Updated June 24, 2020

د ماسک یا هم د یوې ټوټې په وسیله د مخ پټول

کله باید ماسک یا هم د یوې ټوټې په وسیله مخ پټ کړم؟

د جون د ۲۶ څخه را په دېخوا د آیالت د حکم په اساس هر شخص باید خپل مخ په ماسک یا هم یوې ټوټې سره په داخلي عامه ځایونو لکه پلورنځیو دفترونو او رستورانټونو وپوښي. د همدې حکم پر اساس، له کور څخه بهر په عامه ځایونو کې چېرې چې د خلکو څخه د ۶ فوټو په اندازه فاصلې مراعت کول ناممکن وي، هم د ماسک کارول اړین دي.

په دې اړه ځینې استثناآت وجود لری خصوصاً هغه کسان چې معیوب دي او یا هم ځینې نورې روغتیایي ستونزې لري لکه: گونگیان او یا هغه کسان چې د اورېدلو قوه یې ضعیفه وي، او هغه ماشومان چې عمرونه یې له دوو کلونو څخه کم وي. (د امکان په صورت کې هغه ماشومان چې عمرونه یې د ۳ څخه د ۵ کلونو ترمنځ دي، توصیه کیږي چې ماسک واغوندي. هغه ماشومان چې عمرونه یې ۵ یا هم له دې څخه لوړ دي، باید ماسک واغوندي.) په ځینو ځایونو کې کولای شئ خپل ماسک لرې کړئ لکه په رسټورانټ کې د ناستې په وخت او یا هم د تفریح په وخت کې چې ځان ته یاست.

کله چې د کور خپلو غړو سره په کور کې او یا هم په موټر کې یواځې یاست، اړینه نه ده چې ماسک وکاروئ. په هغو بیروني ځایونو کې چېرې چې ټولنیزه فاصله (۶ فوټه) مراعت کیږي، اړینه نه ده چې ماسک وکاروئ.

په دې اړه د آیالت د روغتیا دیپارتمنټ کې نور اضافي سوالونه او ځوابونه موجود دي. که چېرې تاسې گمارونکي (شرکت یا هم مغازه لرئ) یاست او د خپلو کارکوونکو لپاره په ماسک د مخ پټولو لپاره جلا لارښوونو ته ضرورت لرئ، د کار او صنایعو ډیپارتمنټ د عامه سوالونو برخې ته مراجعه وکړئ.

ولې پورتني گامونه (اقدامات) په نظر کې نیول شوي؟

د پرنجې، ټوخې او یا هم خبرو کولو په وخت کې ټوټه ایز ماسک کولای شي نور خلک په کوید ۱۹ د اخته کېدو څخه وژغوري. د ۲۰ - ۴۰ فیصدو پورې په کوید ۱۹ اخته کسان له ځان څخه کومې نښې نښانې نه ښي، مگر کولای شي نورو ته وایروس انتقال کړي. وروستنیو څېړنو په ډاگه کړې چې د ماسک پوسیله د مخ پوښل کولای شي په کافي اندازه د کوید ۱۹ پېښې را ټیټې کړي. ترهغه وخته چې د کوید ۱۹ ناروغی لپاره واکسین یا هم تداوي پیداکیږي، د ټوټه ایز ماسک په وسیله د مخ پټول به د دې مرض پر وړاندې زمونږ یواځینی دفاعي کړنه ده.

په یاد ولرئ چې په کور کې پاتې کېدل د دغې ناروغی د خپرېدو د مخنیوي لپاره ترټولو اغیزمنه طریقه ده. کله چې له کوره بهر وځئ، ماسک واغوندئ، د شپږو فوټو په اندازه له نورو خلکو سره فاصله مراعت کړئ، خپل لاسونه په مکرر ډول ووینځئ او یواځې و اوسئ.

د سوداگریزو ځایونو لپاره د مخ د پټولو لارښود

د جون له ۸ نېټې څخه را په دېخوا ټولو کارکوونکو ته اړینه ده چې خپل مخونه په ټوټه ایز ماسک سره وپوښي پرته له هغو ځایونو څخه چې یواځې وي، لکه موټر، د کار ځای یا هم داسې ځای کې چې د نورو کسانو سره په کې تماس نه وي. د ماسک پوسیله د مخ پټول په هغو ځایونو کې هم اړین دي چې کارکوونکي یې په جلا خونو یا کار ځایونو کې کار کوي خو د دوی ترمنځ د جدایی د دیوالونو اندازه د کارکوونکو د مخ له اندازې څخه ټیټه وي.

