

Help prevent the spread of respiratory diseases like COVID-19.

د تنفسي ناروغيو لکه کويډ-نولس په مخنیوی کې مرسته وکړئ

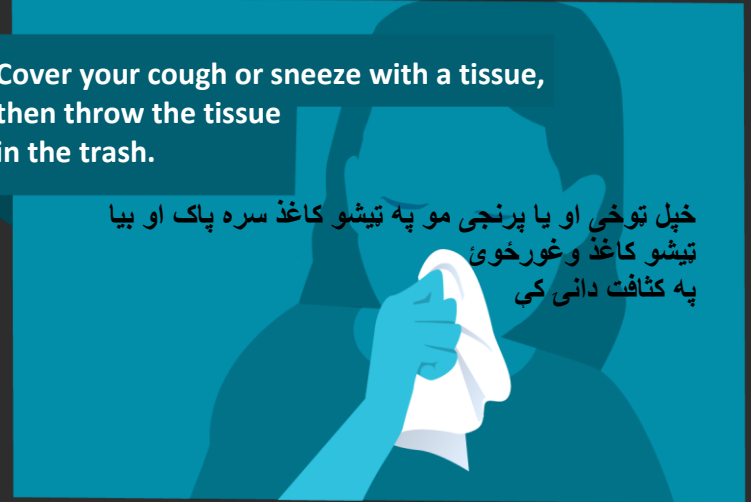
Avoid close contact with people who are sick.

له ناروغو خلکو سره له نژدې ارتباط څخه ځان وژغورئ



Cover your cough or sneeze with a tissue, then throw the tissue in the trash.

خپل ټوخي او يا پرنجی مو په تيشو کاغذ سره پاک او بيا تيشو کاغذ وغورځوئ په کثافت دانی کې



Clean and disinfect frequently touched objects and surfaces.

لمس شوي شيان او سطحي په مکرر ډول پاک او پاشي کړئ



Avoid touching your eyes, nose, and mouth.

د سترگو، پوزې او خولې له لمس کولو څخه ډډه وکړئ



Stay home when you are sick, except to get medical care.

له صحي درملنې څخه پرته د ناروغۍ په حالت کې په کور کې پاتې شئ



Wash your hands often with soap and water for at least 20 seconds.

کم تر کمه شلو ثانيو لپاره خپل لاسونه په اوبو او صابون سره پرېمېنځئ

