



وزارت صحت عامه

د افغانستان د اسلامي جمهوریت د عامې روغتیا وزارت خبړتیا

ګرانو هېوادوالو!

که په تېرو دوو اونیو کې د چین، ایران، ایتالیا یا جنوبي کوریا
څخه هېواد ته راستانه شوي یاست او د تبې، ټوخي او ساه
لنډې په څېر نښې نښانې نه لرئ، نو لاندې سپارښتنې ترسره
کړئ:

- لږ تر لږه دوه اونۍ په کور او د امکان په صورت کې په
جلا خونو کې پاتې شئ؛
- لاسونه مو هره ورځ بیا بیا په اوبو او صابون و مینځئ او
یا یې په میکروب ضد مایع پاک کړئ؛
- د لاس ورکولو، ښکلولو او روغېر څخه ډډه وکړئ؛
- د هغو خلکو سره چې د روغو کسانو په پرتله ډېر خطر
سره مخامخ دي، لکه امېدواري مېرمنې، زاړه خلک او په
شکرې، زړه، تنفسي او سرطان ناروغیو اخته کسانو سره
له تماس څخه ډډه وکړئ؛
- له نورو سره د غاښونو د برس، روی پاک، ځان پاک،
گیلاس، بشقاب، کاجوغي او پنجې په څېر شخصي وسایلو
له شریکولو څخه ډډه وکړئ؛
- د لیمو، نارنج، کینو، مالټې او کیوي په څېر مېوې او سابه
ډېر وخورئ.

جدي پاملرنه!

که په دغو دوو اونیو کې تاسې ته د تبې، ټوخي او ساه لنډې
په څېر نښې نښانې درته پیدا شوې، نو په بیره د عامې
روغتیا وزارت د ۱۶۶ وړیا شمیرې سره اړیکه ونیسئ او د
هغوئ له لارښونو سره سم عمل وکړئ،

ګرانو هېواد والو!

د کرونا ویروسي ناروغۍ د مخنیوي لپاره لاندې لارښوونې عملي کړئ:

- لاسونه مو هره ورځ بیا بیا په اوبو
او صابون باندې د ۲۰ ثانیو لپاره
ومینځئ؛

- د د هغو وګړو له نږدې تماس څخه
چې زکام یا والګی لري، ډډه وکړئ؛

- د ټوخي او پرنجې پر مهال، خپله
خوله او پزه په دستمال یا پاکې
ټوټې وپېچئ؛

- د لاس ورکولو، ښکلولو او روغېر
څخه ډډه وکړئ؛




• د ګڼې ګوڼې ځایونو ته له تګ راتګ
څخه ډډه وکړئ؛



• که ټوخي، زکام یا والګی لرئ، نو له
نورو خلکو سره د اړیکو پر مهال
ماسک وپېچئ؛

• د بدن د مقاومت لوړولو لپاره ویتامین سي لرونکې
مېوې او ترکاری لکه لیمو، نارنج، کینو، مالټې او کپوي
وکاروئ؛



• که د زړه، تنفسي، شکرې، سرطان او داسې نورې
ناروغۍ لرئ، د کرونا ویروسي ناروغۍ تر خطر لاندې
یاست، نو په کور کې پاتې شئ او بهر ته له تګ څخه
ډډه وکړئ؛



• هغه سطحې چې ډېر تماس ورسره لرئ، لکه د
دروازو لاستې، مېز او داسې نورد کلورین او ایتایل
الکولو په څېر د میکروب ضد مایع په وسیله بیا بیا
پاک کړئ،



کړانو هېوادوالو!

که تېرو دوه اوونيو کې د ايران، چين، ايتاليا او يا له جنوبي کوريا څخه راستانه شوي ياست او يا هم له يادو هېوادونو څخه راغلو مسافرينو سره په تماس کې شوي ياست او اوس تېه، توخي، والکي او يا ساه لنډي لرئ، نو سمدلاسه د لاندې شمېرو سره اړيکه ونيسئ:

