



په ټولگي کې به گورو!

د پوزي بهېدل يا معتدله ټوخي، مگر د نورو نښو نشتون

په تيرو ۲۴ ساعتونو کې د بدن د تودوخي درجه د فارنهایت ۱۰۰،۴ څخه ښکته وي او د تبي کمولو درمل يې نه وي کارولي.

په تيرو ۲۴ ساعتونو کې د هيڅ ډول اسهال يا زړه بدی نشتون

غوره دی چې کور کې پاتې شئ

تبه (د حرارت درجه د فارنهایت ۱۰۰،۴ درجه يا لوړه) په تيرو ۲۴ ساعتونو کې، د درملو سره يا پرته له درمل.

دوامداره ټوخي

زړه بدی او اسهال

د ډاکټر د لارښوونې په اساس له نورو څخه جلا اوسيدل

مطمین نه یاست؟ د خپل ماشوم د بښوونځي نرس ته زنگ ووهئ.

بښوونځي ته تگ!

زه باید څه پوه شم؟

هره ورځ بښوونځي ته په راتلو سره دوی ناروغه نه وي، ستاسو ماشوم باید لاندی کارونه وکړي:

■ د مثبتو عادتونو جوړول او د برياليتوب لپاره يو قوي بنسټ

■ په زده کړه او د فراغت په لاره کې

بوخت پاتې کيدل

■ د ارزښت وړ ټولنيزو مهارتونو ترلاسه کول

■ د فشار او اضطراب د احساس لږ امکان

■ د ټولو زده کونکو د برياليتوب ملاتړ کول

زما ماشوم په کور کې پاتې کيږي.

زه باید نور څه وکړم؟

1 د خپل ماشوم بښوونځي ته د تليفون له لارې خبر ورکړئ. که امکان ولري، د غير حاضرې په ورځ د سهار له ۹ بجو مخکې خبر راکړئ.

2 دا چک لسټ هر سهار په تکرار وگورئ. مورن هيله لرو چې ستاسو ماشوم ژر تر ژره په ټولگي کې وگورو!

زموږ د کوويد-۱۹ خونديتوب تمرینونو په اړه زده کړئ دلته معلومات ترلاسه کړئ.

k12albemarle.org/covid

- بښوونځي نه دبهر کېدو معيارونه ممکن د ساري ناروغی د رامینځته کېدو په حالت کې توپیر ولري، لکه کوويد ۱۹