



## د کورنا ویروس په اړه مهم معلومات

د کورنا ناروغي په ټول بورلینگی کې وجود لري او موږ باید د دې ساري ناروغي د خپرېدو مخه نیولو لپاره د یو بل سره مرسته وکړو. د 70 کالو څخه پورته کسان او هغه کسان چې د مخه په یو ډول ناروغي اخته وي د نورو خلکو په پرتله ډېر د خطر سره مخامخ دي او موږ باید ترټولو ډېر پر دوی پام وکړو. اوس موږ د بورلینگی ټولو اوسېدونکو، چې په دې کې تاسو چې ځوانان او تندرسته یاست او په دې ناروغي د اخته کېدو هیڅ ډول اندېښنه نه لرئ هم شامل یاست، څخه د مرستې غوښتنه او هیله لرو چې د نورو خلکو خیال وساتي. موږ په گډه پر دې ساري ناروغي د اخته کېدو کچه محدودولای شو.

که چېرې ناروغيه یاست نو په کور کې پاتې شئ

که چېرې تاسو ناروغيه یاست او علایم مو ډېر سطحي هم وي، بیا هم په کور کې پاتې شئ. دا ستاسو ماشومانو پورې هم اړه لري.



د هغو کسانو سره چې عمر یې ډېر وي او ناروغيه وي، روغېر مه کوئ

زړه خلک او هغه کسان چې دمخه پر یو ډول ناروغي اخته وي، ترټولو ډېر د خطر سره مخامخ دي. په اوسني حالت کې د دوی سره روغېر مه کوئ خو په بله طریقه بالکل د دوی احوال واخلي.



د نورو خلکو څخه فاصله وساتئ

د نورو خلکو څخه تقریباً دوه متره فاصله وساتئ. د خپلې کورنۍ غړو پرته نورو کسانو ته ورغاري وتلو څخه ډډه وکړئ. که چېرې تاسو د ورزش کلب یا مغازي ته ځئ، په بس کې سفر کوئ یا نور عمومي ځایونو ته ځئ نو د خلکو څخه فاصله ساتلو ته لایزات متوجه اوسئ.



د ټوخي او پرنجېدلو په وخت خپله خوله په ځنگل پټه کړئ

تاسو د ټوخي او پرنجې له لارې نورو خلکو ته ناروغي انتقالولای شئ. نو له دې لامله په ځنگل کې د ټوخي او پرنجې په وسیله نور خلک د ناروغي څخه وساتئ.



لاسونه مو بیا بیا پرېمینیځئ

په ورځ کې څو څو ځله او په خاصه توګه کله چې په عمومي ځایونو کې مو په شیانو لاس وهلی وي، خپل لاسونه پرېمینیځئ. خپل لاسونه په اوبو او صابون او هر ځل د لږ تر لږه 20 ثانیو لپاره پرېمینیځئ.



د غیر ضروري سفرونو څخه ډډه وکړئ

د ناروغي د خپرېدو کچه د هېواد په بېلابېلو برخو کې سره توپیر لري. سفر نورو خلکو ته د ناروغي د انتقالېدو یا په خپله په ناروغي د اخته کېدو خطر زیاتوي. صرف په هغه حالت کې سفر وکړئ چې بېخي ضروري وي.



د خریدارۍ لپاره له کوره د امکان تر حده کم ووځئ

خپله خریداري مخکې له مخکې پلان کړئ ترڅو مغازي ته بیا بیا تګ ته مو ضرورت پېښ نه شي. داسې ګڼ شمېر مغازي هم شته چې د هغو څخه د مخکې له مخکې چمتو شوي توکي په فرمایش سره راغوښتلای شئ چې دا د ناروغي د خپرېدو خطر کمولو یوه بهترینه لاره ده. تاسو د روزمره ژوند چارو کې مرسته ترلاسه کولو لپاره د 0243 740 00 شمېرې ته د زنگ و هلو له لارې مرسته هم غوښتلای شئ.

