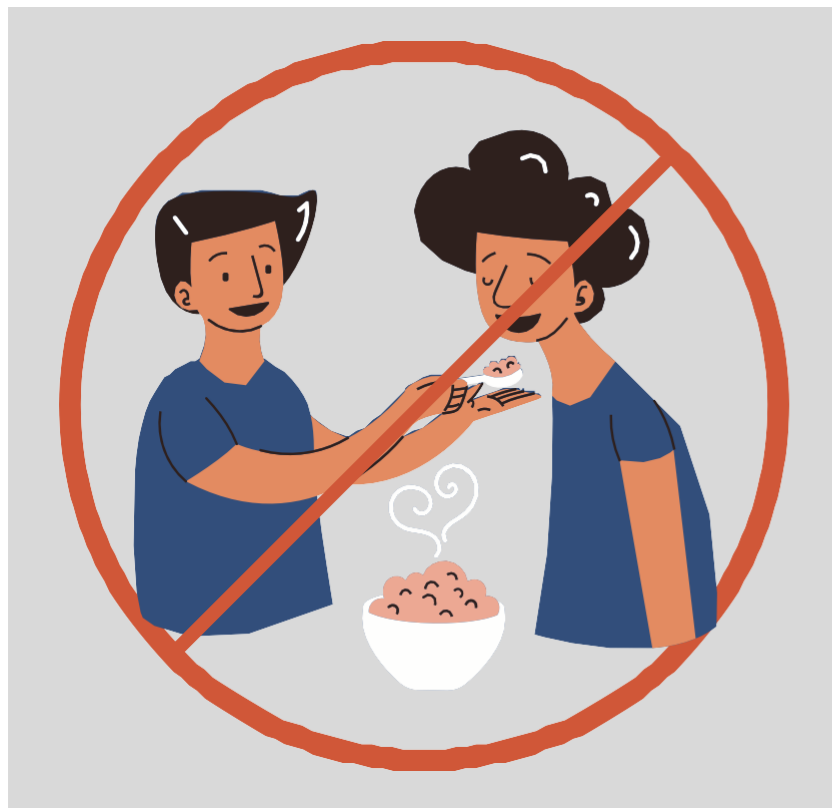
## هغه کارونه چې بايد ترسره شي

- کور کې پاتې شئ او خپل ځان د هغه چا څخه غوره کړئ چې ستاسو سره په کور کې ژوند کوي.
- ماسک اغستل د هغه چا په شاوخوا کې چې تاسو سره په کور کې یاست.
- د هغه خلکو څخه لرې اوسئ څوک چې د وېروس اخیستلو په لوړ خطر کې دي.
- خپل لاسونه و مینځی او اکثراً د لاس ضد عفوني کوونکي مایع څخه کار واخلئ.



## کور کې پاتې شه تر هغه وخته پوری چې...

- ستاسو د COVID-19 نښې ښه کېږي. لکه ستاسو تبه، توخي او ساه لنډي.
- 10 ورځې کېږي چې تاسو لومړی د ناروغی احساس کاوه.
- تاسو په تیرو 24 ساعتونو کې تبه نه لرئ او درمل یې ندي کارولي چې تبه کموي.



## هغه کارونه چې بايد تر سره نشي

- خپل کور پرېږدئ یا لیدونکي ولرئ.
- د عامه ترانسپورت یا د موټر چلولو خدمات کارول، لکه Uber یا Lyft.
- د شیانو شریکول، لکه خواړه، پیالي، او د خواړو اوزار.
- خپل مخ مو له نه مینځل شوي لاسونو سره لمس کول.



## راجع کول

- که تاسو د قرنطین یا جلا والی لپاره مرستې ته اړتیا لرئ، تاسو کولی شئ د وریا ملاتړ غوښتنه وکړئ.
- د دې ډول ملاتړ بیلګې دادي: د خواړو مرسته، خوندي کور/سرپناه، کلتوري دلالي، او د ژبې خدمتونه.
- دلته د راجع کولو لینک دی، تاسو یا بل چا لپاره

<https://www.maine.gov/dhhs/form/covid-19-referral-form>.