



Folkhälsomyndigheten

# د سرایت د خپریدو نه ته هم خپل ځان او هم نور کسان وساته

## لاسونه ډیر مینځه!

د ناروغۍ میکروبونه، ډیر ساری دی او په آسانی په لاسو باندې پاتی کیږي. په همدې دلیل لاسونه د صابون او گرمو اوبو په وسیله اډلا د ۲۰ ثانیو په بهیر کې مینځه. که د لاس مینځلو امکان نه وی نو د لاس د الکوهول نه ا استفاده کوه.



## ټوڅلی او پرنجی کول د څنگلی په زاویه کې کوه!

کله چه ته ټوڅلی او پرنجی کوی نو داسی څاڅکی خپریری چه ساری مواد لری او ویروس خپروی. که سړی ټوڅلی او پرنجی د څنگلی په زاویه یا په یوه کاغذی دستمال کې وکړی، نو دا چاپیریال او ستا لاسونو ته د سرایت مخه نیسی. کاغذی دستمال تل د کثافاتو په سطل کې ارتیره او لاسونه مینځه.



## په سترگو، پوزه او خوله لاس مه وه!

کیدای شی دا سخته وی چه سړی دا کار ونکړی، په همدې علت لاسونه د صابون او اوبو په وسیله زیات مینځه تر څو د ناروغۍ میکروبونه له منځه ولاړ شی.



## که ته ناروغ یی، په کور کې پاتی شه!

که ته ناروغ یی، نو په کور کې پاتی شه. بیا به له تا نه سرایت نورو ته نه خپریری.



تر ټولو نه په عادی توګه د ناروغۍ میکروبونه د مونږ د لاسو له لاری خپریری.

ښه حفظ ال صحه یوه داسی ساده طریقه ده چه د هغی په وسیله هم د خپل ځان او هم د نورو ساتنه کیدای شی.

د ناروغۍ میکروبونه زمونږ په چاپیریال کې په هر ځای کې شته دی.

