

## په کور کې د ځان منزوي کولو په برخه کې د ناروغانو لپاره مالومات

د خپل ځان منزوي کول

په کور کې د کرونا وایرس اداره کول

تاسو باید خپل ځان هغه مهال منزوي کړئ که:

- د کرونا وایرس علایم لرئ
  - مخکې له دې چې د کرونا وایرس معاینات مو ترسره شي
  - که د معایناتو پایلو ته تم یاست
  - که د کرونا وایرس د معایناتو پایلې مو مثبتې راغلې وي
  - که د رېزش یا سینه بغل غوندي علایم لرئ، لکه د ستوني خور، له پوزې څخه د اوبو راتلل، ټوخلې یا د سا ایستلو پر مهال له سینې څخه د غیر راتلل
- په کرونا وایرس باندې ګڼ شمېر لړل شوي کسان به یواځې خفیف علایم ولري او د څو اونيو په ترڅ کې به روغ شي. ان که علایم خفیف هم وي، تاسو بیا هم کولی شئ وایرس نورو ته ولېږدوئ

د خپل ځان منزوي کول څه دي؟

مور د کرونا وایرس له ټولو علایم لرونکو کسانو څخه غواړو تر څو د علایمو د ښکارېدو له ورځې څخه وروسته، د 10 ورځو لپاره ځان منزوي کړي، چې لږترلږه ورستی 5 ورځې به پکې د تې پرته وي. د ځان منزوي کول په دې مانا دي چې په کور کې واوسئ او له نورو خلکو سره له اړیکو نیولو ډډه وکړئ، په شمول د هغو کسانو چې ستاسو په کور کې اوسېږي. ان که علایم مو خفیف وي، تاسو بیا هم کرونا وایرس نورو ته لېږدولی شئ. که تاسې د کرونا وایرس علایم نلرئ او د COVID-19 ازموینه مو مثبت وي تاسې باید د ازموینې د نېټې ورستو ځان د 10 ورځو لپاره منزوي کړئ.

د کرونا وایرس له امله د څه ډول علایمو توقع درلودلی شم؟

ټول کرونا وایرس لرونکي کسان به ورته علایم ونلري. په پنځو کسانو کې به چې په کرونا وایرس اخته کېږي، څلور کسان خفیف علایم ولري. دا کسان به پخپله په کور کې، د استراحت او پاملرنې په پایله کې روغ شي.

د کرونا وایرس علایم

ډېر عام علایم تبه یا د سړو احساس، ټوخي، د سا تنګوالی، په ذایقه او شامه حس کې بدلون، د کمزورۍ احساس یا د عضلاتو خور رانغاړي. لږ عام علایم د ستوني خور، د پوزې بهېدل یا بندښت سا د سر خور رانغاړي. ځینې مهال اسهال یا استفراک هم رامینځ ته کېدای شي.

هغو نښو ته پام وساتئ چې ښيي وضعیت مو بدتر کېږي:

که احساس کوئ چې ناروغ یاست، په تېره بیا که ستاسو د سا ایستلو په برخه کې بدلون رامینځ ته کېږي یا سا ایستل درته ستونزمن کېږي، خپل ډاکټر ته فوراً زنگ ووهئ.

که ډېره سا تنګي لرئ او نه شئ او څوک نشته، عاجلو خدمتونو ته په 112 یا 999 شمېرو زنگ ووهئ.

د خپل ځان د منزوي کولو پر مهال ښه کارونه ترسره کړئ

- د شونتیا تر کچې پورې، د شا او خوا ګرځېدو او خوځښت له لارې خپل ځان محرک وساتئ. که باغچه، سړای یا بالکن لرئ، هلته لار شئ او تازه هوا واخلي.
- له خلکو څخه د 2 مترونو واټن خپل کړئ. که دا شونې نه وي، له نورو خلکو څخه لږ تر لږه 1 متر واټن وساتئ او یو طبي ماسک واغونډئ.
- له خلکو سره د ټلیفون له لارې په اړیکه کې اوسئ. د کورنۍ له غړو، ملګرو یا ګاونډیو څخه وغواړئ تر څو د ټلیفون له لارې په ورځ کې څو ځله ستاسو پوښتنه وکړي. هغوی ته خبر ورکړئ چې څنګه یاست.
- بوداګان خلک کولی شي د چریټي الون (ALONE) شمېرې ته په 0818 222 024 شمېره باندې، له دوشنبه څخه تر یکشنبې پورې، د سهار له 8 بجو څخه د ماښام تر 8 بجو پورې زنگ ووهي.
- د ځان منزوي کول کېدای شي خسته کوونکي او ناهیلې کوونکي وي. دا کېدای شي ستاسو په خوی او احساساتو باندې اغېز پرېباسي. تاسو کېدای شي د خفګان او اندېښنې احساس وکړئ او یا په ویده کېدو کې ستونزه ولرئ.

