

# کوویډ-19- د رخصتی د خوندیتوب لپاره مشورې

څومره ډېر چې **یو کس** د نورو کورنیو سره په را یوځای کیدو کې نږدې اړیکې لري، همغومره **فزیکي اړیکه** زیاتېږي او څومره چې دغه اړیکه د **زیات وخت لپاره وي**، همغومره **دا خطر** زیاتېږي چې کوم کس کوویډ-19- لري، هغه ښایي نورو ته انتقال کړي، که څه هم هغه نښې ولري یا یې ونه لري.

خوندي رخصتی د هغه کسانو سره وي چې ستاسې سره په کور کې اوسېږي، که تاسې را یوځای کیدل غواړئ، نو په دې هکله فکر وکړئ چې څنګه کولای شئ د کور بهر خپل عزیزان د کوویډ-19- د خپریدو نه وساتئ. ځینې نظریې په لاندې ډول دي:

## د خپلو غونډو پلان جوړول:

- لږ کسان راټولېږئ، د میلنو شمیر محدود کړئ او مجازی ګډون تشویقوئ.
- دا یقیني کړئ چې هغه کسان چې ناروغه وي، هغه کسان چې د مثبتې پایلې له امله ګوښه شوي دي، هغه کسان چې قرنطین شوي وي، یا هغه کسان چې د ټیسټ د پایلو انتظار کوي، هغوی په غونډو کې ګډون ونه کړي.
- کله چې میلمانه له یو بل څخه خصوصاً دننه فزیکي واټن نه شي ساتلی، نو هغوی ته ووايست چې ماسکونه اچوي.
- د کښاستو ځای داسې تنظیم کړئ چې فزیکي واټن په کې ساتل کېږي. که امکان وي، نو د هرې کورنۍ غړي په جلا میزونو باندې کینوئ.
- غونډه د لږ وخت لپاره پلان کوئ.
- د مېلمنو لیست جوړ کړئ او د هغوی د تماس معلومات په کې په دې موخه شامل کړئ، چې که چیرې ستاسې په ګروپ کې د مثبتې پېښې سره له امله له خطر سره د مخ کېدو په خاطر غواړئ چا ته خبر روکړئ.



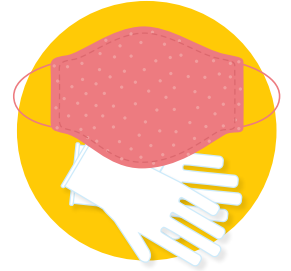
## په خپله غونډه کې:

- میلنو ته ووايست چې فزیکي واټن ساتي او ماسکونه اچوي.
- که امکان وي نو بهر غونډې جوړوئ.
- که په کور کې دننه یاست، هوا بدله کړئ، په ځانګړي توګه د خوراک کولو پرمهال (کړکۍ خلاصې کړئ، هوا تصفیه کړئ، او داسې نور).
- خپل لاسونه ډېره ځله ومینځئ او زیات شیان یا سطحې مه لمس کوئ.
- د میلنو لپاره په زیات مقدار کې لاس پاکوونکي سینیټایزر وساتئ.



## د خوړو د چمتووالي/خوړلو پرمهال:

- هر هغه کس چې خوراک چمتو کوي، باید ماسک واچوي.
- د هغه کسانو شمیر محدود کړئ چې د خوراک د چمتووالي په ځای کې وي.
- د داسې خوراګونو څخه ډډه وکړئ چې نورو کسانو یا میلنو په خپل کورونو کې چمتو کړي او راوړې وي.
- پام کوئ چې یو کس ټول خواړه چمتو کړي، پرځای د دې چې زیات کسان یې چمتو کوي.
- کونښنې وکړئ له یو بار مصرفه توکو څخه استفاده وکړئ.



## وروسته له غونډې:

- هر هغه څوک چې ناروغه شي، باید ځان ګوښه کړي او آزموینه وکړي.
- که د ځینې میلنو د آزموینې پایله مثبت شي، باید د ټولو میلنو سره اړیکه ونیول شي او دا ورته وویل شي چې ځان ګوښه کړي، خپل علایم وڅاري، او که چیرې علایم لري نو آزموینه دې وکړي.

