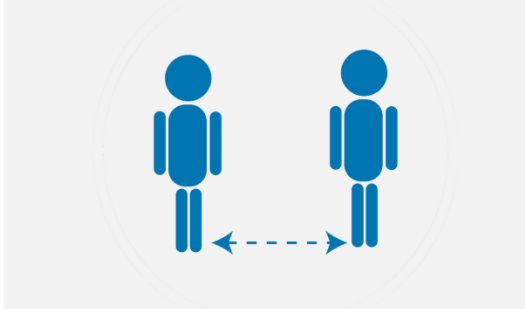


محافظتي اقدامات



خپل واټن وساتئ!

لږترلږه یو متر د خپل ځان او بل چا تر مینځ فاصله وساتئ څوک چې توخیري یا پرنثیری.



په خپل مخ لاس مه وښئ!

سترگو ، پوزي او خوله باندې لاس مه وښئ! لاسونه کولی شي ویروس جذب کړي او په مخ باندې یې خپور کړي!



د تنفس حفظ الصحه!

کله چې توخیري یا پرنجیگی نو خپله پوزه او خوله د ، لاس یا یو کاغذي رومال سره وپوښئ او سمدلاسه رومال لري وغورزوی.



خپل لاسونه وینئ!

خپل لاسونه په منظم ډول د صابون یا ضد عفوني موادو سره وینئ.