

که تاسوتبه، زکام یا COVID ولری، په کور کې داسې کارونه کولی شئ چې ځان ته بڼه احساس ورکوی او د جراثیمو خپرېدل بند کړئ:

← که ناروغه احساس کوئ، له کار یا ښوونځي څخه کور کې پاتې شئ او د نورو کسانو په وړاندې ماسک وکاروئ.



← آرام وکړئ او زیاتې اوبه وڅښئ.

← د درملو او درملني لپاره له روغتیايي کارپوه (ډاکټر، نرسر یا درمل پلورونکي) سره مشوره وکړئ یا 811 (TTY: 1-866-797-0007) ته زنگ ووهئ. داسې درمل لکه ایبوپروفین او اسټامینوفین د تودوخي او درد لپاره گټور دي.

← د تودوخي او زکام درمل د ۶ کالو څخه کم عمره ماشومانو ته مه ورکوی پرته له دې چې ستاسو روغتیايي کارپوه یې مشوره درکړي.

← د جراثیمو د خپرېدو مخنیوی وکړئ: د تودوخي او پرنجې پر مهال خپل پوزه او خوله په تیشو یا خپله څنګل باندې پټه کړئ.

← خپل لاسونه په صابون او اوبو سره په بڼه ډول لږترلږه د ۲۰ ثانیو لپاره په مکرر ډول پرېمنځئ.

سپک او سالم خواړه وخورئ.



د تنفس د اسانتیا لپاره رطوبت جوړونکي (humidifier) وکاروئ.



د تودو اوبو سره د مالګې غرغره کولی شي د مري درد ته مرسته وکړي.



که له څو ورځو وروسته مو حالت خراب شو، له خپل کورني ډاکټر یا نرسر سره اړیکه ونیسئ، یا روغتیا 811 ته زنگ ووهئ (TTY: 1-866-797-0007)



← که تاسو د ساه اخیستلو ستونزه لرئ، د سینې درد یا فشار لرئ، یا ناڅاپي سرګرځی او یا ګډوډي احساس کوئ، نږدې بیړني مرکز ته لار شئ.