## د کروناواایرس د علایمو درملنه په کور کې وکړئ

- د کروناواایرس لپاره کومه ځانگړې درملنه نشته. خو د کروناواایرس د گڼ شمېر علایمو درملنه په کور کې ترسره کېدای شي.
- شا او خوا 80% کسان په کور کې روغېږي او پرته له دې چې روغتون ته د تلو اړتیا ولري.
- که تاسو په عمومي توګه روغ او رمټ یاست او یواځې خفیف علایم لری، ستاسو GP به درته ووايي چې په کور کې ځان منزوي کړئ.
- تر ټولو مهم څیز چې تاسو یې ترسره کولی شئ دا دی چې نور خلک، د په کروناواایرس باندې له لږل کېدو څخه وژغورئ. دا په ځانگړې توګه مهمه خبره ده چې د کروناواایرس له امله د ناروغېدو په لور گواښ کې اشخاص خوندي وساتل شي.

### تاسو باید:

- ◀ ځان منزوي کړئ
- ◀ ډېر استراحت او خوب وکړئ
- ◀ په کافي کچه اوبه وڅښئ تر څو مو په بدن کې د اوبو له کمېدو څخه مخنیوی وکړئ. ستاسو د متيازو رنگ باید روڼ وي.
- ◀ صحي خواړه وخورئ
- ◀ له سکرت څکولو څخه ډډه وکړئ
- ◀ ځان تود وساتئ
- ◀ خپل علایم وڅاری او درملنه یې وکړئ.

## څه ډول باید ځان منزوي کړئ

په کور کې د ننه واوسئ او له نورو خلکو سره له اړیکو ډډه وکړئ. که علایم ولری، داسې چلند وکړئ چې گڼې وایرس لری. که ستاسو د کروناواایرس تشخیص شوی وي یا علایم لری، ستاسو د کور استوګن کسان باید خپل خوځښت محدود کړي.

## دا کارونه ترلاسه کړئ

- په کور کې، په داسې یوه خونه کې واوسئ چې کرکینه یې خلاصېدای شي.
- په کور کې د شونتیا تر کچې پورې له نورو څخه لرې اوسئ. که شونې وي، یو بېل تشناب وکاروئ.
- خپل علایم وڅاری – که مو علایم بدتر کېږي، خپل ډاکټر ته زنگ ووهئ. که اړتیا ولری، یواځې ډاکټر ته زنگ ووهئ، د هغه لیدلو ته مه ورځئ.
- کله چې ټوڅېړئ یا پرنجېړئ، خپله پوزه او خوله په کاغذي دستمال باندې وپوښئ – وروسته له هغې مو لاسونه سم پاک کړئ.
- خپل لاسونه سم او وخت په وخت ومینځئ.
- خپل مخ پاک وروئ – خپل مخ پاک له نورو سره مه شریکوئ.
- خپله خونه د کور د پاکولو په وسیله یا ضد عفوني کوونکي باندې هره ورځ پاکه کړئ.

## دا کارونه مه ترسره کوئ

- کار، ښوونځي، جوماتونو یا عامه سیمو ته مه ځئ.
  - خپل څیزونه له نورو سره مه شریکوئ
  - عامه ټرانسپورټیشن یا ټکسي مه کاروئ.
  - کور ته مو مېلمان مه رابلئ.
  - بهر مه وځئ، مګر دا چې خپل سرای یا بهرنۍ سیمه ولری چېرې چې کولی شئ تازه هوا واخلي.
- له مسنو خلکو، هر څوک چې اوږدمهاله روغتيايي ستونزه لري یا امیندوارو ښځو څخه لرې اوسئ. کومه ستونزه نده که ستاسو کوم ملګری یا د کورنۍ غړی خوراکي توکي یا نور اړین توکي ستاسو د دروازې خولې ته دروړي. ډاډ ترلاسه کړئ چې کله هغوی راځي، تاسو ورسره په عین خونه کې نه وئ.

