

## د کورونا ویروس څخه د مخنیوي لاری چاری

1. د کورونا ضد واکسین وکړئ او په اړه یې د صحت عامی لارښوونې تعقیب کړئ.
2. له نورو څخه لږ تر لږه یو متر فزیکي فاصله وساتئ، حتی که دوی ناروغه نه هم ټکاري.
3. ده گڼي گوني او د بیکانه و سره د نږدې تماس څخه ډډه وکړئ.
4. په ککړی هوا او ده گڼي گوني ځپو کی پر خولی او پوزی ماسک واغونډئ.
5. خپل لاسونه په مکرر ډول په الکول لرونکي محلول یا صابون او اوبو سره پریمنځي.
6. کله چې تاسو توخی یا پرنجی کوئ خپله خوله او پوزه مو په ځنگل یا تښو سره پټه کړئ.
7. کارول شوي تښو یا دستمال سمډلاسه په منظم ځای کی وغورځوئ او لاسونه مو په اوبو او صابون سره پریمنځي.



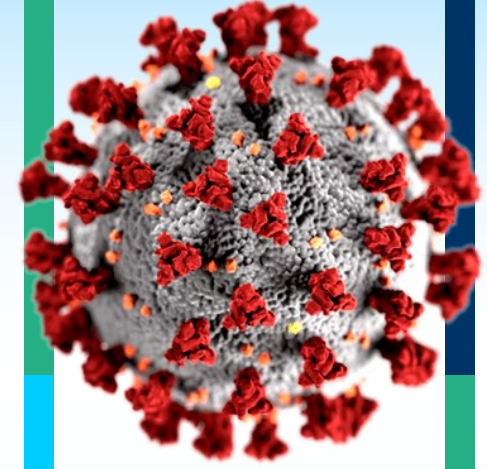
Promoting Peacebuilding and  
Social Cohesion During  
COVID-19,  
through Advocacy and  
Community Engagement.



## د بشري حقونو د څیړني او دفاع ډله

ادرس: ۱۲ نمبر کور، څلورمه کوڅه، دیارلسم سرک،  
وزیر اکبر خان، کابل افغانستان.  
د اړیکې شمیرې: ۰۲۰۲۳۱۱۴۳۷  
ایمیل: [info@hrrac.af](mailto:info@hrrac.af)  
ویبسایت: [www.hrrac.af](http://www.hrrac.af)

## د بشري حقونو د څیړني او دفاع ډله



خپل ځان او کورنۍ د کورونا  
ویروس د ناروغۍ څخه خوندي  
کړئ

## د کورونا واکسینونو په اړه

تاسی باید پوه شی

- ◆ هر څوک چې عمر ونه یې د اتلس او یا تر دی څخه پورته وي، کولی شي د کورونا په وړاندې واکسین شي.
- ◆ د کورونا ضد واکسینونه د ویروس څخه د جدي ناروغی او مړینې پر وړاندې ساتنې کې مرسته کوي.
- ◆ د کورونا واکسین گټې د پیژندل شویو او احتمالي خطرونو، چی ډیر کم واقع کیږي، څخه ډیر دي.
- ◆ د نورو معمولو واکسینونو په څیر، د واکسین کولو وروسته ممکن ځینی جانبی اغیزی واقع شي. دا نورمال دي او په څو ورځو کې له مینځه ځي.
- ◆ په بشپړ ډول واکسین شوي خلک هم په عامه سر پټ ځایو (لکه ملی بس، شفاخانه او ورته) کی ماسک واغونډئ.

## د کورونا واکسین کولو گټې

1. د کورونا ضد واکسین کول د دی ویروس د خپریدو خطر کموي.
2. دا واکسین د کورونا ناروغي جدیت کموي او د مړینې کچه را ټیټوي.
3. د واکسینو د خونديتوب او اغیزمنتیا په اړه بشپړ ډاډ ترلاسه شوي، دا واکسین د اتلس او یا تر دی ډیر عمر لرونکو خلکو لپاره خوندي او اغیزمن دي.
4. که چیرته تاسو دمخه کورونا په مرض اخته شوي یې، بیا هم د اضافي مقاومت لپاره واکسین وکړئ.
5. کله چې تاسو د واکسین شوي وسي، تاسو کولی شئ په مناسب احتیاط سره د ژوند فعالیتونه بیا پیل کړئ.



## که تاسو د ناروغي احساس کوئ څه باید وکړئ؟

1. که تبه، ټوخی او تنفسي ستونزه لرئ، ژر تر د نږدې صحی مرکز څخه لیدنه وکړي.
2. د کورونا ناروغي د نښو نښانو بشپړ سلسله وپېژنئ. د کورونا تر ټولو عامی نښې تبه، وچ ټوخی، ستړیا او د خوند یا بوی حس له لاسه ورکول دي.
3. په کور کې پاتې شی او د نښو له پیل څخه تر لسو ورځو پوری د گڼې گوني ځایو ته د تگ څخه ډډه وکړي. ده اړتیا پر وخت ماسک واغونډئ ترڅو نورو ته د ناروغی د انتقال مخنیوي وشي.
4. د خیربه بنسټونو یا د عامی روغتیا چارواکو څخه د وروستي معلومات تر لاسه کړي او ځایی ادارو سره مشوره وکړي چې په سیمه کې خلک د ځان ساتلو لپاره څه وکړي.

د شکایاتو او وړاندیزونو لپاره، اړیکه

## د بشري حقونو د څیړنې او دفاع ډله

ادرس: ۱۲ نمبر کور، څلورمه کوڅه، ديارلسم سرک، وزیر اکبر خان، کابل افغانستان.  
د اړیکې شمیرې: ۰۲۰۲۳۱۱۴۳۷  
ایمیل: [info@hrrac.af](mailto:info@hrrac.af)  
ویبسایت: [www.hrrac.af](http://www.hrrac.af)