

د مکروبونو د خپرولو مخنیوی وکړئ

د کویډ - 19 (کورونو) په څیر د تنفسي ناروغیو د خپریدو مخنیوی کې مرسته وکړئ.



د ټوخي یا پرنجي پرمهال خولې ته دستمال ونیسئ، او بیا دغه دستمال د خټلو سطل ته واچوئ او خپل لاسونه وویښئ.



لږترلږه 6 فوټه (شاوخوا د 2 لاسونو اوږدوالی) د نورو خلکو څخه لرې پاتې شئ.



مس کیدونکي شیان او سطحې په مکرر ډول پاکې کړئ او د عفونیت نه یې هم پاکې کړئ.



د خپلو سترگو، پزې او خولې د لمس کولو نه ډډه وکړئ.



په عمومي ځایونو کې د ټوټې ماسک نه کار واخلئ پدې توګه چې پزه او خوله مو په بشپړ ډول پوښل پرې شوې وي.



خپل لاسونه ډیر ځله لږترلږه د 20 ثانیو لپاره په صابون او اوبو وویښئ.



که ناروغ یې په کور کې پاتې شه، د روغتیایي او طبي پاملرنې ترلاسه کولو لپاره استثنا شتون لري.