

د کرونا وایرس خطر د لاندې سپارښتنو په پام کې نیولو سره راکم کړئ!

لاسونه مو بیا بیا د اوبو او صابون یا الکولي پاکوونکي مایع سره پاک کړئ.

د ټوخي او پرنجې په وخت کې مو خوله او پزه د کاغذی دستمال یا خپل ځنگل مینځ کې وپوښئ- کاغذ بیا لیری واچوئ او لاسونه ومینځئ



د والگي او زکام اخته کسانو د تماس څخه ځان وساتئ،

غوښه او هگۍ له خوړو مخکې ښي پخي کړئ،



څارویو او کورني یا وحشي ژوو سره د تماس څخه ډډه وکړئ،



World Health
Organization

لاندي وختونو کي د اوبو او صابون سره د لاسونو پريمينځلو پر مت خان او نور د کرونا ناروغي څخه وژغورئ!



- وروسته له توخي او پرنجي څخه،
- د والهي او زکام ناروغ د مراقبت په وخت کي او وروسته،
- د خوړو د چمتووالي څخه مخکي، په ترڅ کي او وروسته،
- د خوړو څخه مخکي،
- تشناب ته له تگ څخه وروسته،
- څارويو سره دلاسي تماس او د څارويو د فاضله موادو له دفع څخه وروسته،



World Health
Organization

لاسونه مو پریمینځی!

که مو لاسونه بنکاره ککړ شوي وي
نو لاسونه مو په روانو اوبو او
صابون سره پریمینځی



په هغه صورت کې چې لاسونه مو د
بنکاره ډول ککړ شوي نه وي نو د
الکولي مایع او اوبو او صابون پر مټ
پې په مکرر ډول پاک وساتئ



World Health
Organization

نور خلک کرونا ناروغي باندې د اخته کيدو څخه وژغورئ!

د توخي او عطسي وخت کې مو خوله او پزه د
دستمال يا ځنگل پواسطه وپوښئ



له گټې اخیستنې څخه وروسته دستمال ځل
لوښي کې واچوئ

له توخي، عطسي او ناروغ مراقبت څخه
وروسته مو لاسونه له انټي سپټيک (عفوني
ضد) موادو سره پاک کړئ



World Health
Organization

نور خلک کرونا ناروغي باندې له اخته کيدو څخه وژغورئ!



که تبه او ټوخي لرئ نو د دوستانو او
کورنۍ غړو ته د نږدې کيدو څخه ډډه
وکړئ.

په عامه ځايونو کې لارې مه
توکوئ



د تبه، ټوخي او يا تنفسي ستونزې په صورت
کې په بېره ډاکټر ته مراجعه وکړئ او د سفر
تاريخچه مو ورسره شريکه کړئ.



World Health
Organization

د خوړو خونديتوب ته پاملرنه وکړئ!

د پخلي پر مهال د خامو او پخو موادو د ايښيودو لپاره د جلا جلا لوبنو څخه کار واخلي او خامه غوښته د پخو خوړو سره نږدې مه ږدئ.



لاسونه مو د خامو او پخو خوړو سره د تماس په صورت کې پريمينځئ



World Health
Organization

د خوړو خونديتوب ته پاملرنه وکړئ!

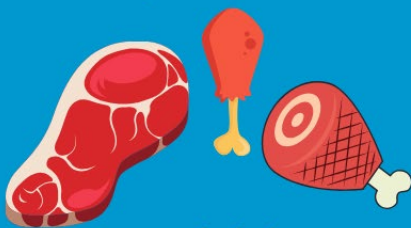
د هغو حیواناتو محصولات
باید و نه خوړل شي چې
ناروغ وي یا مړه شوي وي



World Health
Organization

د خوړو خونديتوب ته پاملرنه وکړئ!

په هغه ځايونو کې چې کرونا ناروغي شتون ولري په هغه صورت کې د غوښې او نورو خوړو څخه گټه پورته کړئ چې ډاډه شئ په سم ډول ساتل شوي



World Health
Organization

خان د کرونا په ناروغۍ د اخته کیدو څخه وژغورئ!

د ناروغ وگړو (د ناروغ وگړو د
سترگې، خولې او پزې سره د
تماس په ګډون) د ناخوندي تماس
څخه ډډه وکړئ،



World Health
Organization

خان د کرونا په ناروغۍ د اخته کیدو څخه وژغورئ!

لاسونه مو د حیواناتو او د هغوی
د محصولاتو سره د تماس نه
وروسته د اوبو او صابون
پواسطه پریمینځئ



World Health
Organization

ځان د کرونا په ناروغۍ د اخته کیدو څخه وژغورئ!

څارویو یا حیواناتو او د هغوی
د محصولاتو ته د نږدې کیدو
او تماس په صورت کې د
خوندیتوب له وسایلو لکه
دستکشو، ماسک، موزو او
چین څخه ګټه واخلي،



World Health
Organization

روغ پاتې شئ!

د سفر په وخت کې

که تبه یا توخی لرئ نو د سفر
کولو څخه ډډه وکړئ



که تبه، توخی او تنفسي ستونزه مو پیدا کړه،
نو په بیره ډاکټر ته ولاړ شئ او د سفر تاریخچه
مو ورسره شریکه کړئ



World Health
Organization

روغ پاتې شئ!

د سفر په وخت کې

د هغه کسانو د نږدې تماس
څخه ډډه وکړئ چې تبه او
توخی لري



لاسونه مو په تکراري ډول د اوبو او
صابون یا الکولي مایع سره پاک کړئ

د ناروغ شخص د سترګې،
پزې او خولې سره له لاس
وهلو ډډه وکړئ



World Health
Organization

روغ پاتې شی!

د سفر په وخت کې

د عطسې او ټوخي پر مهال مو خوله او
پزه د دستمال یا څنګل پواسطه وپوښئ
– له استعمال څخه وروسته دستمال په
ځل لوبڼي کې واچوئ او لاسونه مو
پریمینځئ



که د خولې یا پزې د پوښلو لپاره مو د
ماسک څخه استفاده کړي وي نو د استعمال
څخه وروسته پرې لاس مه وهئ!



World Health
Organization

روغ پاتې شئ!

د سفر په وخت کې

که د سفر پر مهال ناروغ شوی
نو د الوتکې خدمې ته خبر
ورکړئ او په بیره روغتیايي
مراقبت تر لاسه کړئ



د طبي مراقبت د حصول تر څنګ
مو د روغتیايي خدماتو وړاندې
کوونکې سره مو د سفر تاریخچه
هم شریکه کړئ



World Health
Organization

روغ پاتې شئ!

د سفر په وخت کې

یواځې هغه خورو څخه گټه
واخلئ چې په سم ډول پخ
شوي وي



په عامه چاپیریال کې د تف کولو
څخه ډډه وکړئ

د ناروغه حیواناتو د سفر او
نږدې تماس څخه ډډه وکړئ



World Health
Organization