میکروبونو سره مقابله وکړي او صحتمند اوسی

که چیرته تاسو په زکام او یا ریزش اخته یاست:

د امکان تر حده د نورو خلکو سره د تماس نه مخنیوي وکړي

- میکروبونه د پرنجیدلو ، توخي،او حتي د خبرو کولو له لاري سرایت کولي شي .

د توخي او پرنجید لو په وخت کي خپله خوله او پوزه پټوي

- د توخي او پرنجید لو په وخت کي خپله خوله او پوزه په یوه کاغذ او یا لستوني پټي کړي.
- نازک کاغذي دسمال د استعمال نه ورسته د خځلو په ټیم یا ټکرى کي واچوی.

خپل لاسونه په وار وار ومینځي

- مخکي د ډوډي خوړلو نه او د بیت الخلا نه د استفاده ورسته خپل لاسونه ومینځي .
- لږتر لږه د ۱۵ نه تر ۲۰ ثانیو پوري په ګرمو اوبو، اوبو او صابون،او یا الکول لرونکي جل سره خپل لاسونه ومینځي.

په سترګو ،پوزه ،او خوله باندي د لاس وهلو نه ډډه وکړي

- میکروبونه ډیرځلي (معمولاً) کله چه خلک په هغه شیانو چه په میکروبونو ککړ وي لاس ووهي (د مثال په توګه،د نورو خلکو لاسونه او یا هم هواره او ښوي سطح) او ورسته له هغه نه خپل لاسونه په سترګو ، پوزه او یا هم خوله ووهي سرایت کوي.

USACHPPM
Readiness thru Health

http://usachppm.apgea.army.mil

Pashto

TA-050-0906