

Wearing a face covering	
ماسک اچول	
Anyone travelling by bus, train, ferry or plane in England should now wear a face covering to help reduce the risk of coronavirus transmission.	• هر څوک چې په انگلیند کې د بس، ریل، بېړۍ یا الوتکې له لارې سفر کوي باید د مخ ماسک واچوي ترڅو د کورونا ویرس د انتقال په خطر کمولو کې مرسته وکړي.
You must also wear a face covering in shops and should do so in other enclosed spaces where it is not possible to stay two metres apart from other people.	• تاسو باید په دوکانونو او همداراز په نورو بندو ځایونو کې چیرته چې د نورو خلکو څخه دوه متره لرې پاتې کېدل امکان نلري ماسک واچوئ یا مخ وپوښئ.
Some passengers will be exempt from these rules including:	• ځینې مسافر د دغه شرایطو څخه مستثنا دي:
Children under 11	• د 11 کالو څخه کم عمر لرونکي ماشومان
People with disabilities	• معیوبین او معلولین
Those with breathing difficulties	• هغه کسان چې تنفسي مشکلات لري
Anyone travelling with someone who relies on lip reading	• هغه کسان چې د گڼګیانو سره سفر کوي
If it is "reasonably necessary" for you to eat or drink you can remove the face covering to do so.	• که خوراک یا څښاک "معقول او اړین وي" تاسو کولی شئ ماسک لرې کړئ.
People could be refused travel if they don't follow the rules. They could also be fined, but this will be the last resort.	• که له شرایطو سرغړونه وشي، شاید د سفر اجازه ورکړل شي. هغوي شاید جریمه شي، خو دا به تر ټولو وروستی انتخاب وي.
How to put on a face covering	
ماسک یا مخ پوښ باید څنګه واچوو	
A cloth face covering should cover your mouth and nose while allowing you to breathe comfortably.	• داسې ماسک یا ټوکر چې باید ستاسو خوله او پوزه پکې پټه وي، او تاسې په آسانه تنفس واخستلی شئ.
It can be as simple as a scarf or bandana that ties behind the head.	• دا یو پوز پیچ یا د غاړې د استعمال هم کیدلی شي کوم چې تر سټ ټرل کېږي.
Wash your hands or use hand sanitiser before putting it on and after taking it off.	• د ماسک د اچولو او لرې کولو مخکې او وروسته خپل لاسونه وویځئ یا سینیټایزر وکاروئ.
Avoid touching your eyes, nose, or mouth at all times.	• په هر حال کې د خپلې پوزې، خولې او سترګو د لمس کولو څخه ډډه وکړئ.
Store used face coverings in a plastic bag until you have an opportunity to wash or dispose of them.	• کارول شوي ماسکونه یا مخ پوښونه په پلاستيکي کڅوړه کې واچوئ ترڅو چې یې د مینځلو یا په کثافت دانۍ کې د غورځولو فرصت په لاس درځي.
You should wash a face covering regularly.	• خپل ماسک یا مخ پوښ وخت په وخت وویځئ.
Do not touch the front of the face covering, or the part of the face covering that has been in contact with your mouth and nose.	• د ماسک یا پوز پیچ مخ طرف مه لمس کوئ، یا هغه برخه چې تاسو یې د پوزې او خولې طرف تړی مه لمس کوئ.
Once removed, make sure you clean any surfaces the face covering has touched.	• کله چې ماسک یا پوز پیچ لرې کړئ، باید هغه سطحې یا اړخونه یې پاک کړئ چې شاید ککړ شوي وي.

For more information, please visit www.gov.uk •

• د زیاتو معلوماتو لپاره ویب سایټ ته ولاړ شئ www.gov.uk