که تاسو له نورو خلکو سره اوسېږئ او ځان مو منزوي کړئ

د پورته ذکر شوې سپارښتنې سرپرته، که تاسو له نورو خلکو سره اوسېږئ، یو شمېر زیاتېګرې څیزونه شته چې باید ترسره یې کړئ تر څو نور خوندي وساتئ.

- په کور کې مو د توان تر کچې پورې له نورو استوګنو کسانو څخه لرې اوسئ.
  - په یوه بېله خونه کې واوسېږئ چې کړکینه یې د خلاصېدو وړ وي.
  - که تاسو باید داسې خوښې ته لار شئ چېرې چې نور کسان هم شته، هڅه وکړئ تر څو د 2 مترونو واټن وساتئ. که دا شوې نه وي، لږ تر لږه د 1 متر واټن وساتئ او یو طبي ماسک واغونډئ.
  - که باید داسې وي چې تشناب له نورو سره شریک کړئ، له تشناب څخه تر ټولو وروسته کار واخلئ او بیا یې په بشپړه توګه پاک کړئ.
- هغه توکي چې تاسو کارولئ، له نورو خلکو سره مه شریکوی.

هغه څیزونه چې نښه شریک کړئ، لاندې توکي راښکاره:

- ◀ خواړه
- ◀ لوبڼې
- ◀ د څښلو ګیلاسونه
- ◀ پیالې
- ◀ چرې، پنچې او قاشوغې
- ◀ لاس پاکونه، ځان پاکونه
- ◀ روجایانې

لاسونه مو وخت په وخت ومینځئ

- خپل لاسونه سم ومینځئ او معمولا یې د صابون او اوبو په کارولو سره ومینځئ یا یې په الکول لرونکو مایعاتو باندې پاک کړئ.
- کله چې ټوڅېږئ یا پرېڅېږئ، خپله خوله او پوزه د کاغذي دستمال یا ځنګل په لستونې باندې وپوښئ.
- کارول شوي کاغذي دستمالونه مو ایسته واچوئ او لاسونه مو ومینځئ.

خوراک

- که شونې وي، له یوه ځای څخه وغورځئ تر څو ستاسو د خوړو پټنوس ستاسو خوښې د دروازې تر شا کېږي.
  - کله چې تاسو خوراک خلاص کړ، پر پټنوس باندې ټول لوبڼې د دروازې تر شا کېږدئ.
  - پټنوس باید واخیستل شي او لوبڼې یې د لوبڼو وینځلو په ماشین کې کېښودل شي او وروسته لاسونه په سمه توګه ومینځل شي.
  - که تاسو د لوبڼو وینځلو ماشین نه لرئ:
- ◀ په گرمو صابون لرونکو اوبو یې ومینځئ، په داسې حال کې چې لاس کش مو اغوستي وي
  - ◀ لاسکش مو په داسې حال کې ومینځئ چې په لاسونو مو وي،
  - ◀ لاسکش وباسئ او لاسونه مو ومینځئ.

د تشناب کارول

- که شونې وي، له داسې تشناب څخه کار واخلئ چې بل څوک یې نه کاروي.
- که دا شونې نه وي او خپل تشناب نه لرئ، مخکې له دې چې تشناب ته ننوځئ، وروسته له دې چې تشناب وکاروئ او مخکې له دې چې له خوښې وځئ، خپل لاسونه پاک کړئ.
- وروسته له دې چې شاور مو وکارولو، هغه سطحې پاکې کړئ چې تاسو لمس کړي دي. خپل ځان پاکونه له نورو سره مه شریکوی.
- که تاسو په کافي کچه ښه نه یاست چې دا کار پخپله وکړئ، په کور کې یو بل څوک ستاسو لپاره دا کار کولی شي. دا شخص، که کولی شي، باید د کور یا رابري لاس کشونه واغونډي. دوی باید لاس کشونه له کارولو څخه وروسته ومینځي او وچ یې کړي. دوی باید خپل لاسونه وروسته له دې چې لاس کشونه وباسي، د اوبو او صابون په وسیله ښه ومینځي.

د خپل کور د پاکولو لپاره له صابون یا ضد عفوني کوونکي مایع څخه کار واخلئ

- په بازارونو کې ګڼ شمېر مایعات او ضد عفوني کوونکي مایعات خرڅېږي چې کولی شي ستاسو د کور په سطح باندې د کرونا وایرس ووژني.
- د خپل کور معمول محصولات لکه مایع صابون یا بلیچ وکاروئ ځکه دا د وایرس څخه د مخنیوي په برخه کې ډېر ښه کار ورکوي. د تولید کوونکي په لیبل باندې سپارښتنې تعقیب کړئ او چک یې کړئ چې ایا دا مایعات د سطحې د پاکولو لپاره د کارولو وړ دي که نه.
- د کور سطحې مو په معمول ډول، هره ورځ د مایع صابون یا ضد عفوني کوونکي مایع یا ضد عفوني کوونکي دستمال باندې پاکې کړئ.

