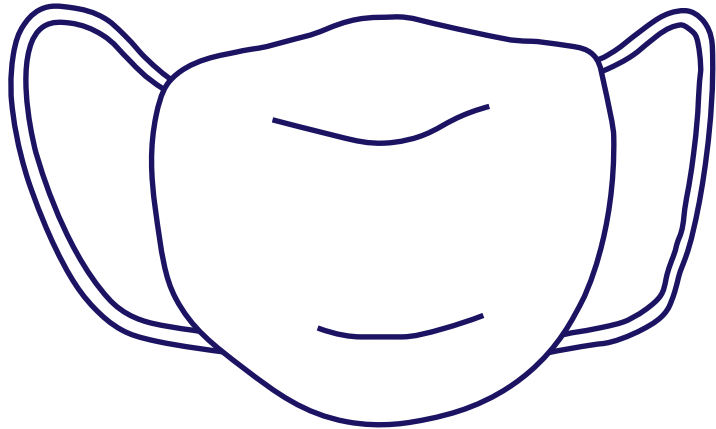


ايا زه اړتيا لرم چې ماسک واغوندم؟

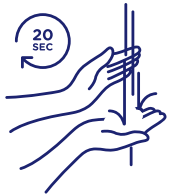
ماسکونه د ټولنې د ليردولو په سيمو کې د COVID-19 څخه د ساتنې لپاره اضافي احتياط دی. د ماسک سپارښتنو او اړتياو په اړه د خپل محلي ايالت او سيمې مشوره وگورئ. که تاسو په داسې حالت کې ياست چېرې چې فزیکي واټن ستونزمن وي لکه په عامه ترانسپورت کې، تاسو ممکن د ماسک اغوستل غوره کړئ.



د COVID څخه د پاک پاتې کيدلو لپاره:

- خپل لاسونه ومينځئ يا په مایع باندې يې پاک کړئ
- د فزیکي واټن ساتل (1.5 متر)
- خپل د COVID-19 واکسينونه تازه وساتئ
- په کور کې پاتې شئ که تاسو ناروغ ياست او معاینه وکړئ.

که تاسو د ماسک اغوستل غوره کړئ:



د ماسک اچولو د مخه خپل لاسونه ومينځئ



ډاډ ترلاسه کړئ چې دا ستاسو پوزه او خوله پوښي او ستاسو د زڼې لاندې، ستاسو د پوزې پله او ستاسو د مخ اړخونو په وړاندې په نرمۍ سره پتوي.



د ماسک د اغوستلو يا ليرې کولو پرمهال د ماسک مخ ته لاس مه وړي. که تاسو ماسک باندې لاس ووهئ، سمدلاسه خپل لاسونه ومينځئ يا پاک يې کړئ. مه پريژدي چې ماسک ستاسو د زڼې يا غاړې شاوخوا وځړول شي.



د ماسک لري کولو وروسته خپل لاسونه ومينځئ يا يې پاک کړئ.



د تيکي ماسکونه د هر استعمال وروسته، يا لږترلږه هره ورځ ومينځئ.



*د يوځل استعمال لپاره ماسکونه بايد بيا ونه کارول شي او د کارولو وروسته سمدلاسه بايد په زباله دانې کې واچول شي.

مهم: هغه خلک چې د ساه ايستلو ستونزه شرايط لري بايد د ماسک کارولو د مخه طبي مشوره وغواړي.

د نورو مالوماتو لپاره د National Coronavirus Helpline ته په **1800 020 080** زنگ ووهئ. د ژباړې خدماتو لپاره **8** غوره کړي، يا **www.health.gov.au** ته مراجعه وکړئ