

د خولي ماسکونه: زه تاسو ساتم – تاسو ما وساتئ

تاسو څنگه کولای شئ چې خپل خان 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 تریڼ کې)، بیا خپله پزه او خوله د خولي د ماسک یا یوې بلي ځای ناستي 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 پرنجېږئ، توخېږئ یا خبرې کوئ بیا واره څاڅکي ستاسو د خولي څخه لوېږي. د خولي ماسک ددې څاڅکو د پرېناستلو څخه مخنیوی کوي.

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 وهی.

کله تاسو د خولي ماسک کاروئ؟

- د هغه کسانو لپاره چې عمر یې د ۱۲ کالو څخه لوړ وی چېرې دی.
- په عامه ترانسپورت کې، د سرویس په ایستګاه کې یا د تریڼ 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 شی لاس وهی. د بیلګې په توګه: په یو دوکان کې.
- که چېرې تاسو د اغېزمنو کسانو سره اړیکې ولرئ. د بیلګې په توګه هغه کسان چې عمر ونه یې د ۶۵ څخه لوړ وی، د شګرې 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 کوي هغه نه ناروغه کوي. که چېرې تاسو ناروغ ووسی، بیا په کور کې پاتې شئ.
- که چېرې تاسو د یو ناروغ د ساتنې مسئولیت ولرئ.

څوک لازمه نه ده چې د خولي ماسک وکاروئ؟

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

تاسو څنگه کولای شئ چې د خولي ماسک جوړ کړئ؟

- په لاندني برخي کې تاسو کولای شئ چې وګورئ یا ولولئ چې څنگه د خولي ماسک جوړ کړئ:
- [د خولي د ماسک د جوړولو په هکله لارښودني](#) (هالنډي، انګليسي، فرانسوي او جرمني)
 - [د لارښودني فلم](#)

آیا تاسو د غاري د دستمال څخه کار اخلي؟

په دې برخي کې [فلم](#) وګورئ.

د خولي د ماسک ایښودل (کارول):

- لمړی خپل لاسونه ښه پرېمخئ.
- 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 ښه توګه په خپلي خولي کېږدئ. پاسنی مزي وتړئ.

- د خولي ماسک په سمه توگه په خپلي زني باندی کيږدی. لاندنی مزي وتړی.
- ستاسو خوله، پزه او زنه باید د خولي ماسک په مرسته پټه شی. په اړخونې کې باید هیڅ ځای آزاده پاتی نه شی.

د خولي ماسک اغوستل:

- کله چې تاسو د خولي ماسک اغوستی وی، بیا ورباندی لاس مه وهی.
- که چېرې ستاسو د خولي ماسک ستاسو په مخ سم نه وی ناست، بیا په اړخونو باندی لاس ووهی ترڅو سم شی.
- د خولي ماسک هر کله مه لری کوی او اغوندی.

د خولي ماسک لری کول:

- یواځی مزی یا لاشتک باندی گوتي ووهی.
- کله چې د خولي ماسک مو لری کړ، بیا خپل لاسونه ښه پرېمنځی.
- که د یوې لنډې شېبې لپاره د خولي ماسک لری کوی، فرصاً د څه شی څښلو په موخه. بیا یی په یو پاک ځای کې کښیږدی یا په یوې کڅوړې کې چې هوا ورته ورسېږی کيږدی.
- وروسته له هغه، هغه ځای چې د خولي ماسک ایښودل شوی وه ښه پاک کړی.

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

- په هرو ۸ ساعتونو کې یو نوی د خولي ماسک وکاروی.
- کله چې ستاسو د خولي ماسک ناولی یا لوند شوی وی، سم د لاسه بل ماسک وکاروی.
- که چېرې ډېری خبری کوی، بیا لازمه ده چې په هرو ۴ ساعتونو کې یو نوی د خولي ماسک وکاروی. د بېلگې په توگه ښوونکی چې په تولگی کې کار کوی.

د خولي ماسک څنگه پرېمنځل کيږي؟

- کارول شوی د خولي ماسک په یو سر تړلی کڅوړې کې واچوی. کڅوړه د خولي ماسک سره یو ځای پرېمنځی.
- د خولي ماسک د کالیو منځلو په ماشین کې د منځلو موادو سره او نورو کالیو سره په ۶۰ درجو حرارت کې پرېمنځی.
- یا د اوبو په یو ډبگی کې وایشوی. ډبگی یواځی د خولي د ماسک لپاره وکاروی.
- که چېرې تاسو د خولي ماسک په ټیټه درجه د حرارت پرېمنځلی وی، بیا په لوړه درجه حرارت یی اتو کړی.
- که چېرې تاسو په یو ناولی ماسک باندی لاس وهلی وی، فرضاً کله چې د کالیو په ماشین کې اچوی، بیا خپل لاسونه ښه پرېمنځی.
- که چېرې تاسو یو ماسک بیا ځل کاروی، باید هغه په بشپړه توگه وچ ووسی. اصلاً تاسو دوهو ماسکونو ته اړتیا لری.

تاسو څنگه کولای شئ چې د خولي ماسک پاک وساتئ؟

- د تکی کڅوړه چې د خولي ماسک په کښی ده په یو پاک او ثابت ځای کې وساتئ
- کله چې یو پاک ماسک کاروی، لمړی خپل لاسونه پرېمنځی. ماسک یواځی د مزی یا لاشتک څخه بی ونیسی.
- د خولي ماسک په د یخچال په یخ ځای کې مه کيږدی. یخ ویروس له منځه نه شی وړلی. کیدای شی چې ماسک ستاسو خوره ککر کړی.