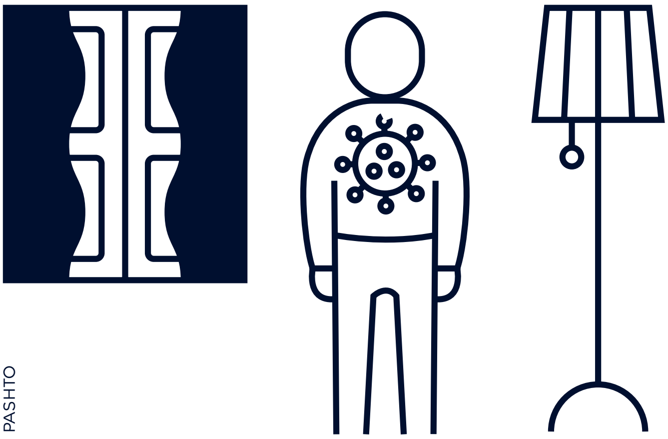

PASHTO

که چیری معاینی ښکاره کړه چې تاسو په کرونا اخته یاست نو ځان ګوښه کړی

دا په دی معنا چې په کور کښی پاتی شی، تر څو چې نور پی اخته نشی

بیرون ته موځی – حتا کارته هم مځی

ټولی خپلی وعدی او غونډی و ځنډوی دخپلی کورنی او ملګرو سره د تلفون او یا انترنت له لاری اړیکه ونیسی

څه وخت بیا کولای شی چې بهر ته ووځی

- دا پدی پوری اړه لری چې تاسو دا نښی لکه تبه، د ستونی درد اویا ټوخی درلود اویا هم لری
- که چیری مو نښی نښانی در لودلی، هغه وخت کولای شی چې بهر ته ووځی چې ۴۸ ساعت بی نښی او نښانی ووسی
- که چیری مو هیڅ نښی نښانی ندرلودی او ځان پوره روغ احساسوی، او ستاسو د کرونا معاینه منفی وه د ۷ ورځو وروسته بهر ته وتلی شی

په ګوښه کیدو کښی سړی څرنګه وی؟

- کله چې په ګوښه کیدو کښی یاست د هغو کسانو سره چې اوسیګی ۲ متره واټن ونیسی
- د غیږ ورکولو او چپولو څخه مخنیوی وکړی
- په هغه کوټه چې اوسیږی ډیر مه پاتکیږی د ګوټی هوا د ۱۰ دقیقو لپاره بدله کړی
- په هغه کوټه کښی چې نور بیدیږی تاسو مه بیدیږی
- لاسونه په الکولو او یا صابون ژر ژر مینځی
- پرهغه ځایونو چې لاس وهی هره ورځ پاک کړی د مثال په ډول ددروازی لاستی، رموټ، تلفون، کیبورد، دکمپیوتر موږک، ساکټونه، د اوبو نل، کمود او لوښو شیان. د ورځنی د پاکولو موادو څخه کار واخلی
- خپل دستمال د بل چا سره مویشی
- د سودا اخستلو د ماشومانو دراوستلو او دسپی د ساتلو لپاره د نورو څخه مرسته وغواړیږی
- که څوک تاسوته سودا راوړی وررته ووایږ چې د درواز په خوله کښی یږ د کیږدی

که د سودا اخیستلو لپاره مرستی ته اړتیا لری نو د سره صلیب سره په لاندی شمیره اړیکه ونیسی ۳۵۲۹۹۶۶۰

که چیری مجبور یږ چې روغتون ته لاړ شی نو ماسک وا غوندی

که چیری ډیر کسان یو ځای اوسیږی نو ګوښه کیدل ډیر ستونزمن کاردی ددی امکان شته چې په خپله ر ضا تاسو ګوښه کړی