CDPH
California Department of Public Health

له ناروغو چرګانو سره د کار کولو پر مهال د مرغانو له زکام څخه ځان وژغورئ

د مرغانو زکام کولی شي له چرګانو څخه خلکو ته خپور شي او تاسو ناروغه کړي.

- یاد ویروس د ناروغو مرغانو په فاضله موادو، مایعاتو یا بڼکو کې شتون درلودلی شي.
- دا کولی شي په هوا کې د اوبو شیندلو، دوړو یا څاڅکو له لارې خپور شي. دا کېدای شي سترګو، پوزې، خولې او سږو ته داخل شي.
- دا په داسې حال کې هم خپرېدلی شي کله چې تاسو اخته شوې سطحې لمس کړئ او بیا خپل مخ لمس کړئ.

خپلې سترګې، پوزه، او خوله خوندي کړئ.

هرکله چې له داسې مرغانو سره کار کوئ چې ښايي ناروغه وي نو تل د شخصي خوندیتوب تجهیزات (PPE) واغوندئ.

د خوندیتوب یا هغه عینکې چې سترګې په بشپړ ډول پوښي (په غیر مستقیم ډول د هوا د وتلو وړ) په سترګو کړئ.

N95 تنفسي ماسک یا لا ډېر اغیزمن تنفس کوونکی واغوندئ.

دستکشې واغوندئ او خپل مخ مه لمس کوئ.

د کار کولو پر مهال، زیاتره لاسونه ووینځئ یا یې پاک کړئ.

سربیره پردې، هغه پوښاکونه چې ټول بدن پټوي، د اوبو ضد لباسونه، بوټان او د سر یا ویښتانو د پټولو لباس واغوندئ.

د لوړ خطر لرونکو دندو لپاره اضافي PPE ته اړتیا ده.

ځینې دندې کولی شي تاسو د لا زیاتو ویروسونو یا زیان رسوونکو کېمیاوي موادو سره مخ کړي، نو ځکه لا زیات خوندیتوب ته اړتیا ده. په دې دندو کې لاندې موارد شامل دي:

- د رمو کمول؛
- د مړو شویو مرغانو لېږدول او یا کوم بل ګټور شي بدلول؛
- د غوجلونو پاکول او غیر منتن کول؛
- یا په سرپټو ځایونو کې کار کول، چېرې چې ویروس کولی شي وده وکړي.

په داسې شرایطو کې، د N۹۵ تنفسي ماسک ستاسو د سږو ساتنې لپاره کافي نه دی. همدارنګه، په یاد ولرئ چې خپلې سترګې باید خوندي وساتئ. له لاندې څخه یو واغوندئ:

د P-100 فلترونو لرونکی د نیم مخ ایلیسټومیریک (ربړ ډوله) تنفس کوونکی او په غیر مستقیم ډول د هوا د وتلو وړ عینکې.

د P-100 فلترونو لرونکی د بشپړ مخ ایلیسټومیریک (ربړ ډوله) تنفس کوونکی

د لوړ موثریت د هوا د ذراتو فلترونو لرونکی (HEPA) د برېښنا لرونکی د هوا پاکولو تنفس کوونکی (PAPR)

- که چېرې کېمیاوي توکي په دې دندو کې شکېل وي، د هوا مناسب پاکوونکی غوره کړئ.
- د غوجلو پاکولو او غیر منتن کولو پرمهال باید د مایعاتو پر وړاندې مقاومت لرونکې لباسونه واغوستل شي.
- ټول PPE باید ستاسو د کارګمارونکو له لوري وړیا چمتو شي.
- د کار وروسته، ټول PPE لیرې کړئ او شاور واخلئ.

ود مرغانو د زکام د نښو نښانو لپاره ځان وڅارئ.

که تاسو د سترګو سوروالی یا د اوښکو راتلو په ګډون د زکام په څېر نښې نښانې ولرئ، خپلې ځایي روغتیا څانګې ته ورشئ. کارګمارونکي باید د هغو کارګرانو لپاره د کارګرانو د خسارې امتیازات چمتو کړي چې د کار پرمهال د مرغانو په زکام اخته کیږي. د کارګرانو د خسارې او د ناروغۍ معاش لرونکې رخصتۍ په اړه نورو معلوماتو لپاره، 1-800-736-7401 شمېرې ته زنګ ووهئ.

د نورو معلوماتو لپاره:

د CDPH د مرغانو د زکام اړوند وېب پاڼه: **go.cdph.ca.gov/birdflu**

د خطر ارزونې سیستم او د معلوماتو خدمت د کار ځای د خطر د مرستې کرښه: (866) 282-5516

د فارم د کارګرانو د روغتیا ملي مرکز د روغتیا اړوند مرستې کرښه: 377-9968 (800) 1+ یا د WhatsApp له لارې په 999-4162 (737) 1 + شمېره اړیکه ونیسئ

مې 2025 © 2025، د کالیفورنیا د عامې روغتیا څانګه