

د بوستن د عامې روغتیا کمیسیون

د رخصتو لپاره په  
کور کې

صحتمند



خپلې سرچینې وپژنئ!



د COVID-19  
درملنه ومومئ!



د COVID-19  
واکسین ومومئ!



د فلو  
واکسین ومومئ!



د COVID-19  
معاینات ومومئ!



د بوستن د عامې روغتیا کمیسیون  
د ساري ناروغیو اداره  
1010 Massachusetts Avenue  
Boston, MA 02118  
www.boston.gov/bphc  
617-534-5611



تجدید شوی: سپتمبر 2023

PASH

واکسین ترلاسه کړئ!

د COVID-19 واکسینونه خوندي، اغیزمن، او وړیا دي او د لویانو او ماشومانو لپاره د 6 میاشتو او پورته عمر لپاره وړاندیز شوي. واکسین کول اوس هم د ناروغ کیدو څخه د خان ساتلو ترټولو غوره لاره ده.

فلو مه هپروئ!

هر څوک چې د 6 میاشتو څخه ډیر عمر لري باید د فلو کلنی واکسین ترلاسه کړي. فلو لاهم یوه جدي اندیښنه ده، په ځانګړې توګه د لویانو، کوچني ماشومانو، امیندوارو خلکو، او هغه کسان چې طبي شرایط لري.

تاسو کولی شئ په ورته وخت کې COVID-19 او فلو ترلاسه کړئ. ښه خبر دا دی چې تاسو کولی شئ په ورته وخت کې د بوستر په ګډون د فلو او COVID-19 واکسین ترلاسه کړئ.



## خپل لاسونه ووينځئ

په صابون او پاکو اوبو سره د 20 ثانيو لپاره ډيری وختونه مينځل، په ځانگړي توگه د تشناب کارولو وروسته يا د خواړو دمخه. دا د ميکروبونو د خپریدو مخنيوي کې مرسته کوي کوم چې کولی شي د زکام، فلو او COVID-19 لامل شي.



## د وينټيليشن زياتوالی

تنفسي ناروغی لکه زکام، یخنی، او COVID-19 دننه په اسانۍ سره خپریږي ځکه چې د هوا کم جريان شتون لري. دا په ځانگړي توگه په ژمي کې ريښتيا ده کله چې دروازي او کړکۍ تړل کيږي. هڅه وکړئ کړکۍ خلاص کړئ يا د هوا پاکونکي وکاروئ.



## دا کوچنی وساتئ

په يوه غونډه يا سفر کې د گډون څخه مخکې او وروسته د COVID-19 ازموینه واخلئ، په ځانگړي توگه که تاسو بڼکاره شوي ياست يا د لويانو يا نورو په شاوخوا کې ياست چې د جدي COVID-19 خطر سره مخ وي.

## اساسات مه هېروئ!

### خپله خوله او پوزه پټه کړئ

د ټوخي يا پرنجي پر مهال له نسج څخه کار واخلئ. دا کولی شي د تنفسي څاڅکو خپريدو محدودولو سره د زکام، فلو او همدارنگه د COVID-19 څخه ساتنه وکړي. په گڼه گڼه کي د کور دننه ځايونو کې د ماسک اغوستل په پام کې ونيسئ، په ځانگړي توگه که تاسو ناروغ احساس کوئ.



## معاینات ترسره کړئ!

"د کووید-19 او/یا فلو لپاره تست وکړئ، خصوصاً که تاسو بڼایسته محسوس کړئ."

په يوه غونډه يا سفر کې د گډون څخه مخکې او وروسته د COVID-19 ازموینه واخلئ، په ځانگړي توگه که تاسو بڼکاره شوي ياست يا د لويانو يا نورو په شاوخوا کې است چې د جدي COVID-19 خطر سره مخ وي. د معایناتو ساحو او په کور کې د معایناتو د کڅوړو ته د لاسرسي په اړه معلومات په [www.boston.gov/covid19-testing](http://www.boston.gov/covid19-testing) کې ومومئ.



## تقويه تر لاسه کړئ!

د COVID-19 بوسټر اوس د هرچا لپاره د 6 مياشتو او پورته عمر لپاره شتون لري! په [www.boston.gov/covid19-vaccine](http://www.boston.gov/covid19-vaccine) کې تاسو ته نږدې واکسين يا بوسټر ومومئ.