



واټن ساتئ (اوس هم تطبيق کيږي)

مهمه ټکی

که څه هم چې هره ورځ نورماله ښکارېږي خو بیا هم کورونا زمونږ او تاسو په منځ کېښی شته

که پام ونیسو، خپریدل نور هم لوړېږي

په همدې لحاظ تاسوته دا مهم ټکی وړاندې کيږي، چې څنگه په ځان او نورو باندې پام ونیسو

که چيري د سترټيا احساس کوي، کور کېښی

پاتي شي

- که چيري تاسو ځان ناروغه احساسوي د مثال په ډول، تبه لري، ټوخيگی او په ستوني مودرد وي کور کېښی پاتي شي.

- د طبيب سره اړيکه ونيسی او ياهم ۱۸۱۳ سره اړيکه ونيسی او واورى چې تاسو د کورونا ټست وکړي که نه.

هوا بدله کړي

- سهار، غرمه او ماښام کړکي او دروازی ۱۰ دقيقی پرانيږي.

واټن

- د لاس ورکولو او غير نيولو څخه ډډه وکړي
- د هغو چا سره چې نه اوسپړي يو متر واټن ونيسی

دا دی سودا اخیستلو، د ماشومانو د رواستلو، کله چې تاسو په کار کېښی یاست او یا هم د ملګرو سره او یا په کوم محفل کېښی برخه اخلی د اعتبار وړ دی

دلاسونو نظافت

- لاسونه يوه دقيقه پرمنيځی او يا هم د الکول څخه گټه واخلي
- دا کار هغه وخت وکړي کله چې کورته راځی او ياهم د کورځی، د خپل د کار په ځای او نورو ځايو کېښی.
- دا کار د ډوډ پخولو، مخکېښی له ډوډی خورلو او دی پزی د پاکولو وروسته تر سره کړي.

که د کوید ۱۹ په اړه پوښتنی لری په لاندی شمیره اړيکه ونيسی

70 20 02 33