



که چیری معاینی بشکاره گره چی تاسو په کرونا اخته یاست نو ځان گوښه کړی

PASHITO

- پرهغه ځایونو چی لاس وهی هره ورځ پاک کړی د مثال په ډول د دروازی لاستی، رموت، تلفون، کیبورد، دکمپیوتر مورک، ساکتونه، د اوبو نل، کمود او لوبو شیان. د ورځنی د پاکولو موادو څخه کار واخلي

- خپل دستمال د بل چا سره مویشی

- د سودا اخستلو د ماشومانو دراوستلو او دسپی د ساتلو لپاره د نورو څخه مرسته وغواړی

- که څوک تاسوته سودا راوړی ورته وواپې چی د درواز په خوله کښی یې د کیږدی

- که چیری مجبور یې چی روغتون ته لار شی نو ماسک وا غوندی

- څه وخت بیا کولای شی چی بهر ته ووځی
- دا پدی پوری اړه لری چی تاسو دا نښی لکه تبه، د ستونی درد او یا ټوخی درلود او یا هم لری

- که چیری مو نښی نښانی در لودلی، هغه وخت کولای شی چی بهر ته ووځی چی 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 گوښه کیدو کښی سړی څرنگه وی؟

- کله چی په گوښه کیدو کښی یاست د هغو کسانو سره چی اوسیکي ۲ متره واټن ونیسی

- د غیر ورکولو او چپولو څخه مخنیوی وکړی

- په هغه کوټه چی اوسپری ډیر مه پاتکیري د گوټی هوا د ۱۰ دقیقو لپاره بدله کړی

- په هغه کوټه کښی چی نور بیدیری تاسو مه بیدیری

- لاسونه په الکولو او یا صابون ژر ژر مینځی

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

بیرون ته موځی - حتا کارته هم مځی

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