

که تاسو ميندواره ياست، بنايي د COVID-19 له امله په لويه کچه د ناروغېدو له خطر سره مخ وئ. په لاندي ډول يو شمير لابنووني ذکر شوي دي خو د مېنداواري پر مهال روغ پاتي شئ او پر COVID-19 له اخته کيدو څخه ډډه وشي:

د امکان تر کچې نورو ته له نږدې پاتي کيدولو څخه ډډه وکړئ. کله چې له نورو خلکو سره وخت تيروي، 6 فوټه واټن به نظر کې ونيسئ او يو مخ پوښونکي واغونډئ.



د خپلو روغتيايي خدمتونو له چمتو کونکي سره د دې په اړه خبرې وکړئ چې څه ډول کولای شئ روغ پاتي شئ او د ميندواواري پر مهال خپل ځان ته پام وکړئ. که تاسو د روغتيايي خدمتونو چمتو کونکي نه لري، د خپلي ټولني د سيمه روغتيايي مرکز يا ځانگي سره اړيکه ونيسئ.



له ميندواواري وړاندي پاملرنې خپلو ټولو ليدنو ته ولاړ شئ.



که تاسو لاندي موارد لري نو له 911 سره اړيکه ونيسئ:



ډاډ تر لاسه کړئ چې لږ تر لږه د 30 ورځو لپاره خپل درمل په واک کې لري.



- په ساه اخيستو کې ستونزه (تر هغه څه څخه زيات چې د مېنداواري پر مهال ستاسو لپاره عادي و)
- د سيني په قفس کې دوامداره درد يا فشار
- ناڅاپي گيچي
- نور ته د ځواب ور کولو کې ناتواني
- شني شونډې يا مخ

