

Suffolk residents are being asked to continue their great efforts, which are successfully reducing the spread of COVID-19.

د سفلوڪ (Suffolk) له اوسيدونكو غوښتنه كيږي چې خپلو هڅو ته ادامه وركړي، كوم چې د كرونا يا Covid-19 د پيښو په كمښت كې د پام وړ اغيز لري.

These are things we must all continue doing, to keep each other safe and to defeat the virus:

ځيني كارونه شته چې مونږ ټول يا بايد ترسره كړو، ترڅو يو بل خوندي وساتو او دغه وايروس ته ماتې وركړو.

- Keep staying at home

• په كور پاتې شئ

- Keep working from home where you can

• د امكان تر حده له كور څخه كار وكړئ

- Keep 2 metres apart if you go out

• كه بيرون وځئ لږ تر لږه دوه متره فاصله مراعت كړئ

- Keep exercising safely

• ورزش په خوندي توگه ترسره كړئ

- Keep washing your hands with soap and water

• خپل لاسونه په صابون او اوبو وويځئ

- Keep self-isolating if you or anyone in your household has symptoms

• كه تاسې يا د كورنۍ كوم غړۍ اعراض يا نښې لري نو ځان قرنطين كړئ

- Keep travelling by car, bike or walking

• د سفر لپاره د خپل شخصي موټر، بايسكل څخه گټه پورته كړئ يا قدم ووهئ

- Keep staying safe at work

• په كار ځاى كې ځان خوندي وساتئ

- Keep shielding yourself if you're vulnerable

• كه د ژر اخته كيدو خطر مو زيات وي خپل ځان په كلکه وساتئ

- Keep supporting local businesses

• له نيژدې دوكانونو سودا واخلي او ملاتړ يې وكړئ

- Keep looking out for each other

• يو د بل خيال وساتئ