



د دفتر  
کورنی

خبر

## د کووید – 19 سرچینې لارښود

### فزیکي روغتیا

- که تاسې فکر کوئ چې کرونا ویروس لری نو تاسې کولی شئ دې **لنک** په کارولو سره خپل علایم وگورئ
- که تاسې د ناروغی احساس کوئ په کور پاتې شئ او خپل لومړني ډاکټر سره یا د بیړنی پاملرنې مرکز سره د تلیفون له لارې اړیکه ونیسئ
- ټولنیز واټن وساتئ او ماسک واغونډئ که واکسین شوي نه یې یا د داسې ملگرو او کورنی سره یوځای کیرئ چې تراوسه واکسین شوي ندي
- څنگه خپل د معافیت سیستم قوي کړئ **دلته یې ولولئ**
- ډاډ لاسته راوړئ چې ستاسې ځایی درملتون، د بیمې شرکت، او لومړنی ډاکټر ستاسې تازه معلومات ولري

### رواني روغتیا

- د بیرته نورمال کیدو فکرونه ممکن د ناکراری احساس پیدا کړي او ستاسې اضطراب ډیر کړي. دا خورا مهم دي چې تاسې په خپله رواني روغتیا پام وساتئ. **دلته ځینې سرچینې** دي چې تاسې سره پدې برخه کې مرسته کولی شي.
- همدارنگه، د خپل ډاکټر یا تراپیست سره وگورئ چې آیا هغه د تلیفون یا مجازي لارې د یوې ناستې مهالویش کولو لیوالتیا لري

### خواړه او تغذیه

- د خوړو یا غذایی موادو خونې: د خپل ښار د خوړو یا غذایی موادو د خونو نوملړ **دلته لاسته راوړئ**
- د "پاپ اپ" خوړو خونو یا سازمانونو لپاره چې د دې ناورین پرمهال خواړه یا نور شیان ورکوي ټولنیزې رسنۍ وگورئ
- آیا د خوراکی توکو پلورنځي ته پخپله ورتگ په اړه ویره لری؟ د خوراکی توکو ډیری پلورنځي لکه والمارټ، هول فوډ، آکمی، ټارگیت، او شاپ رایټ له بهره د توکو ترلاسه کولو یا کور ته د توکو وروړلو سهولت لري. د نورو معلوماتو لپاره د هغوی ویب سایټونه وگورئ.

### ټرانسپورټیشن

- که څه هم عامه ټرانسپورټیشن لاهم شتون لري خو تاسې د نورو خلکو سره د مخ کیدو له امله د عامه ټرانسپورټیشن د کارولو پرمهال باید احتیاط وکړئ. تل د مخ پوښ یا ماسک واغونډئ
- وگورئ چې آیا اصلاح شوی مهالویش شتون لري
- ستاسې د خطر کمولو لپاره دلته د عامه ټرانسپورټیشن کارولو ځینې بدیلونه شتون لري:
  - اوبیر
  - موټر ته لاسرسی وي ډیر غوره دي.
  - لفت



که تاسې غواړئ د کووید – 19 پورې اړوند تازه معلومات او خبرتیاوي د متن پیغام له لارې ترلاسه کړئ، نو مهرباني وکړئ 898-211 ته "NJCOVID" ولیږئ یا [www.covid19.nj.gov](http://www.covid19.nj.gov) ته ورشئ

## مالي مرسته

- وزگارتيا: که تاسي د کوويډ – 19 له امله خپله دنده له لاسه ورکړې نو تاسي کولی شئ د وزگارتيا لپاره غوښتنه وکړئ.
- د ILP مزد: تاسي به لاهم د کوويډ – 19 پرمهال خپل Q-Card کې مياشتنی معاش تر لاسه کوئ.
- د فدرال محرک يا اغيزي تاديه
- د مالياتو بېرته ورکول که تاسي خپل ماليات اعلام کړي وي تاسي کولی شئ خپل د بېرته تر لاسه کولو وضعيت وگورئ.
- د زده کونکو پورونه
- نور معلومات: خپل بانک سره اړيکه ونيسئ چې وگورئ هغوی کوويډ – 19 ته ځانگي د ساعتونو او موقعيتونو لپاره څنگه ځواب لري.
- يادونه: ډيری بانکونه اوس د مراجعه کونکو د ورتگ او د پيسو ايښودلو، د کارتونو بدلولو، او د نورو حسابونو/انتقالاتو لپاره پرانيستي دي.