Adapted from: https://coronavirus.wa.gov/information-for/you-and-your-family/face-masks-or-cloth-face-covering

world relief SEATTLE

Updated June 24, 2020

کار ګمارونکي دفترونه باید خپلو کارکوونکو ته توټه ایز ماسکونه برابر کړي، مګر دا چې د دوئ کاري ساحه ځانګړي محافظت ته اړتیا ولري. کارکوونکي کولای شي له خپلو ماسکونو څخه د کار په ځای کې استفاده وکړي په دې شرط چې نومړي ماسکونه د معیار سره برابر وي.

په سوداګریزو ځایونو کې باید داسي نښې نښاني ولګول شي چې پیرېدونکي او پلورونکي ماسک اغوستلو ته وهڅوي.

پوښتل شوی سوالونه:

- **آیا اړینه ده چې خلک په جیم کې توټه ایز ماسک واغوندي؟**

نه! مګر په هغه صورت کې چې په جیم کې پرته د کور له غړو څخه نورو خلکو سره د ۶ فوټو فاصلې مراعت کول امکان ونلري.

- **د یوه علت له وجهې نشم کولای ماسک واغوندم؟ آیا اړ یم چې په دغه هکله ثبوت وړاندې کړم؟**

نه! د دغه لاربښود په اساس تاسي اړ نه یاست چې په دې هکله کوم ثبوت وړاندې کړئ.

- **که یو څوک له ماسره نژدې وي او ماسک یې نه وي اغوستی، آیا ماته مناسبه ده چې څه ووایم؟**

نه! کیدای شي نومړی شخص د یوه ځانګړي روغتیایي حالت له وجهې ماسک نه وي اغوستی. بې له دې چې د خلکو ماسک اغوستل او نه اغوستل په نظر کې ونیسئ، کوشش وکړئ د ۶ فوټو په اندازه له خلکو سره فاصله مراعت کړئ او په مکرر ډول خپل لاسونه ووینځئ.

- **زه نه غواړم چې ماسک جوړ یا یې واخلم. آیا کوم بل بدیل شته؟**

اړینه نه ده چې ستاسي ماسک پېچلی یا هم قیمتي وي. طبي ماسکونه، صحي کارکوونکو او هغو کسانو ته چې د خطر څخه په ډک چاپیریال کې کار کوي، وساتئ. آسانه بدیل دا دی چې د غاړې دستمال یا د مینځلو وړ توټې پوسیله خپل مخ داسي وپېچئ چې په مکمل ډول ستاسي خوله او پوزه پټ کړي.

- **کله ماسک اغوستلو ته اړتیا نلرم؟**

کله چې تاسي په خپل کور کې د کور له غړو سره او یا هم په موټر کې یاست، نو اړینه نه ده چې ماسک وکاروئ. کله چې تاسي د کور څخه بهر په آزاده فضا کې تمرین کوئ، اړ نه یاست چې ماسک واغوندئ. ښه خبره داده چې یو ماسک له ځانه سره د تل لپاره ولرئ ترڅو په هغو ځایونو کې چې د خلکو سره د ۶ فوټو په اندازه فاصله مراعت کول امکان ونلري، واغوندئ. او ځینی خلک ممکن داسي روغتیایي حالت ولري چې د ماسک کارول هغوئ ته ستونزمن یا خطرناک وي، نو د ماسک اغوستل ورته ضروري نه دي.

- **که چا ماسک نه وي اغوستی، زه باید څه وکړم؟**

هېڅ هم نه! ځکه چې ځیني خلک ممکن داسې روغتیایي ستونزې ولري چې هغوی ته د ماسک اغوستل ستونزمن یا خطرناک وي. یوازې خپل ماسک واغوندئ او د ۶ فوټو په اندازه لرې اوسئ.

Adapted from: https://coronavirus.wa.gov/information-for/you-and-your-family/face-masks-or-cloth-face-covering

- **آیا د مخ پټول خوندي کړنه ده او کوم ضرر نلري؟ کله چې ماسک واغوندم د ساه لنډۍ احساس کوم.**

هغو کسانو ته چې روغتیايي ستونزې لري د مخ پټول خوندي نه دي. پرته له دغو کسانو څخه، نورو ټولو خلکو لپاره د ماسک اغوستل خوندي دي که څه هم دوئ په اوله کې د نارامۍ احساس کوي او ماسک سره عادي کېدلو لپاره لږ وخت ته اړتیا لري. د روغتیا ماهرین په دې متفق دي چې د ماسک پوسیله د مخ پټول د کوید ۱۹ ناروغۍ په مخنیوي کې مهمه ونډه ترسره کوي او څېړنې هم ښه یې چې په لویه کچه د ماسک کارول اغېزمن دي. ډاډ تر لاسه کړئ چې په ماسک مو خپله خوله او پوزه په بشپړه توګه پټه شوې. نرمه ټوټه او یا هم وریښمین ټوکر څخه د ماسک لپاره استفاده وکړئ ترڅو زیات د آرامۍ احساس وکړئ.