

د لاندې ژباړه یوازې دوه کړې د روغتیا د ریاست نه دی چې هغو شکه پیدا کیږي، ډیر معلومات کولای شي لاندې په لینک کې پیدا کړي.

لارښونه هغه کسانو ته چې په ځانگړه توگه خطر کې دی.

لارښونه د هغه کسانو خپلوانو ته چې په ځانگړه توگه خطر کې دی.

- * هغه مهمه څه چې د ناروغ خپلوان کولای شي داده څه، ته باید په خپله په ځان پاملرنه وکړي څه په ناروغي اخته نشي.
- * نو دا په دی معنا څه باید په ځانگړي توگه په هغه عامه د لاس او توخي پاک ساتلو مقرراتو باندې پاملرنه وکړي.
- * فیزیکی تگ او راتگ محدوده کړي، د اړیکو ټینګولو لپاره له ټلېفون یا انټرنټ څخه کار واخلې.
- * که چیرته تاسې توخي، زوکام، تبه لري یا ساه تنگه یاست نو هغه کسانو ته مه ورځي څه په ځانگړه توگه د کووید ۱۹ په خطر کې دي.
- * خپلوانو ته مرسته وکړي، لکه د بیلګې په توگه خواړه ورته واخلې. خواړه مو څه واخیستل د ور شاته یې کیږدې بیا ورته ټلېفون وکړي او ووايي څه هغه ځای کې مو پینځې او راځي واخلې، په یاد مو وي څه ډیر واټن یاقاصله تر واخلې.
- * که چیرته له چا سره اوسیدګي چې هغه د کووید ۱۹ باندې تورن یا اخته کیدل یې تصدیق شوي، نو زموږ وړاندیز داده چې یو متر تر نه واټن واخلې. دا به ښه وي چې هغه ناروغه کس په بله ځونه کې وي او هغې ځونه کې بیده شي. که چیرته ددی امکانات وي نو دا به ښه وي چې خپل ځانته حمام او تشناب ولري. که چیرته یې نلري نو مهمه ده چې خپل ځانته جلا ځانڅپني او د حمام شیان ولري.

کسان څه ډیر په خطرناکه ډول ناروغي او دکرونا وایرس د مرګ په خطر کې دي، که چیرته په وایرس اخته شي.

- * د خطر ډلې کسان هغه کسان دي چې هغوته په هر فصل کې د انفلوانزا د واکسین وړاندیز کیږي. ددغه کسانو تعداد تر ۱۶ میلیونو پوری دی.
 - * زاړه (۶۵ نه جیګ خو په ځانگړه توگه هغه کسان چې له ۸۰ نه جیګ عمر لري)
 - * کسان چې د زړه په ناروغي اخته دي او کسان چې رګونه یې تنګ دي.
 - * کسان چې د سګو عبدی ناروغي لري.
 - * کسان چې د ځان معافیت یې طعیفه وي.
 - * کسان چې شکر ولري.
 - * کسان چې سرطان ولري.
- چیرته په کمه مرجع کې لیکل شوی ندی خو ویل کیږي څه هغه کسان چې سګرټ کاږي او چاغ دی، دوتنه هم خطر زیاتوي شي.