



د عامې روغتیا وزارت

د کرونا ویروسي ناروغۍ مخنیوي لپاره لاندې ټکي په پام کې ونیسئ:



• د گڼې گونې ځایونو ته له تگ را تگ څخه ډډه وکړئ؛



• لاسونه مو هره ورځ بار بار په اوبو او صابون یا لاس مینځلو مایع سره د ۲۰ ثانیو لپاره ومینځئ؛



• که ټوڅې، ریزش او زکام لری، نو نورو سره د اړیکو پرمهال ماسک وکارئ؛



• د هغو وگړو سره چې زکام او ریزش لري له نږدې اړیکې څخه ډډه وکړئ؛



• د بدن مقاومت لوړولو لپاره د ویتامین سي لرونکې میوې او ترکاری لکه لیمو، نارنج، کینو او داسې نور وکاروئ؛



• د ټوڅي او پرنجې پرمهال خپله خوله او پزه په دستمال یا پاکې ټوټې وپوښئ؛



• که د زړه، تنفسي، شکرې، سرطان او داسې نورې ناروغۍ لری، په کرونا ناروغۍ د اخته کیدو څخه د مخنیوي لپاره په کور کې پاتې شئ او بهر ته له تگ څخه ډډه وکړئ.



• د لاس ورکولو، ښکلولو او روغبر څخه ډډه وکړئ؛



وزارت صحت عامه

مَنْظور جلوگیری از مصاب شدن به مرض ویروسی کرونا نکات ذیل را مراعات نماید:



- از رفت و آمد به جاهای پر ازدحام و بیروبار بپرهیزید؛



- دست هایتان را روزانه مکرراً با آب و صابون یا مایع دستشویی به مدت ۲۰ ثانیه بشویید؛



- اگر سرفه، ریزش و زکام دارید هنگام تماس با مردم باید ماسک داشته باشید؛



- از تماس نزدیک با افرادی که زکام و یا ریزش دارند خودداری کنید؛



- برای بلند بردن مقاومت بدن تان از سبزیجات و میوه جات مانند لیمو، نارنج، کینو، مالته و کیوی که دارای ویتامین - سی میباشند استفاده نمائید؛



- هنگام عطسه و سرفه دهن و بینی خود را با دستمال و یا چادر بپوشانید؛



- اگر امراض قلبی، تنفسی، شکر، سرطان و غیره داشته باشید منظور جلوگیری از مصاب شدن به مرض کرونا در خانه باشید و از رفتن به بیرون بپرهیزید.



- از دست دادن، روبوسی و بغل کشی خودداری نمائید؛