

Mondmaskers : ik bescherm jou - jij beschermt mij | 29/04/2020

PASJTOE | Vertaald uit het Nederlands

### د خولي ماسکونه: زه تاسو ساتم – تاسو ما وساتئ

#### تاسو څنگه کولای شئ چې خپل ځان او نور وساتئ؟

1. که چېرې ناروغ یاستئ په کور کې پاتې شئ.
2. خپل لاسونه هر کله پرېمخئ.
3. د نورو کسانو څخه 1.5 متره واټن وساتئ.
4. تر هغه اندازې پورې چې امکان لری د نور کسانو سره مه یواځای کېږئ، مگر د تلیفون په کرښه، اړیکې وساتئ یا پیام او ایمیل ولېږئ.
5. کله چې تاسو یو عامه ځای کې یاستئ (لکه په سرویس یا ترین کې)، بیا خپله پزه او خوله د خولي د ماسک یا یوې بلې ځای ناستې وسیلې (لکه دغاري دستمال) 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 ویاتئ. کله چې تاسو پرېنږېږئ، توخېږئ یا خبرې کوئ بیا واره څاڅکي ستاسو د خولي څخه لوبېږي. د خولي ماسک ددې څاڅکو د پرېناستلو څخه مخنیوی کوی.

په دې توګه ددې خطر چې تاسو یو بل کس ناروغ کړئ لږ کېږي. یا دا خطر لږ کېږي چې دا څاڅکي په داسې یو بل ځای پرېوځي چې هلته نور کسان لاس وهي.

#### کله تاسو د خولي ماسک کاروئ؟

- د هغه کسانو لپاره چې عمر یې د ۱۲ کالو څخه لوړ وي چېری دی.
- په عامه ترانسپورت کې، د سرویس په ایستګاه کې یا د ترین په اسټیشن کې.
  - په ښوونځي کې
  - د کار په ځای کې، که چېرې تاسو ونه شئ کولای چې د خپلو همکارانو څخه 1,5 متره واټن وساتئ.

#### ترټوله ښه دا دی

- په هغو ځایونو کې چې تاسو نه شئ کولای د یو بل څخه 1,5 متره واټن وساتئ. د بیلګې په توګه: په یو دوکان کې.
- په داسې یو ځایونو کې چې ډېر کسان راځي او په هر شې لاس وهي. د بیلګې په توګه: په یو دوکان کې.
- که چېرې تاسو د اغېزمنو کسانو سره اړیکې ولری. د بیلګې په توګه هغه کسان چې عمر ونه یې د ۶۵ څخه لوړ وي، د شګري ناروغی ولری، د زړه، سږو او یا د پښتورګو تکلیف ولری او هغه کسان چې د عفوني ناروغیو په وړاندې اساس ووسی.
- کله چې تاسو ناروغ ووسی بیا په دې توګه هغه نور کسان چې له تاسو سره یوځای ژوند کوی هغه نه ناروغه کوئ. که چېرې تاسو ناروغ ووسی، بیا په کور کې پاتې شئ.

- که چپري تاسو د يو ناروغ د ساتني مسؤليت ولري.

### څوک لازمه نه ده چې د خولي ماسک وکاروي؟

- هغه ماشومان چې د ۱۲ کالو څخه تېر عمر ولري. کيداشي هغوی د خولي د ماسک څخه په غلطه طريقه کار واخلي.
- هغه کسان چې د ناروغی له کبله د خولي د ماسک څخه نه شي کولای کار واخلي.

### تاسو څنگه کولای شئ چې د خولي ماسک جوړ کړئ؟

- په لاندني برخي کي تاسو کولای شئ چې وگورئ يا ولولئ چې څنگه د خولي ماسک جوړ کړئ:
- [د خولي د ماسک د جوړولو په هکله لارښودني](#) (هالندي، انگليسي، فرانسوي او جرمني)
  - [د لارښودني فلم](#)

آيا تاسي د غاري د ستمال څخه کار اخلي؟

- د داسي دغاري د ستمال څخه کار واخلي چې په ۶۰ درجو حرارت کي پرېمنځل شي.
- د غاري د ستمال دوه ځل په خپل مخ واړوي.

