



له کرونا ویروس یا COVID-19 څخه د ځان ساتنې لپاره څو مهمې لارښوونې

د خپل ځان د ساتلو لپاره گامونه

۱ - د لاسونو پاکول یا مینځل



له کور څخه د باندې تللو او په عامه ځایونو کې له تگ راتگ کولو څخه وروسته، له پرنجې، ټوڅېدلو او د پوزې له پاکولو څخه وروسته، له ډوډۍ خوړلو څخه مخکې او وروسته، د ډوډۍ له تیارولو څخه مخکې او وروسته او تشاب نه له تلو څخه وروسته خپل لاسونه لږترلږه د شلو ثانیو لپاره په اوبو او صابون سره ومینځئ او یا د لاسونو له پاکونکي ژل (hand sanitizer) څخه گټه پورته کړئ.

۲ - له ناروغو اشخاصو سره د نږدې تماس څخه ډډه وکړئ



که چېرته په یوه ټولنه یا ځای کې د Covid-19 ناروغي خپره شوې وي نو په دې صورت کې د ناروغو اشخاصو له نږدې تماس څخه ځانونه وساتئ او د خپل ځان او خلکو ترمنځ فاصله ونیسئ. دغه ټکي په ځانگړې توگه هغو کسانو ته ډېر توصیه کېږي چې په نوموړې ناروغۍ باندې د اخته کېدو لپاره لوړ خطر ولري.

۳ - له ماسک څخه استفاده وکړئ



کله چې په یوه چاپېریال کې تگ راتگ کوئ او یا د یوه ناروغ شخص مراقبت کوئ نو غوره دا ده چې ماسک وکاروئ. خپل ځان ډاډه کړئ چې ماسک مو پوزه او خوله په بشپړه توگه پوښلې ده، کله مو چې ماسک واچاوه نو له تماس څخه یې ډډه وکړئ. د یو وار مصرف ماسک له کارولو څخه وروسته هغه له ځان څخه لرې کړئ او له لرې کولو څخه وروسته یې خپل لاسونه په صابون ومینځئ.

۴ - له لاس ورکولو او پر مخ ښکلولو څخه ډډه وکړئ. لږ ترلږه له نورو کسانو څخه د یوه متر په اندازه واټن ونیسئ.



۵- هغه سطحې چې معمولاً له هغو سره تماس ترسر کېږي باید هره ورځ



پاکې (Clean) او میکروبونه یې له منځه (Disinfect) یوړلې شي. په دې سطحو کې مېزونه، دستگیرونه، د چراغونو د بلولو او مږه کولو سوېچونه، کمپیوټر، موس او کیبورد، تلیفونونه، کمود، د لاس مینځلو ځایونه (دستشوی)، او داسې نور شامل دي.