



د عامې روغتيا وزارت
د افغانستان عامې روغتيا ملي انستيتيوت
د روغتيا ارتقا رياست

د سفر په اوږدو کې د کرونا په وپروس

د اخته کېدو د مخنيوي په موخه لاندې ټکي مراعت کړئ!



کله چې تبه او ټوخی ولرئ، له سفر

څخه صرف نظر وکړئ.

کله چې تبه، ټوخی او يا تنفسي ستونزې ولرئ، ژر تر ژره

د الوتکې له روغتيايي مسئول څخه مرسته وغواړئ، او

تاريخچه يې له سفر وروسته خپل ډاکټر سره شريکه کړئ.



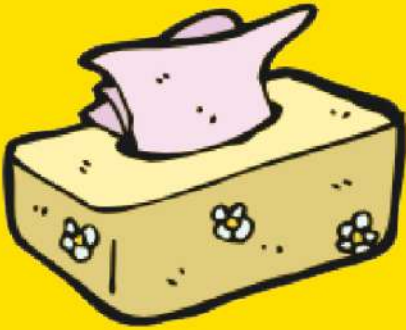
د لا زياتو معلوماتو ترلاسه کولو لپاره د عامې روغتيا وزارت د روغتيايي معلوماتو مرکز ۱۶۶ وړيا شمېرې سره اړيکه ونیسئ!



د عامې روغتيا وزارت
د افغانستان عامې روغتيا ملي انستيتيوت
د روغتيا ارتقا رياست

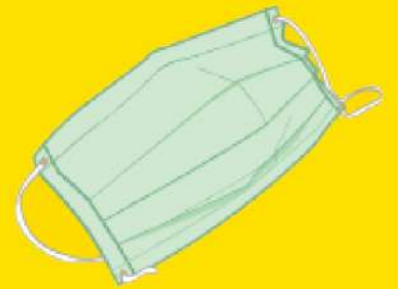
د سفر په اوږدو کې د کرونا په وپروس

د اخته کېدو د مخنيوي په موخه لاندې ټکي مراعت کړئ!



د ټوخي او پرنجې پر مهال مو خوله او پزه په دستمال
يا څنگل وپوښئ او کارول شوی دستمال ژر تر ژره لرې
وغورځوئ او لاسونه مو پرېمېنځئ.

کله چې ماسک کاروئ نو د خولې او پزې له پټولو ډاډمن شئ
او کله چې ماسک کاروئ، بيا بيا پرې لاس مه وهئ.
يو ځلې کارېدونکی ماسک مو له کارولو وروسته ژر تر ژره لرې
وغورځوئ او لاسونه مو پرېمېنځئ.



د لاسونو ترلاسه کولو لپاره د عامې روغتيا وزارت د روغتيايي معلوماتو مرکز ۱۶۶ وړيا شمېرې سره اړیکه ونیسئ!



د عامې روغتيا وزارت
د افغانستان عامې روغتيا ملي انستيتيوت
د روغتيا ارتقا رياست

د سفر په اوږدو کې د کرونا په وپروس د اخته کېدو د مخنيوي په موخه لاندې ټکي مراعت کړئ!



يوازې بڼه پاخه شوي خواړه وخورئ.



له ناروغو څارويو سره له تماس او سفر
کولو څخه ډډه وکړئ.



د لا زياتو معلوماتو ترلاسه کولو لپاره د عامې روغتيا وزارت د روغتيايي معلوماتو مرکز ۱۶۶ وړيا شمېرې سره اړيکه ونيسئ!



د عامې روغتیا وزارت
د افغانستان عامې روغتیا ملي انستیتیوت
د روغتیا ارتقا ریاست

د سفر په اوږدو کې د کرونا په ویروس

د اخته کېدو د مخنیوي په موخه لاندې ټکي مراعت کړئ!



له هغو کسانو له تماس څخه چې زکام یا رېزش ولري، ډډه وکړئ.

لاسونه مو په تکراري توګه په اوبو او صابون یا د لاس مینځلو په مایع پرېمینځئ.



نا مینځل شوي لاسونه مو په خولې، پزې او سترګو مه وهئ.



د لا زیاتو معلوماتو ترلاسه کولو لپاره د عامې روغتیا وزارت د روغتیايي معلوماتو مرکز ۱۶۶ وړیا شمېرې سره اړیکه ونیسئ!



د عامې روغتیا وزارت
د افغانستان عامې روغتیا ملي انستیتیوت
د روغتیا ارتقا ریاست

د سفر په اوږدو کې د کرونا په ویروس د اخته کېدو د مخنیوي په موخه لاندې ټکي مراعت کړئ!



که د سفر پرمهال ناروغ شوی نو د الوتکې
کار کوونکي ته خبر ورکړئ او ژر تر ژره د
روغتیايي خدماتو غوښتنه وکړئ.

که د سفر په بهیر کې مو له روغتیايي خدماتو څخه
گټه واخیسته نو له سفر وروسته یې تاریخچه له
خپل ډاکټر سره شریکه کړئ.



د لایزاتو معلوماتو ترلاسه کولو لپاره د عامې روغتیا وزارت د روغتیايي معلوماتو مرکز ۱۶۶ وړیا شمېرې سره اړیکه ونیسئ!