



## 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 کېښي 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

### واټن

- د لاس وړکولو 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 کېښي یا ست او یا هم د ملګرو سره او یا په کوم محفل کېښي 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 کېښي.
- دا کار د ډوډ پخولو، مخکېښي له ډوډی خورلو او دی پزی د پاکولو وروسته تر سره کړي.

که چيري د سترټيا احساس کوي، کور کېښي پاتي شي

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

- د طبيب سره اړيکه ونيسي او یا هم ۱۸۱۳ سره اړيکه ونيسي او واورې چې تاسو د کورونا ټسټ وکړي که نه.

### هوا بدله کړي

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

کله چې په کور کېښي د هوا جریان رامنځته کړي، هوا بدلوي، دا په هوا کېښي د کرونا په شتون کېښي هم د اعتبار وړ دی.

که د کوید ۱۹ په اړه پوښتنې لري په لاندې شمېره اړيکه ونیسي

**70 20 02 33**