#### دې کې شامل دي:

- ◀ طاقچې
- ◀ د مېزونو سر
- ◀ د دروازو دستگیرې
- ◀ د تشاب وسایل
- ◀ تشابونه او د تشاب دستگیرې
- ◀ ټلیفونونه
- ◀ کیبورډونه
- ◀ تېلیټونه
- ◀ د تخت د خواوو میزونه

- ریموټ کنټرولونه، ګېمونه، کنسولونه او ورته توکي مخکې له دې چې کاروئ، په بشپړه توګه پاک کړئ. که په دې توکو باندې وتوخیږئ یا وپرنجېږئ، فوراً یې پاک کړئ.
- که رابري لاسکش لرئ، د سطحو د پاکولو، کالیو او د خوب ځای د منظم کولو لپاره یې واغونډئ. په داسې حال کې چې لاسکش مو په لاس کې دي، سم یې ومینځئ، وروسته کله مو چې لاسکش وباسل، لاسونه مو ومینځئ.
- د پاکولو بیا کارېدونکي صافي د ګرمو اوبو په سطل یا د کالیو په وینځلو په ماشین کې ومینځئ. یو ځل مصرفه دستکش او د پاکولو صافي له کارولو څخه وروسته، په یوه پلاستيکي کڅوړه کې واچوئ.

#### کالي وینځل

- خپل ککر کالي په یوه پلاستيکي کڅوړه کې واچوئ. له یو چا وغواړئ تر څو ستاسو د خونې د دروازې له شا څخه یې واخلي. که شونې وي، دوی باید رابري لاسکش واغونډي.
- دوی باید:
- کالي له خپل ځان څخه لرې ونیسي
- کالي د تڼې لپاره په تر ټولو لوړه درجه او د کالیو وینځلو په مایع ومینځي
- ټولې سطحې او د کالیو وینځلو د ماشین د شا او خوا سیمې پاکې کړي
- رابري لاسکش په داسې حال کې ومینځي چې په لاسونو کې یې دي
- وروسته له دې چې لاسکشونه یې وباسل یا له ککړو کالیو څخه یې ځان خلاص کړ، لاسونه په صابونو او اوبو باندې په سمه توګه ومینځي.
- ◀ که شونې وي، کالی وچ کړئ او د ګرم اوتو یا بخاري اوتو په وسیله یې اوتو کړئ.
- ◀ کالي د کالیو وینځلو عمومي سیمې ته مه وړئ.

#### د کثافاتو اداره

- خپل شخصي کثافات، د کارول شوو کاغذي دستمالونو، ماسکونو او د پاکوونکو توکو د کثافاتو په شمول، په یوه پلاستيکي کڅوړه کې واچوئ. د کڅوړې خوله هغه مهال وتړئ کله چې نږدې ډکه شوې وي. پلاستيکي کڅوړه په یوه بله کڅوړه کې واچوئ او بیا یې خوله وتړئ.
- کڅوړه په یوه خوندي ځای کې کېږدئ. کڅوړې باید له راټولولو څخه درې ورځې د مخه کېښودل ی.
- نور کثافات په معموله توګه اداره کړئ.

#### که د مخ ماسکونه لرئ

- که په باید په داسې خونه کې واوسېږئ چې په هغه کې کروناوایرس لرونکی شخص موجود دی، تاسو باید مخ وپوښئ یا د مخ ماسک واغونډئ.
- کروناوایرس لرونکی شخص هم باید د مخ ماسک واغونډي.
- کروناوایرس لرونکی شخص باید په هغه خونه کې چې ځان یې پکې خوندي کړی، ماسک واغونډي او یا ایسته کړي.