کابل	دوکتور الله محمد "نوری"
	دوکتور مینا "اصغری"
	دوکتور عبدالصبور "همدره"
	دوکتور مشفق "اکسیر"
	دوکتور جاوید
کاپيسا	دوکتور جان محمد "کوهستانی"
	دوکتور یم "جلال"
	دوکتور بريالی "رحیمی"
	دوکتور عصمت الله "شمال"
	دوکتور امین الله "ظریف"
لوگر	دوکتور صفی الله "ناصری"
	دوکتور نور احمد "اصغری"
	دوکتور سيد جعفر "سادات"
	دوکتور جاوید "جاهد"
	محمد الله "ستانکزی"
پنجشیر	دوکتور سکندر "یعقوبی"
	دوکتور سکندر "یعقوبی"
	شاهپور "ناصری"
	اسلام الدين "فیض"
	شفیع احمد
بامیان	دوکتور کریم "حیبی"
	محمد امین "امین"
	محمد "راشدی"
	عبدالله "میهن دوست"
	عزیزالله "شفق"
دایکندي	دوکتور حیدر علی "امیری"
	فریان "الهام"
	جان محمد "رضایی"
	علی "شریفی"
	ابراهیم "ظفرت"
پروان	دوکتور محب الله "شباب"
	دوکتور عبدالعروف "امینی"
	دوکتور سيد حسين "سیر"
	دوکتور نجیب "شیرزاد"
	دوکتور عبدالجبار "رایین"
وردک	وحیدالله "رووی"
	اسدالله "الکوزی"
	دوکتور محمد جاوید "شرف"
	الیاس "مجیدی"
	نامری
تنگرهار	دوکتور اجیر الرحمان "الکوزی"
	دوکتور عبدالرشید "وفا"
	دوکتور فضل حلیم
	دوکتور کیهان "نور"
	دوکتور فرهاد
کز	دوکتور محمود "ریاض"
	سرتاج
	دوکتور محمد داود "یاور"
	دوکتور بشیر الله
	دوکتور طیب الله
لغمان	دوکتور محمد صدیق "سمسور"
	محمد صدیق "انوری"
	دوکتور طلا محمد "صافی"

نورستان

دوکتور حمدالله "روان"
دوکتور عبداله "بیازلی"
دوکتور نظام الدین
دوکتور محمد دین "سجاد"
دوکتور میر اعظم "سندریوال"
دوکتور رضوان الله
دوکتور ضیا الدین

پغلان

دوکتور محمد شریف
سیاوش
دوکتور شاه محمد "هوفیانی"
دوکتور عبدالاول
دوکتور میرویس

بدخشان

دوکتور محمد صابر "خاشی"
مجدود الحکیم
دوکتور محمد ناصر
دوکتور محمد ذاکر
دوکتور نوشین کهر

کنډز

دوکتور محمد محسن
مجیب الرحمن "سادات"
دوکتور حکیم "امید"
خالدین

تخار

دوکتور سید موسی "موسی"
دوکتورحمیدالله "امید"
دوکتور امید احمد "محدی"
دوکتور محمد عظیم "تیکفر"
دوکتور شمس الاسلام
نعیم

بلخ

دوکتور امین الله "شیرپور"
دوکتور ریالی
دوکتور فهیم "شرفیار"
دوکتور جاوید "صدیقی"

سمنگان

شازیه
دوکتور محمد نعیم "رحیمی"
دوکتور محمد اعظم "سهاک"
دوکتور محمد نعیم "رحیمی"
دوکتور محمد صدیق "حلیمی"
حبیب الرحمن خان

جوزجان

دوکتور غلام خالص "قادری"
دوکتور الخ بیک "مدینی"
دوکتور سيد امين الله "نوریار"
دوکتور معراج
دوکتور عبدالوارث

سرپل

دوکتور محمد هارون "صدری"
دوکتور نعمت الله
دوکتور عبدالقدیر
دوکتور عبدالملک "فیصل"
عبدالشکور "کریمی"

فاریاب

دوکتور همایون "اهی"
دوکتور محمد قاسم "عظیمی"
دوکتور حسیب الله "سرخانی"
دوکتور محمد معروف "هر"
دوکتور نصیر "اعظمی"

پکتیا

دوکتور محمد شریف
دوکتور خانزاد گل "احمد زی"
دوکتور حلیم
دوکتور محمد حلیم
دوکتور شیر محمد

پکتیکا

دوکتور مومن خان
دوکتور مقبول "لقمان زی"

