

# په کور کې سالم د رخصتو لپاره

## ځان واکسين کړئ

د کووید-19 واکسينونه خوندي، اغيزمن، او وړيا دي او د لويانو او ماشومانو لپاره د 6 مياشتو او پورته عمر لپاره وړانديز شوي. واکسين کول لاهم د ناروغ کيدو څخه د ځان ساتلو ترټولو غوره لاره ده. دا ستاسو د عزيزانو ساتنه هم کوي، په ځانگړي توگه هغه زاره او څوک چې دمخه ناروغه وي.



## تقويه شئ

د کووید-19 بوسټر اوس د هرچا لپاره چې عمر ونه يې 5 او يا ددی څخه پورته وي شتون لري!

په [www.boston.gov/covid19-vaccine](http://www.boston.gov/covid19-vaccine) کې خپل ځان ته نږدې واکسين يا بوسټر ومومئ.

## انفلوانزا مه هېروئ!

هر څوک چې د 6 مياشتو څخه ډير عمر لري بايد د انفلوانزا کلني واکسين تر لاسه کړي. انفلوانزا لاهم يوه جدي اندېښنه ده، په ځانگړي توگه د لويانو، کوچني ماشومانو، امیندوارو خلکو، او هغه کسان چې طبي شرايط لري.

او هو، تاسو کولی شئ په ورته وخت کې کووید-19 او انفلوانزا تر لاسه کړئ. ښه خبر دا دی چې تاسو کولی شئ په ورته وخت کې د بوسټر په گډون د انفلوانزا او کووید-19 واکسين تر لاسه کړئ.

## ځان معاینه کړئ

په يوه غونډه يا سفر کې د گډون څخه مخکې او وروسته د کووید-19 معاینه وکړئ، په ځانگړي توگه که تاسو ښکاره شوي ياست يا د لويانو يا نورو په شاوخوا کې ياست چې د جدي کووید-19 خطر سره مخ وي.

د معاینې د ځايونو او په کور کې د معاینې آلو ته لاسرسي په اړه معلومات دلته ومومئ [www.boston.gov/covid19-testing](http://www.boston.gov/covid19-testing).



په کور کې سالم

# د رخصتو

لپاره

په هوښیاري یوځای کیدل

خطر ونه په پام کې ونیسئ

که تاسو یا د هغه کس سره چې مینه کوئ یو زور بالغ یاست یا یو داسې روغتیایی حالت ولرئ چې ستاسو د کووید-19. د شدیدوالی خطر زیاتوي، په کور کې پاتې کیدو ته پام وکړئ او په مجازی توګه د رخصتو څخه خوند واخلي، په ځانګړې توګه که تاسو په بشپړ ډول واکسین شوي نه یاست.



کوچنی یې وسائئ

هرڅومره چې خلک سره نږدې راټولېږي، د کووید-19 خطر هغومره لوړ وي.

د هوا تصفیه زیاته کړئ

کووید-19 دننه په اسانۍ سره خپرېږي ځکه چې د هوا کم جریان شتون لري. دا په ځانګړې توګه په ژمي کې ریښتیا ده کله چې دروازي او کرکي تړل کېږي. که تاسو نشئ کولی په بهر کې لمانځنه وکړئ، هڅه وکړئ چې د هوا تازه کیدنه زیات کړئ د کرکيو خلاصولو یا د هوا پاکونکو کارولو په ذریعه.

د خپل ځان جلا قابونه

قابونه، ګیلاسونه یا لوبني مه شریکوئ. هڅه وکړئ د اجتماعي خواړو څخه ډډه وکړئ، لکه بوفې یا پوټ لک. ناروغی لکه زکام، انفلوانزا، او حتی کووید-19 هم د سطحو له لارې خپرېږي.



اساسات تعقیب کړئ

خپله خوله او پوزه پټه کړئ

خپله خوله او پوزه د کور دننه د ماسک په اغوستلو او د توخي یا پرنجی پر مهال د نسج په کارولو سره پټه کړئ. دا کیدلی شي د تنفسي څاڅکو خپریدو محدودولو سره د زکام، انفلوانزا او همدارنګه د کووید-19 څخه ساتنه وکړي.



خپل لاسونه ومینئ

په صابون او پاکو اوبو سره د 20 ثانیو لپاره ډیری وختونه لاسونه مینئل، په ځانګړې توګه د تشاب څخه وروسته یا د خواړو دمخه. دا د میکروبونو د خپریدو مخنیوي کې مرسته کوي کوم چې کیدلی شي د زکام، انفلوانزا او کووید-19 لامل شي.