## دنده

- که تاسي د کوويډ – 19 له امله خپله دنده له لاسه ورکړې وي يا ستاسي ساعتونه کم شوي وي. د نيوجرسي شاوخوا تجارتي ځايونه د زرگونه کارگرانو سمدلاسه په کار گومارلو ته اړتيا لري. پدې اړه نور معلومات لاسته راوړئ چې ستاسي ټولنه کې څوک خلک په دندو گوماري
- که تاسي موټر لرئ، د ډ رپورټ له لارې عرضه کولو شرکتونو سره د کار لپاره لټون وکړئ:

- دوردش
- اوبير ايټس
- گرب هب
- امازون فليکس
- انسټا کارت
- شيبټ

## ټولنيزي اړيکي

- له مجازي لارې د خلکو سره وصل پاتې کيدل لاهم د ځيني هغو لپاره لازمي دي څوک چې واکسين شوي ندي. دلته ځيني برنامې او لارې شتون لري چې تاسي کولای شئ لاهم د خپلو خلکو سره په اړيکه کې اوسئ ترڅو چې بيا وکولای شئ مخامخ سره ووينئ:
- ټيک ټاک: همدا اوس په ټولنيزو رسنيو کې جاري ډيری ننگونو کې د گډون کولو له لارې خپل او د کوم بل چا ژوند روښانه کړئ.
  - نيټ فليکس پارټي: د يوې نندارې يا فلم د کتلو په حال کې د خپلو ملگرو سره چټ (خبرې) وکړئ.
  - د فېسبوک گروپونه: د رضاعي پاملرنې گروپونو سره وصل شئ يا داسې گروپونه پيدا کړئ چې ستاسي سره ورته ليوالتياوې لري.
  - د ډي لاندي ايټس په کارولو سره مجازي ځانښت، کاري ناسته يا حتی ساعتيري وکړئ: زوم (Zoom)، گوگل هينگ آوټس (Google Hangouts)، يا گوگل ډيو (Google Duo).

## تعليم

- که تاسي د NJFC برسونو پروگرام کې يې او ستاسي د بنوونځي د بنديدو له امله د خپلې استوگنې د لاسه ورکولو خطر سره مخ يې نو د امبريلا (embrella) سره اړيکه ونيسئ.
- که تاسي د NJFC برسونو پروگرام کې نه يې او ستاسي د بنوونځي د بنديدو له امله د خپلې استوگنې د لاسه ورکولو خطر سره مخ يې نو د مرستي لپاره د مور يوځای راپورته کيرو (Together We Rise) سره اړيکه ونيسئ.
- د هغه زده کونکو لپاره يو – هول (U-Haul) د 30 ورځو وړيا زيرمه وړانديز کوي څوک چې د کرونا وپروس وبا له امله بيخايه شوي دي
- د شولي (Scholly) زده کونکو هوساينې فنډ هغه خلکو ته تر \$200 ډالرو پورې ورکوي چې دې بې مخينې ناورين پرمهال اړمن دي
- د ون سيمپل وېش (One Simple Wish) هغه ځوانانو ته لپ ټاپونه ورکوي څوک چې اوسمهال يا مخکې په رضاعي پاملرنه کې و.

## ټيکنالوژي

د کوويډ – 19 وبا زموږ څخه د ځينو د مخامخ حضورې اړيکو ساتلو څخه مخنيوي ته دوام ورکوي. د دې اړيکو د نښلولو لپاره د ټيکنالوژۍ د کارولو وړتيا وسايو او د انټرنېټ موجوديت ته لاسرسي پورې تړلي ده



د کورنی  
دفتر

څېر

ځيني برنامې او لارې شتون لري چې تاسي کولای شئ لاهم د خپلو خلکو سره په اړيکه کې اوسئ ترڅو چې بيا وکولای شئ مخامخ سره ووينئ: هغه د خپلې فېسبوک پاتې له لارې په ورځني ډول لنډ معلومات وړاندي کوي.