په کار کې د سربو ساتل او په کور کې له اخته کیدو مخنیوی

د سربو دوړې ستاسو د جامو ، بوټانو ، پوستکي او ویښتو له لارې کور ته وړل کیدای شي، او ستاسو کورنۍ ، موټرې او د کور داخلي برخې د سربو په مقابل کې افشا کولای شي. په ځانګړي توګه ماشومان او امیندواره میرمنې سربو ته د افشا کیدو له امله د منفي روغتیا اغیزو زیات خطر لري.

محتاط اوسئ چې کار ته څه راوړئ

لاندې ستاسې شخصي توکي ممکن په کار کې ککړ شي:

د موټر کیلي، ګرځنده ټیلیفون، عینکې، خولۍ، زیورات، د تنباکو محصولات، بټوه، ساعت، او نور جیب توکي

دا هغه توکي دي چې ماشومان پرې لوبې کوي او یا یې خوله کې اچوي.

دغه توکي **په کور** او یا خپل موټر کې پرېږدئ، او یا یې د کار کولو دمخه په **پاکه قلف لرونکي کوټه** کې ځای پر ځای کړئ.

لاندې توکي ممکن په کار کې ککړ شي:

په پام کې ولرئ چې **خواړه، اوبه، او جامې** د ضایع کیدو وړ کڅوړو کې راوړئ. د کار په ځای کې د ضایع کیدو وړ کڅوړه په پاک ځای، او په **موټر یا کور کې په پاکه پلاستیکي کڅوړه** کې وساتئ. د رومالونو پر ځای د پاک کاغذ کارولو ته پام وکړئ.

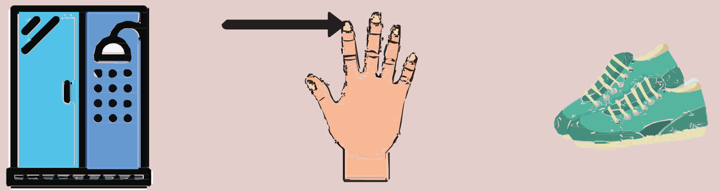
د کار په وخت کې

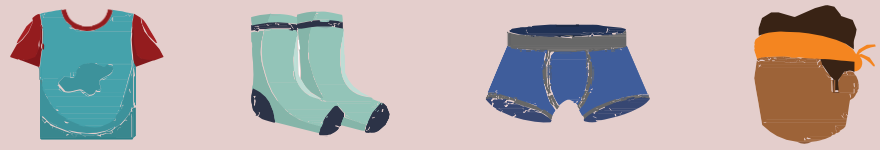
- د کاري وقفې پرمهال د پاک پاتې کیدو لپاره ګامونه واخلئ.
- **خپل شخصي توکي** د سربوسره له ککړتیا څخه وژغورئ.
- د کار په ساحه کې خوراک مه کوئ، د غرمې ډوډۍ په وقفه خونه کې وساتئ.
- د ضایع کیدو وړ څښاک لوښي (اوبه، سوډا، کافي) وکاروئ.
  له کار ځای څخه کور ته لوښي مه راوړئ.

- که د ضایع کیدو وړ څښاک لوښي شتون ونلري، نور بې مصرفه لوښي په **مکرر ډول** د کار په ساحه کې پاک کړئ.
- په کار کې د وقفې پرمهال موټر ته **مه ځئ.**
- د خوړلو، څښلو، او یا سګرټ څکولو څخه مخکې تل خپل لاسونه، بازوګان او مخ په صابون او اوبو ومینځئ.

ستاسو د شیفټ او یا بدلون په پای کې (په کار کې شته سرچینې وکاروئ)

- د کار **پرېښودو دمخه** د پاکولو لپاره ګامونه واخلئ.
- په کور کې د کار **جامې، بوټان** او یا نور د کار وسایل مه اغوندئ.
- د کار کالي په ناپاکه قلف خونه کې واچوئ. که چیرې په کار کې مینځل کیدلای نشي، خپل شخصي توکي (جامې، جرابې، زیرجامې، سر بند) په پاک، تړل شوي، **پلاستیکي کڅوړه** کې د کور د راوړلو لپاره واچوئ.