### تاسو څنگه کولای شئ د تكي څخه جوړ شوي ماسک څخه کار اخلي؟

په دې برخي کي [فلم](#) وگورئ.

د خولي د ماسک ايښودل (کارول):

- لمړی خپل لاسونه بڼه پرېمنځئ.
- ورسته له هغه د خولي ماسک وکاروي. دا مهال يواځي د خولي د ماسک په مزي يا لاشتک لاس ووهئ.
- لمړی د خولي ماسک په بڼه توگه په خپلي خولي کېږدئ. پاسني مزي وتړئ.
- د خولي ماسک په سمه توگه په خپلي زني باندې کېږدئ. لاندني مزي وتړئ.
- ستاسو خوله، پزه او زنه بايد د خولي ماسک په مرسته پټه شي. په اړخوني کي بايد هيڅ ځای آزاده پاتې نه شي.

د خولي ماسک اغوستل:

- کله چې تاسو د خولي ماسک اغوستي وي، بيا ورباندې لاس مه ووهئ.
- که چپري ستاسو د خولي ماسک ستاسو په مخ سم نه وي ناست، بيا په اړخونو باندې لاس ووهئ ترڅو سم شي.
- د خولي ماسک هر کله مه لري کوي او اغوندي.

د خولي ماسک لري کول:

- يواځي مزي يا لاشتک باندې گوتي ووهئ.
- کله چې د خولي ماسک مو لري کړ، بيا خپل لاسونه بڼه پرېمنځئ.
- که د يوې لنډي شيبې لپاره د خولي ماسک لري کوي، فرصاً د څه شي څښلو په موخه. بيا يې په يو پاک ځای کي کېښېدئ يا په يوې کڅوړي کي چې هوا ورته ورسپړي کېږدئ.
- وروسته له هغه، هغه ځای چې د خولي ماسک ايښودل شوی وه بڼه پاک کړئ.

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

- په هرو ۸ ساعتونو کې یو نوی د خولي ماسک وکاروئ.
- کله چې ستاسو د خولي ماسک ناولی یا لوند شوی وی، سم د لاسه بل ماسک وکاروئ.
- که چېرې ډېری خبری کوئ، بیا لازمه ده چې په هرو ۴ ساعتونو کې یو نوی د خولي ماسک وکاروئ. د بېلګې په توګه بنوونکي چې په تولګی کې کار کوی.

### د خولي ماسک څنګه پرېمنځل کېږي؟

- کارول شوی د خولي ماسک په یو سر تړلی کڅورې کې واچوئ. کڅوره د خولي ماسک سره یو ځای پرېمنځئ.
- د خولي ماسک د کالیو منځلو په ماشين کې د منځلو موادو سره او نورو کالیو سره په ۶۰ درجو حرارت کې پرېمنځئ.
- یا د اوبو په یو ډبګی کې وپشوئ. ډبګی یواځی د خولي د ماسک لپاره وکاروئ.
- که چېرې تاسو د خولي ماسک په ټیټه درجه د حرارت پرېمنځلي وی، بیا په لوړه درجه حرارت یی اتو کړئ.
- که چېرې تاسو په یو ناولی ماسک باندی لاس وهلی وی، فرضاً کله چې د کالیو په ماشين کې اچوئ، بیا خپل لاسونه بنه پرېمنځئ.
- که چېرې تاسو یو ماسک بیا ځل کاروئ، باید هغه په بشپړه توګه وچ ووسی. اصلاً تاسو دوهو ماسکونو ته اړتیا لرئ.

### تاسو څنګه کولای شئ چې د خولي ماسک پاک وساتئ؟

- د تګي کڅوره چې د خولي ماسک په کبني ده په یو پاک او ثابت ځای کې وساتئ
- کله چې یو پاک ماسک کاروئ، لمړی خپل لاسونه پرېمنځئ. ماسک یواځي د مزی یا لاشتنک څخه یې ونیسئ.
- د خولي ماسک په د بڅچال په یخ ځای کېني مه کېږدئ. یخ ویروس له منځه نه شی وړلی. کېدای شئ چې ماسک ستاسو خوره ککر کړی.