#### د انزوا پر مهال د یوه چا پاملرنه

- تاسو به ښایي د یوه ماشوم، کورنۍ د غړي او یا داسې چا پاملرنه کوئ چې د ځان د انزوا پر مهال ستاسو ملاتړ ته اړتیا لري. که داسې وي، پورته ذکر شوي سپارښتنې تعقیب کړئ.
- تاسو باید همداراز:
- ◀ د شونتیا تر کچې پورې له هغوی څخه لرې اوسئ (لږ تر لږه 2 متره) او له لمس کولو څخه یې ډډه وکړئ – د مکالمې لپاره له تلیفون څخه کار واخلي
  - ◀ وروسته له هر ځل څخه چې له دې شخص سره په اړیکه کې راځئ، لاسونه سم ومینځئ
  - ◀ که د مخ ماسک لرئ، باید دواړه لوري یې هغه مهال واغونډي چې دواړه په عین خونه کې دي
  - له 13 کلونو څخه ښکته ماشومان باید د مخ ماسک واغونډي
  - ◀ که باید له سطحو څخه بلغم یا د خولې زیرې پاکې کړئ، له پاک کاغذي دستمال څخه کار واخلي، هغه وروسته د کثافاتو په کڅوړه کې واچوئ او بیا مو لاسونه ومینځئ
  - ◀ ناروغ ماشوم په یوه هوا لرونکې خونه کې، یواځې پرېږدئ
  - ◀ په کور کې د هغوی خوځښت محدود کړئ
  - ◀ له هغوی څخه وغواړئ چې که شونې وي، له بېل تشناب څخه کار واخلي
  - ◀ د پام ساتونکو شمېر محدود کړئ
  - ◀ له مسنو خلکو، له اوږدمهاله روغتیايي ستونزو لرونکو کسانو او امیندواره ښځو څخه یې لرې وساتئ
  - که شونې وي، یواځې یو شخص باید د هغه کس پام وساتي چې په ځاني انزوا کې دی، ښه به دا وي چې پام ساتونکی شخص پخپله روغ وي.

#### زه باید د څومره مودې لپاره په ځاني انزوا کې پاتې شم:

- یواځې هغه مهال ځاني انزوا ختمه کړئ که لاندې دواړه ټکي په تاسو باندې د تطبیق وړ وي:
- ◀ د 5 ورځو لپاره تبه نه لرئ
- له هغه وخته چې د لومړي ځل لپاره مو علایم وښودل، 14 ورځې تېرې شوې دي.

#### که مو معاینات کړي وي او کروناوایرس درېکې موندل شوی نه وي:

دا شونې ده چې تاسو په کومه بله عفوني ناروغۍ اخته شوي یاست، لکه رېزش. د دې عفوني ناروغۍ له خپراوي څخه د مخنیوي په موخه، د علایمو د ښکارېدو تر 48 ساعتونو پورې خپل ځاني انزوا ته دوام ورکړئ، خپل لاسونه وخت په وخت ومینځئ او په کاغذي دستمال کې وټوڅېږئ یا وپرنجېږئ. وروسته له 48 ساعتونو څخه، که مو علایم ورک شول، تاسو کولی شئ د خپل ځان انزوا ختمه کړئ.

#### زما د کورنۍ غړي باید څه وکړي؟

- هغوی باید د مالوماتو په پاڼه کې سپارښتنې 'د هغو کسانو لپاره سپارښتنې چې د کروناوایرس د علایمو لرونکي شخص سره په ورته کور کې اوسېږي' تعقیب کړئ. په کور کې موجوده اشخاص باید د 14 ورځو لپاره، وروسته له دې چې تاسو ځاني انزوا پیل کړه، خپل خوځښت محدود کړي. دا په دې مانا ده چې دوی باید په کور کې واوسي او د شونتیا تر کچې پورې له نورو خلکو څخه لرې واوسي.
- ◀ که ستاسو ازموینه ښيي چې تاسو کروناوایرس نه لرئ، هغوی کولی شي په هماغه وخت باندې، د حکومت د اوسنیو سپارښتنو په تعقیبولو سره، خپل ورځني فعالیتونه بېرته پیل کړي.

## ایا زما کورني ژوي په کرونا وایرس باندې اخته کېدای شي؟

لږ شمېر مدارک موجود دي چې ښيي کورني ژوي لکه پشيانې او سپي به انسانانو ته کرونا وایرس ولېږدولی شي. دا تر ټولو ښه خبره ده چې د کورنيو ژوو له لمس کولو څخه وروسته، خپل ځان د لاسونو د وینځلو له لارې خوندي وساتئ.

### د نږدې اړیکو لپاره د خوځښت محدودیت

تاسو باید خپل خوځښت لاندې محدود کړئ که:

- له داسې چا سره اوسېږئ چې د کرونا وایرس علايم لري خو تاسو د روغتیا احساس کوئ
- د تایید شوي کرونا وایرس د قضيې نږدې اړیکې دي.

