د 2023 کال روژه: د خوندیتوب او سلامتیا چیک لیست

روژه مبارک! روان کال د یوه ځانګړې برکت احساس لري ځکه چې مور د COVID-19 د عامې روغتیا د بېړني وضعیت په پای کې روژه او جشن نیسو.

که څه هم د عامې روغتیا بېړنی وضعیت د می د میاشتې په 11مه پای ته رسیږي، خو د COVID-19 او له هوا نه رامنځته کېدونکو نورو ناروغیو له امله لکه زکام باید ډېر محتاط واوسو او باید د تېرو کلونو په څېر د ټولنیزې سلامتیا کړه وړه وکاروو. د اسلام د ارشاداتو له مخې، مور د خپلو ځانونو، عزیزانو او ټولنو د سالم اوسېدو په خاطر دنده لرو. د سپینږیرو، ځوانو ماشومانو او د هغو کسانو په ګډون چې د معافیت سیستم یې کمزوری دی زمور د ټولنې ټول ځورمنونکي غړي پر مور تکیه کوي.

دلته د روژې لپاره ستاسې د چمتووالي په خاطر یو چیک لیک شته. دا چې په دغه روژه کې له خپلو وروڼو او خویندو سره یو ځای کېږئ، نو مهرباني وکړئ دغو لاندې مواردو ته په رجوع سره، خپل خوندیتوب او سلامتیا رعایت کړئ. په همدې ترتیب، مور به له هر هغه چا څخه چې زمور شاوخوا اوسي ساتنه کړي وي او له دې مبارکې میاشتې او اختر نه به په پوره سلامتیا خوند واخلو.

د COVID-19 معاینه تر لاسه کړئ

- ایا له خلکو سره د روژه ماتې په خاطر د کور دننه یا بهر ملاقات کوئ؟ ایا جومات ته ځئ؟ خپل ځان مو معاینه کړئ! په تېره بیا که چېرې تاسې داسې نښانې لرئ یا له داسې کس سره یو ځای وئ، چې هغه دا نښانې درلودي.
- که چېرې تاسې د Medicaid په ګډون کومه بیمه لرئ، نو بیا په تر ټولو نږدې درملتونونو کې کولای شئ هره میاشت یو ځل په وړیا توګه د COVID-19 معاینه وکړئ. همداشان کولای شئ په **covidtests.gov** وېب پاڼه کې په کور کې د معاینې د وړیا کټونو سفارش ورکړئ. تاسې باید همدا اوس دا سفارش ورکړئ، ځکه شایي چې د عامې روغتیا د عمومي وضعیت له پای ته رسېدو سره هغه وړیا و نه اوسي.

خپل ځان واکسین کړئ

- د خپلو واکسینونو په تر لاسه کولو سره، په شدیدې ناروغۍ د خپل ځان او نورو د اخته کېدو خطر را ټیټوئ. د واکسین بشپړ اغېز زیاتره څو اونۍ وخت نیسي، نو هر څومره ژر چې واکسین شئ هغومره غوره کار دی.
- ایا د COVID-19 پر وړاندې په بشپړ ډول واکسین شوي یاست؟ د غوره ساتنې په موخه پیاوړی کوونکي ډوز تر لاسه کړئ. ډاډ تر لاسه کړئ چې تاسې د نورو واکسینونو په اړه تازه معلومات لرئ.

په خوندیتوب سره سفر وکړئ

- ایا د اختر په خاطر چېرته سفر کوئ؟ د خپلوعزیزانو د ساتنې په خاطر تر تګ وړاندې ځان معاینه کړئ.
- په عامه ترانسپورت لکه الوتکې، ریل پټلۍ یا بس او د زیات ترافیک لرونکو ساحو کې لکه هوایي ډګرونو کې ماسک وکاروئ.
- د نړیوالو سفرونو لپاره، له خپل تګ وړاندې ډاډ تر لاسه کړئ چې د نړیوالو معایناتو پر شرایطو باندې پوهیږئ.

د روژې او اختر لپاره د جومات د را ټولیدنو لپاره خوندي لارې چارې وکاروئ

- د ماسک کارول په پام کې ونیسئ، په تېره بیا د هغو لپاره چې عمرونه یې دوه کاله او له دوه نه هسک وي.
- په جومات کې ټولنیز واټن او د عمومي سلامتیا لارښوونې مراعات کړئ.
- که ممکنه وي، نو د خپل لمانځه مصله مو له کور نه راوړئ. که درته اسانه وي نو بیا د لمانځه پر مهال هم ماسک وکاروئ.
- اودس په کور وکړئ. که په جومات کې اودس کوئ، نو بیا کولای شئ له اودس وروسته د لاسونو له ضدعفوني کوونکي څخه کار واخلئ.
- که چېرې ستاسې په سیمه کې د زکام یا سړې تبې وېروس وي، نو بیا په کور کې خپل لمونځ کول په پام کې ونیسئ.

کله چې ناروغ یاست نو په کور پاتې شئ

- که د ناروغۍ احساس کوئ نو په کور پاتې شئ او استراحت وکړئ، هغه که COVID-19 وي، یا زکام یا سړه تبه.

د اختر فعالیتونه: په بهرنۍ فضاء کې یې ولمانځئ

- د اختر لپاره یوه بهرنۍ فضاء برابره کړئ، ځکه چې تازه هوا غوره ساتنه وړاندې کوي.
- که په یوه له بېروباره ډکه فضاء کې یاست، ماسک وکاروئ. ان که چېرې بهر وي.
- د روغتیاساتنې ستنډرډ تمرینونه وساتئ، لکه د لاسونو مېنځل او د لاس د ضدعفوني کوونکي کارول.