

14 ورځي قانون

- 1 بهر ته مه ځئ، خپل سفرونه لغوه کړئ او يا وځنډوئ
- 2 که تاسو بهر کې اوسيدلی ياست، کله چې تاسو له بهر څخه راستون شئ، نو د 14 ورځو لپاره په کور کې پاتې شئ
- 3 د کورنۍ د غړو د ساتلو لپاره، خان په کور کې قرنطين کړئ
- 4 د هغه وخت په جريان کې چې تاسو په کور کې پاتې کيږئ، تاسو بايد ميلمنو ته بلنه ورنکړئ
- 5 پرته د ماسک د قرنطين شوي شخص کوتي ته مه ننوځئ
- 6 خپل استوگنځي ځايونه ته په مکرر ډول د هوا بدولون راوړئ
- 7 له خلکو سره په ځانگړي توگه د هغو کسانو چې لوړ عمر ولري او هغو کسانو سره چې د ساري ناروغيو ولري، اړيکې مه ساتئ
- 8 لږترلږه 20 ثانيو لپاره خپل لاسونه په صابون او اوبو سره پرلپسې ومينځئ
- 9 هره ورځ په اوبو او صابون سره د دروازي لاستي، فکسچر، ډوبونه و يا هغه سطحې چې تاسو په مکرر ډول کاروئ، ومينځئ
- 10 خپل شخصي شيان لکه توليه په گډه توگه مه کاروئ
- 11 خپلي جامي د 60-90 درجه د سانتي گرات کې د عادي صابون سره ومينځئ
- 12 ډير مابيعات وڅښئ، متوازنه تفذيه وکړئ او د خوب وخت ته پاملرنه وکړئ
- 13 که تاسو بايد له کور څخه لاړشئ، ماسک واغونډئ
- 14 که تاسو تبه، توخي او ساه لنډۍ ولري، ماسک واغونډئ او د روغتيايي مرکزونو سره اړيکه ونيسي



د کورونا ویروس د خطر مخنیوي دپاره

ماده

- 1 خپل لاسونه په دوامداره توګه لږترلږه د 20 ثانیو لپاره په صابون او اوبو سره ومینځئ
- 2 له هغه کسانو چې سږې نښې ولري لږترلږه 3-4 ګامونه فاصله وساتئ
- 3 د توخې او پرینجیرو په وخت د یو ځل استعمال رومال سره دخپل خولې او پوزې وتړئ. د رومال ناشتون په وخت د څنګلې دننه خوا وکاروئ
- 4 د لاس تړون او غیره ورکولونه ډډه وکړئ
- 5 خوله او پوزه مو د لاسونو د تماس نه وساتئ
- 6 خپل باندنی سفر ونه لغوه ویا هم وځنډوئ
- 7 د بهر څخه د بیرته راستنیدو په وخت 14 ورځو په کور کې پاتې شئ
- 8 خپل استوګنځی ځایونه ته په مکرر ډول د هوا بدولون راوړئ
- 9 خپلې جامې د 60-90 درجه د سانتي ګرات کې د صابون سره ومینځئ
- 10 هره ورځ په اوبو او صابون سره د دروازي لاستي ، فکسچر ، ډوبونه و یا هغه سطحې چې تاسوپه مکرر ډول کاروئ، ومینځئ
- 11 که تاسو ساري نښې ولرئ نو هغو کسانو چې لوړ عمر ولري سره او د عارضې ناروغیو سره اړیکه مه نیسي. پرته د ماسک اغوستلو څخه د باندې مه وځئ
- 12 خپل شخصي شیان لکه تولیه په ګډه توګه مه کاروئ
- 13 ډیر مایعات وڅښئ ، متوازنه تغذیه وکړئ او د خوب وخت ته پاملرنه وکړئ
- 14 که تاسو تبه، توخې او ساه لنډۍ ولرئ ، ماسک واغونډئ او د روغتیايي مرکزونو سره اړیکه ونیسئ