### نږدې اړیکې

دا یواځې یو لارښود دی، خو نږدې اړیکه په دې مانا ده چې:

◀ په هرډول موقعیت کې، له عفونت لرونکي شخص سره، د 2 مترونو په واټن کې، له 15 دقیقو څخه د زیات مخامخ وخت تېرول

◀ له عفوني شوي شخص سره په یوه کور یا شریکي استوګنه کې اوسېدل.

که تاسو نږدې اړیکه یاست، تاسو باید خپل خوځښت محدود کړئ. دا په دې مانا ده چې د شونتیا تر کچې پورې له نورو خلکو او ټولنیزې ناستې پاسټې څخه لرې اوسئ.

دا به د 14 ورځو لپاره، وروسته له هغې دوام ومومي چې تاسو د لومړي ځل لپاره له هغه شخص سره په اړیکه کې شوي یاست چې کرونا وایرس یې تشخیص شوی وي.

### د اړیکو تعقیب

- که تاسو له داسې چا سره په اړیکه کې شوي یاست چې کرونا وایرس لري، کېدای شي ستاسو سره زموږ د اړیکو د تعقیب د ټیم له لوري اړیکې نیول شوي وي.

### خپل خوځښتونه څه ډول محدود کولی شئ؟

- تاسو کولی شئ یواځې بهر لار شئ او ورزش وکړئ خو تر هغه مهاله چې له نورو خلکو څخه د 2 مترونو واټن وساتئ.
- له مسنو خلکو څخه، د اوږدمهاله روغتیايي ستونزو لرونکو اشخاصو او امیندواره ښځو څخه لرې اوسئ.
- کار یا ښوونځي ته مه ځئ.
- له عامه ټرانسپورټیشن څخه کار مه اخلئ.
- د نورو دیدن ته مه ورځئ.
- تر هغه مهاله چې بیخي اړین نه وي، هټیو یا مغازو ته مه ځئ.

### ایا زما کارګومارونکي ته به زما د ازموینو د پایلو په اړه خبر ورکړل شي؟

موږ به تل هڅه وکړو تر څو لومړی تاسو ته مو د ازموینې د پایلو په اړه خبر درکړو. کله کله، موږ باید ستاسو پایلې ستاسو له منیجر یا ستاسو په کارځای کې، د روغتیا له یوه مسلکي شخص سره شریکې کړو. موږ دا کار یواځې هغه مهال کوو چې ترسره کول یې حتمي وي. دا د دې لپاره دي تر څو ستاسو، ستاسو د همکارانو او ستاسو په کارځای کې نور اسیب مننونکو اشخاصو له خونديتوب څخه ډاډ ترلاسه کړو. موږ د شونتیا تر کچې پورې، د مالوماتو تر ټولو کوچنۍ برخه شریکوو. دا کار مو د ډېټا د عمومي خونديتوب د قواعدو (GPPR) او د عفوني ناروغیو د قانون 1981 سره سم دی. د لا ډېرو مالوماتو لپاره [hse.ie/moh](https://www.hse.ie/moh) پانې ته مراجعه وکړئ.

څه ډول باید لاسونه و مینځئ

1. لاسونه په اوبو باندې لاندې کړئ

2. په کافي کچه صابون پر لاسونو ووهئ تر څو د لاسونو ټولې برخې مو پرې ولرل شي

3. د لاسونو کف په یو بل باندې وموښئ

4. نبي كف د كين لاس په شا باندې، په داسې حال كې چې گوټې مو سره راټولې كړي، او بيا عين كار د بل لاس لپاره
5. كف په كف باندې، په داسې حال كې چې گوټې مو سره راټولې كړي
6. د لاسونو شا، د كف پر خلاف زاويه باندې، له كنده شوو گوټو سره
7. د كين لاس د غچې گوټې چرخشي موبنل چې په نبي لاس كې نيول شوې، او برعكس
8. لاسونه بيا په اوبو باندې ومينځئ
9. له يو ځل مصرف لاس پاك سره مو لاسونه سم وچ كړئ
10. له لاس پاك څخه د نل د تړلو لپاره كار واخلي
11. . اوس مو لاسونه خوندي دي

**1850 24 1850 شمېرې ته زنگ ووهئ. د نوو مالوماتو او سپارښتنو لپاره HSE.ie وگورئ او يا**