

Mondmaskers : ik bescherm jou - jij beschermt mij | 11/03/2021

Pashto | Vertaald uit het Nederlands

د خولي ماسکونه: زه تاسو ساتم – تاسو ما وساتئ

تاسو څنگه کولای شئ چې خپل خان او نور وساتئ؟

- 1 که چېرې ناروغ باسئ 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 ترین کې)، بیا خپله پزه او خوله د خولي د ماسک 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 ویاټئ. کله چې تاسو پرنجېږئ، توخېږئ یا خبرې کوئ بیا واره څاڅکي ستاسو د خولي څخه لوېږی. د خولي ماسک ددې څاڅکو د پرېناستلو څخه مخنیوی کوی. په دې توګه ددې خطر چې تاسو یو بل کس ناروغ کړی لږ کېږي. یا دا خطر لږ کېږی چې دا څاڅکي په داسې یو بل ځای پرېوځي چې هلته نور کسان لاس وھی.

کله تاسو د خولي ماسک کاروئ؟

- د هغه کسانو لپاره چې عمر یې د ۱۳ کالو څخه لوړ وی چېرې دی.
- په عامه ترانسپورت کې، د سرویس په ایستګاه کې یا د ترین په استیشن 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 وھی. 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 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 یواځې ژوند کوی هغه نه ناروغه کوی. 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 وکاروی؟

- هغه ماشومان چې د ۱۳ کالو څخه ټیټ عمر ولری. کیداشی هغوی د خولي د ماسک څخه په غلطه طريقه کار واخلی.
- هغه کسان چې د ناروغی له کبله د خولي د ماسک څخه نه شی کولای کار واخلی.

تاسو څنگه کولای شئ چې د خولي ماسک جوړ کړئ؟

- په لاندنی برخي کي تاسو کولای شئ چې وگورئ یا ولولئ چې څنگه د خولي ماسک جوړ کړئ:
- [د خولي د ماسک د جوړولو په هکله لارښودنی](#) (هالنډی، انگلیسی، فرانسوی او جرمني)
- [د لارښودنی فلم](#)

د خولي د ماسک ایښودل (کارول):

په دې برخي کي [فلم](#) وگورئ.

د خولي ماسک اغوستل:

- لمړی خپل لاسونه ښه پرېمنځئ.
- 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 توگه په خپلي خولي کېږدئ. پاسنی مزي وتړئ.
- د خولي ماسک په سمه توگه په خپلي زني باندی کېږدئ. لاندنی مزي وتړئ.
- ستاسو خوله، پزه او زنه باید د خولي ماسک په مرسته پټه شی. په اړخوني کي باید هیڅ ځای آزاده پاتی نه شی.

د خولي ماسک کارول:

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

د خولي ماسک لری کول:

- یواځي مزي یا لاشتک باندی گوتي ووهئ.
- کله چې د خولي ماسک مو لری کړ، بیا خپل لاسونه ښه پرېمنځئ.
- که د یوې لنډې شېبې لپاره د خولي ماسک لری کوئ، فرسأ د څه شی څښلو په موخه. بیا یی په یو پاک ځای کي کښېدی یا په یوې کڅوړي کي چې هوا ورته ورسپړی کېږدئ.
- وروسته له هغه، هغه ځای چې د خولي ماسک ایښودل شوی وه ښه پاک کړئ.

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

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

د خولي ماسک څنگه پرېمنځل کيږي؟

- کارول شوی د خولي ماسک په یوې سر تړلي کڅوړي کي واچوئ. کڅوړه د خولي ماسک سره یو ځای پرېمنځئ.
- د خولي ماسک د کالیو منځلو په ماشین کي د منځلو موادو سره او نورو کالیو سره په ۶۰ درجو حرارت کي پرېمنځئ.

- يا د اوبو په يو دېگي کي وايشوئ. دېگي يواځي د خولي د ماسک لپاره وکاروئ.
- که چېرې تاسو د خولي ماسک په تېټه درجه د حرارت پرېمنځلي وي، بيا په لوړه درجه حرارت يي اتو کړئ.
- که چېرې تاسو په يو ناولي ماسک باندې لاس وهلي وي، فرضاً کله چې د کالپو په ماشين کي اچوئ، بيا خپل لاسونه ښه پرېمنځئ.
- که چېرې تاسو يو ماسک بيا ځل کاروئ، بايد هغه په بشپړه توگه وچ ووسئ. اصلاً تاسو دوهو ماسکونو ته اړتيا لري.

تاسو څنگه کولای شئ چې د خولي ماسک پاک وساتئ؟

- د تكي کڅوړه چې د خولي ماسک په کښي ده په يو پاک او ثابت خاي کي وساتئ
- کله چې يو پاک ماسک کاروئ، لمړي خپل لاسونه پرېمنځئ. ماسک يواځي د مزي يا لاشتک څخه يي ونيسئ.
- د خولي ماسک په د پخچال په پخ خاي کښي مه کيردئ. پخ وپروس له منځه نه شي ورلي. کيدای شي چې ماسک ستاسو خوره ککر کړي.