



# ايا د مخ ماسک څنگه واغوندي

## How to wear a face mask – Pashto

There are two types of face masks you can use: cloth masks and surgical masks. Cloth masks are made of washable fabric and can be re-used.

دلته دوه ډوله د مخ ماسکونه دي چې تاسو يې کارولی شئ: د ټوکر ماسکونه او د جراحي ماسکونه. د ټوکر ماسکونه د مينځلو وړ ټوکر څخه جوړ شوي او بيا کارول کېدای شي.

د نورو معلوماتو لپاره دا وگورئ [DHHS.vic](https://www.dhhs.vic.gov.au/face-masks-covid-19) – د مخ پوښونه - 11.59 pm چهارشنبه 22 جولای

<<https://www.dhhs.vic.gov.au/face-masks-covid-19>>

د مخ ماسک اغوستل کرونا وایرس (COVID-19) ته د یو اضافي فزیکي څنډ په وړاندې کولو سره تاسو او ستاسو ټولنه خوندي کوي. که چیرې د مخ ماسک شتون ونه لري، نو د مخ پوښونو نورې بڼې ممکن وکارول شي لکه سکارف یا دسمال.



د خپل لاسونه د ماسک اغوستلو څخه مخکې ومینځئ.



د 20 secs

ډاډمن کړئ چې دا ستاسو پوزه او خوله پوښي او ستاسو د زني لاندې، ستاسو د پوزې سر باندې او ستاسو د مخونو پر وړاندې په آرام سره فټ کيږي.

د اغوستلو پرمهال د ماسک مخي ته لاس مه لگئ.

که چیرې تاسو ماسک ته لاس ولگئ، سمدلاسه خپل لاسونه ومینځئ یا يې ضد عفونی کړئ. ماسک په خپلې غاړه کې خورند مه پرېږدئ.

د ماسک لري کولو مخکې خپل لاسونه ومینځئ یا يې ضد عفونی کړئ.

په احتیاط سره خپل ماسک د غوړونو ولونو په نیولو یا د غوټو پرانیستلو لخوا لرې کړئ. د جوړه غوټو سره ماسکونو لپاره، لومړی لاندنی یو، بیا پورتنی یو پرانیزئ.

که چیرې ستاسو ماسک فلټرونه ولري، دوی لرې کړئ او لیرې یې وغورځوئ. ماسک ونغاړئ او نیغ یې د مینځلو لپاره د مینځلو کالو کې یا یې د تزییق وړ یا د مینځلو وړ کڅوړه کې واچوئ. د یو ځل استعمال جراحي ماسکونه باید د مسؤلیت سره ترتیب کړئ.

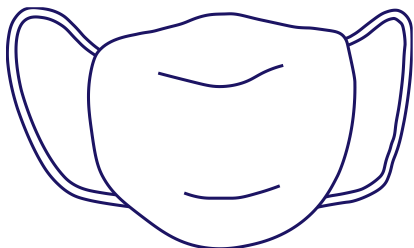
د ماسک لري کولو وروستې خپل لاسونه ومینځئ یا يې ضد عفونی کړئ.

هره ورځ د ټوکر مخ پوښونه په تودو اوبو کې (60°C) د صابون یا کالیو یوډرو سره ومینځئ.

د خپل مخ ماسک د نورو خلکو سره مه شریکئ.





### تاسو څه کولو ته اړتیا لرئ

- خپل لاسونه په با قاعدگی سره ومینځئ
- له نورو څخه 1.5 متره فاصله وساتئ
- معاینه وکړئ، حتی که چیرې تاسو معتدل نښې ولرئ
- کور کې پاتې شئ که چیرې تاسو د ناروغه احساس کوئ.

To receive this document in another format [email.Public Health branch](mailto:public.health@dhhs.vic.gov.au) <public.health@dhhs.vic.gov.au>.

Authorised and published by the Victorian Government, 1 Treasury Place, Melbourne.

© State of Victoria, Australia, Department of Health and Human Services, 21 July 2020.

Available at [DHHS.vic – Coronavirus \(COVID-19\)](https://www.dhhs.vic.gov.au/coronavirus) <<https://www.dhhs.vic.gov.au/coronavirus>>



Health and Human Services