

Pashto

مورته په ښاروالۍ کې ډیرې پوښتنې ستاسو څخه راځي. مور غواړو د فرصت وکاروو او تاسو ته لنډ معلومات درکړو. څنگه څه تاسو پوه استی څه مور په یو وخت کې ژوندکوو چې خپلې اړیکې د یو بل سره باید ډیرې محدودې کړو. دغه اصطلاح به مو اوریدلې وی په نامه د «ټولنیزه فاصله یا واټن» دا تراوسه هم په دغه شان ده چې نسو کولای په دی ټینګار ونکړو. ښاروالۍ کوښښ کوی ترڅو وکولای شي په دی وخت کې خپل امکانات تاسو ته درکړي.

له تاسو کسان شته چې غواړي ځان پوه کړي، چې ښوونځیان د اینټرنټ له لارې مخکې ځي. ښاروالۍ ډیر کار کونکي لري او ډیرې له دغو کار کونکو څخه دخپل له کوره کار کوي. داپه دی معناده چې له هغو سره اړیکې نیولای شي او دخپلو پوښتنو ځواب به تر لاسه کړي. د فعلا "لپاره که کولای شي خپل ټلیفون استعمال کړي. مړ نه د ژغورني وسایلو په هکله لکه ماسک او انټی باکټریا پوښتنې کيږي.

ماسک: ماسک د ډیر وخت ژغورنه نشي کولای او یوازې د صحیح کار کونکو له خوا کارول کيږي.

انټی باکټریا: ددی لاسته راوړل ډیر ګران کار دی. دا ډیرې ځایونو کې خلاص شوی دي او ښاروالۍ په دی هکله نشي کولای چې څه مرسته وکړي. هغه شي چې داوس لپاره شه دی، اوبه اوصابون دی چې اغیزه یې تر هغه هم شه ده. له هر شي به د اشته وی چې ځانونه هرکله ډیر او شه ومینځو.

ډیروکسانو دا هم پوښتلې و چې د امرستندونکي اقدامات به تر کله وي. ددی ځواب ورکول ناممکنه ده. خو هغه څه چې پروډ دولت له خوا وویل شول دا و، چې دغه ټینګ مرستندونکي اقدامات به تر بادهلې پوسکی وي. په دی معنا چې تر ۱۳. داپریله. له دی نیټې به مخکې نور ډیر معلومات راځي.

په ۱۲. دمارچ چې دولت مرستندونکي اقدامات وټاکل پدی هیله و چې وایرس به ودری. دا اقدامات هغه ټینګ مرستندونکي اقدامات د ناروی دصلحې په دوران کې و. څنگه څه وویل شول دا تر ۱۳. داپریله دی. راځو هغو مهمه ټکوته:

- ټول باید کم له کمه یو متر له یو بل نه واټن یا فاصله واخلي.
- کله چې مونږ باهرته وځو دا به شه وی ځی په یوې ډله کې تر پینځو کسانو ډیر نیو.
- ورزش په غټو ډلو کې مکوی او محفلونه هم منیسي.
- دامهمه ده چې لاسونه ژر ژر او شه پریمینځي. لاسونه مخکې له کور وټلو، بیرته راتلو او مخکې له خوړو پریمینځي.
- که چیرته مو ریزش کړي وی یاسټوني مو درد کوي، په کور کې پاتې شي تر یوې ورځې باد له دی چې جوړ شوي.

په یو بل پاملرنه وکړي

په درنښت

Kim Henrik Gronert. Kristiansand kommune