۰۷۸۲۰۰۹۹۰۱
۰۷۸۲۲۲۷۰۷۱
۰۷۰۴۹۸۳۶۶۹
۰۷۰۰۰۳۳۳۲
۰۷۴۴۴۶۷۲۳
۰۷۰۵۹۸۴۰۶۰
۰۷۰۰۷۹۶۵۲۶
۰۷۰۴۰۰۵۶۵۷
۰۷۹۱۳۳۲۳۱۷
۰۷۰۷۰۴۰۴۶۹
۰۷۰۰۰۱۰۵۸۰
۰۷۸۰۰۵۸۲۲۶
۰۷۹۷۹۰۱۴۰۲
۰۷۹۹۱۳۹۵۸۲
۰۷۹۵۳۸۱۲۰۰
۰۷۹۶۷۶۵۳۲۲
۰۷۹۶۱۷۹۵۹۹
۰۷۹۵۲۱۲۰۸۰
۰۷۹۰۸۲۳۸۱۲
۰۷۹۷۲۳۳۳۳
۰۷۴۷۰۲۱۴۸۶
۰۷۹۷۱۳۸۶۲۰
۰۷۰۰۲۱۴۴۵۵
۰۷۰۷۴۴۷۷۴۴۲
۰۷۹۵۶۶۶۶۳۵
۰۷۰۰۴۴۰۱۷۰۷
۰۷۰۰۷۰۷۴۴۷
۰۷۹۵۵۱۹۹۸۸
۰۷۹۵۰۳۸۴۵۴
۰۷۹۲۷۵۵۸۸
۰۷۸۰۰۴۱۱۱۱
۰۷۸۴۹۳۵۰۶
۰۷۹۳۴۵۵۵۱۵
۰۷۷۵۰۲۰۹۷
۰۷۹۳۴۵۵۵۱۵
۰۷۸۶۶۸۹۲۸۰
۰۷۷۲۰۸۲۳۱۴
۰۷۹۹۲۲۹۸۰
۰۷۸۰۰۰۷۹۵۲
۰۷۸۷۲۰۸۰۰۶
۰۷۹۱۰۲۷۱۹
۰۷۸۲۲۴۶۹۸۰
۰۷۸۴۰۲۵۷۴۴
۰۷۸۲۳۵۹۹۰۰
۰۷۸۵۹۰۰۴۱۲
۰۷۸۵۴۴۳۲۹
۰۷۸۰۶۲۰۵۱۰
۰۷۹۶۱۳۴۶۲۸
۰۷۹۹۳۸۹۵۷۱
۰۷۹۹۵۱۵۵۱
۰۷۹۹۱۷۳۴۹۹
۰۷۹۹۱۷۳۰۵۰
۰۷۹۹۰۹۷۵۶۳
۰۷۷۶۱۷۲۶۱
۰۷۹۹۰۰۳۰۴۸
۰۷۷۰۸۰۲۰۶۰
۰۷۹۹۳۳۵۳۷
۰۷۹۸۲۷۲۹۵۰
۰۷۹۲۳۱۳۳۲۸

مومن خان "بشرمل"
محمد طاهر
دوکتور خان محمد "احمد زی"
دوکتور حکیم "همت"
دوکتور عبدالهادی "امیری"
دوکتور سعادت
دوکتور محمد نسیم ابرار
دوکتور حسن
دوکتور عبدالواسع رضایی
دوکتور نصیب الله
دوکتور گل احمد شاه
دوکتور نصیب الله
دوکتور عبدالکریم
دوکتور قاسم
دوکتور محمد سرور "فیروزلی"
دوکتور محمد سرور "فیروز"
دوکتور محمد یعقوب
دوکتور "اکرمی"
دوکتور عبدالرحمن
دوکتور سيد نور آقا
دوکتور نعمت الله
دوکتور حسن الله
غوث الدين "حقل"
مسیح الله
دوکتور احمد خان
دوکتور زقوم
دوکتور احمد ضیا
احمد الله عارف
روضت الله ضیا
دوکتور گل محمد
دوکتور مزمل
دوکتور جاوید
دوکتور عصمت الله
دوکتور علی گل
دوکتورس شیا "رحمانی"
دوکتور گل احمد شاه
دوکتور نصیب الله
دوکتور قاسم
دوکتور احمد امیر "نژاد"
دوکتور قدیر احمد تیموری
دوکتور هاشمی
دوکتور حیات الله حبیب
دوکتور محمد جواد "میرزایی"
عصمت الله رسولی
عبدالواحد وحیدی
حاجی ناصر
دوکتور عبدالحکیم "قادری"
عبدالحمید ابراهیمی
دوکتور عبد الصمد یعقوبی
محمد سرور
تیمور شاه
دوکتور محمد ناظم "فضل"
دوکتور سمیع الله غور
دوکتور محمد نعیم مصباح
دوکتور عتیق الله

غزنی

خوست

کندهار

ارزگان

هلمند

زابل

نیمروز

هرات

فراه

بادغیس

