



# د خپريدو مخه

## ونيسی

د تنفسي ناروغيو مخنيوي ورته دي. د انتاناتو مخنيوي لپاره:

په کور کې پاتې شې کله چې تاسو د ناروغي احساس کوي.



د خپل روغتيا پاملرني چمتو کونکي څخه د ازمويني او درملني اختيارونو په اړه پوښتنه وکړئ.

د COVID-19 او فلو واکسينونو سره تر نني نيټه پوري باخبر اوسئ.



ډيري وختونه د لور تماس سطحونه پاک او غير منتن کړئ.

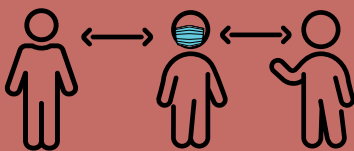


په سمه توگه د لاسونو پاکوالي / مينځل تمرين کړئ.



لاسونه په صابون او اوبو سره لږ تر لږه د 20 ثانيو لپاره ومينځئ.

په گڼه گڼه دننه ځايونو کې د بڼه سمبال ماسک اغوستل په پام کې ونيسئ.



خپله خوله او پوزه مو پټه کړئ.

د توخي او پرنجي پر مهال له نسج څخه استفاده وکړئ.

