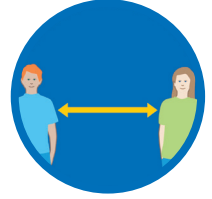


د سرایت د خپریدو نه ته هم خپل ځان او هم نور کسان وساته

فاصله مراعات کړی

د داسی تنگو ځایو نه چه هلته ډیر خلک وی، ډډه وکړی. په داسی ځایو کی چه هلته ډیر خلک راتولیری لکه په دکانونه، د سوداگری مرکزونه، رستورانونه، په آزاده فضا کی رستورانونه او د لامبو وهلو په حوضو کی د ځان او نورو کسانو تر منځه فاصله مراعات کړی.



لاسونه ډیر مینځه!

د ناروغی میکروبوونه، ډیر ساری دی او په آسانی په لاسو باندی پاتی کیږی. په همدی دلیل لاسونه د صابون او گرمو اوبو په وسیله اقله د ۲۰ ثانیو په بهیر کی مینځه. که د لاس مینځلو امکان نه وی نو د لاس د الکحول نه استفاده کوه.



توخلی او پرنجی کول د ځنگلی په زاویه کی کوه!

کله چه ته توخلی او پرنجی کوی نو داسی ځاڅکی خپریری چه ساری مواد لری او ویروس خپروی. که سری توخلی او پرنجی د ځنگلی په زاویه یا په یوه کاغذی دستمال کی وکړی، نو دا چاپیریال او سنا لاسونو ته د سرایت مخه نیسی. کاغذی دستمال تل د کثافاتو په سطل کی ارتیره او لاسونه مینځه.



په سترگو، پوزه او خوله لاس مه وه!

کیدای شی دا سخته وی چه سری دا کار ونکړی، په همدی علت لاسونه د صابون او اوبو په وسیله زیات مینځه تر څو د ناروغی میکروبوونه له منځه ولاړ شی.



که ته ناروغ یی، په کور کی پاتی شه!

که ته ناروغ یی، نو په کور کی پاتی شه. بیا به له تانه سرایت نورو ته نه خپریری.



د ناروغی میکروبوونه
زمونږ په چاپیریال کی په
هر ځای کی شته دی.

ښه حفظ الصحه یوه داسی
ساده طریقه ده چه د هغی په
وسیله هم د خپل ځان او هم
د نورو ساتنه کیدای شی.

تر ټولو نه په عادی توگه د
ناروغی میکروبوونه د مونږ
د لاسو له لاری خپریری.