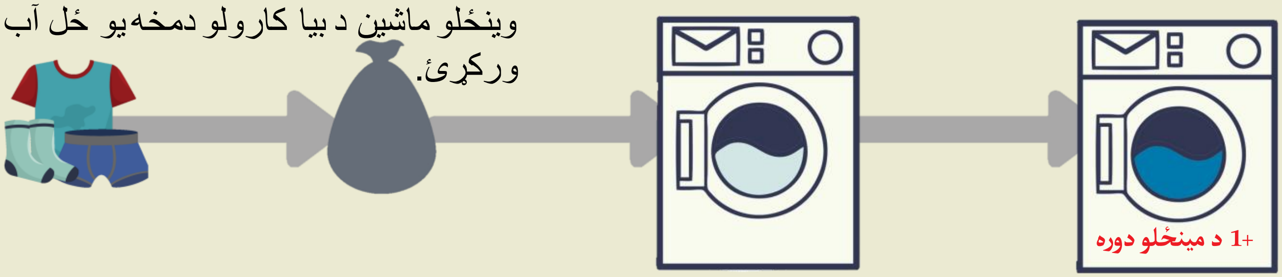


- غسل یا شاور واخلئ، خپل ویښتان ومینځئ، او نوکان مو پاک کړئ. نوکان مو لنډ وساتئ.
- د غسل کولو وروسته، پاکې جامې (د جرابو او زیرجامو په شمول) او بوټان واچوئ.
- موټر ته د ننوتلو دمخه، د پاکو بوټانو دویمه جوړه واچوئ.

کله چې د کار څخه کور ته راځئ

- کور ته د شا دروازې له لارې راشئ. د کار بوټان بهر پرېږدئ، که په کور کې اغوستل کیږي.
- که تر اوسه پورې نه وي ترسره شوي، د خپلو ماشومانو سره لوبو کولو یا غیږ کولو دمخه، کاري جامې لرې کړئ، شاور یا غسل وکړئ او ویښتان ومینځئ.
- هر هغه جامې چې په کار کې اغوستل کیږي په پلاستیکي کڅوړه کې وساتئ. کاري جامې له پلاستیکي کڅوړې څخه مستقیماً په وینځلو ماشین کې واچوئ، د کارولو وروسته پلاستیکي کڅوړه وغورځوئ.
- هر ډول کاري جامې د خپلې کورنۍ له جامو څخه جلا کړئ. د کالیو وینځلو ماشین د بیا کارولو دمخه یو ځل آب کش او یا یوه د مینځلو دوره ورکړئ.

- په دوره یې توګه، په خپل کور کې د کار موټر داخلي او ننۍ برخو غالۍ پاکې کړئ. د سختو سطحو لپاره، د لانده پاکولو طریقه وکاروئ. د نرمو او فرشي سطحو لپاره، د "HEPA" او **یا حساسیت (الرجي)** فلټر سره پاک کړئ.
- که تاسو فکر کوئ چې ستاسو کور او یا موټر ممکن د سربو سره ککړ وي، کورنۍ مو د وینې له لارې د سربو لپاره معاینه کړئ.
- که امکان ولري، ماشومان مو ښوونځي او ورځینۍ پاملرنې ته په خپل کاري موټر کې مه لیږدوئ.



په کور کې د سربو د مخنیوي په اړه د نورو معلوماتو لپاره:
د ماشومانو د چاپېریال روغتیایي څانګه په 919-707-5950 ټیلیفون شمېرې
او یا
د حرفوي چاپېریال اپیډیمولوژي څانګه په 919-790-5900 ټیلیفون شمېرې اړیکه ونیسئ.

NORTH CAROLINA HEALTHY HOMES
CEHS Center for Environmental Health and Susceptibility
NC DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES
Division of Public Health

1/10/23