



مهمه ټکی

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

که پام ونیسو، خپریدل نور هم لوړېږي

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

واټن

- د لاس ورکولو او غیر نیولو څخه ډډه وکړي
- د هغو چا سره چې نه اوسېږي یو متر واټن ونیسي

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

دلاسونو نظافت

- لاسونه یوه دقیقه پرمینځی او یا هم د الکول څخه ګټه واخلي
- دا کار هغه وخت وکړي کله چې کورته راځی او یا هم د کورځی، د خپل د کار په ځای او نورو ځایو کېږي.
- دا کار د ډوډ پخولو، مخکې له ډوډی خورلو او دی پزی د پاکولو وروسته تر سره کړي.

که چېرې د ستړتیا احساس کوی، کور کېږي

پاتی شی

- که چېرې تاسو ځان ناروغه احساسوی
- د مثال په ډول، تبه لری، توخیکي او په ستونی مودرد وی کور کېږي پاتی شی.
- د طبیب سره اړیکه ونیسي او یا هم ۱۸۱۳ سره اړیکه ونیسي او واورې چې تاسو د کورونا ټست وکړي که نه.

هوا بدله کړي

- سهار، غرمه او ماښام کړکي او دروازی ۱۰ دقیقې پرانیزي.

که د کوید ۱۹ په اړه پوښتنې

لری په لاندی شمیره اړیکه

ونیسي

70 20 02 33