

# تاسې څه کولی شئ که د کووید-19 څخه د شدید ناروغۍ

## خورا ډیر خطر سره مخ اوسئ

د هغه معلوماتو له مخې چې موږ ورباندې اوس پوهیږو، د کووید-19 څخه د شدید ناروغۍ ډیر خطر سره دا لاندې خلک مخ دي:

- د پاڅه او ډیر عمر خلک
- د لاندې ناروغیو لرونکي د هر عمر خلک:
  - سرطان
  - د پوښتورگو مزمن ناروغي
  - COPD (د سږو د بندښت مزمن ناروغي)
- د بدن د کوم غړي د ټرانسپلانت له امله ضعیف معافیت (د معافیت ضعیف شوی سیسټم)
- چاقی (د بدن د تودې شاخص 30 [BMI] یا لوړ)
- د زړه جدي ناروغۍ، لکه د زړه دریدل، د کرونر شریان ناروغي، یا کارډیومیوپټیز
- د سیکل سیل ناروغي
- 2 نوع شکر ناروغي

آیا تاسې د شدید ناروغۍ ډیر خطر سره مخ یې؟



## د خپل ځان او نورو خلکو خونديتوب کې مرسته وکړئ:



د سفر پرمهال



د وتلو نه مخکې



د هغه خلکو سره نږدې اړیکې (2 متر/6 فټ) نه ډډه وکړئ کوم چې تاسې سره نه اوسېږي.



تل خپل لاسونه ومینځئ یا د لاسونو الکل لرونکي سینیټایزر وکاروئ.



ماسک واغونډئ.



د 12 اونيو لپاره درمل برابر کړئ.



خپل د روغتیا پاملرنې وړاندې کونکي ته ورشئ او خپلې روغتیايي مخینې چمتو کړئ.



که تاسې ناروغه شئ او فکر کوئ چې شاید کووید-19 باندې اخته شوي یې:



د راتگ نه وروسته



که تاسې عاجل خبرداري نښې (پشمول د ساه اخیستلو کې مشکل) لرئ نو سمداسه 911 ته تلیفون وکړئ او د طبي پاملرنې په لټه کې شئ.



خپل د روغتیا پاملرنې وړاندې کونکي او د بیامیشتیدنې ادارې د کیس کارکونکي سره اړیکه ونیسئ. که تاسې خپل د روغتیا پاملرنې وړاندې کونکي سره غږیدو لپاره ژباړونکي ته اړتیا لرئ، نو ستاسې د کیس کارکونکي تاسې سره مرسته کولی شي.



په کور کې پاتې شئ. د امکان تر حد پورې د نورو خلکو سره نږدې کیدو نه ډډه وکړئ.



د «سفر پرمهال» ټولګه کې ورکړل شوي ګامونو ته دوام ورکړئ.



د کووید-19 علامې وګورئ. که د ناروغۍ احساس کوئ خپله تبه وګورئ.



د امریکا متحده آیالاتو کې وروسته لدې چې تاسې راورسېږئ، د امکان تر حد پورې د 14 ورځو لپاره په کور کې پاتې شئ.

که ناروغ یې خپل د روغتیا پاملرنې وړاندې کونکي ته تلیفون وکړئ.

د خپل ځان خوندي کولو لپاره نورو ګامونو په اړه معلوماتو لپاره، د CDC د

څنګه خپل ځان خوندي کړئ ټولګه وګورئ.

[cdc.gov/coronavirus](https://cdc.gov/coronavirus)

