

د ۲۰۲۲ رمضان : د خونديتوب او روغتيا چک لیست



د کووید-۱۹ لخواه رامینځته شوی ستونځو سره سره ؛ تاسو ته د برکت میاشت غواړو. لکه څنګه چې اسلام سپارښتنه کوی. مور دنده لرو چې د خپل ځان خپلو عزیزانو او ټولنی ساتنه وکړو. او دا موضوع په ځانګړې توګه د روژې په میاشت کې چه مور د دا پراخه وبا سره په مبارزه کې یو رښتیا ده. زموږ د زیان منونکی ټولنی غړی ، په شمول د لویانو، تنکی ماشومانو او هغه کسان چې د معافیت ضعیف سیستمونه لری، په مور تکیه کوی.

دلته د روژې لپاره ستاسو د چمتو کولو لپاره یو چک لیست دی. د روژې په میاشت کې د خپلو ورونو او خویندو سره د غونډو په وخت کې دا تکی په پام کې ونیسی او د خونديتوب او روغتیا ټمړیناتو ته پام وکړی . په همدې توګه مور خپل شاوخوا خلکو ساتنه کوو او مور کولی شو له دی مبارکې میاشتی څخه په بشپړ روغتیا کې خوند واخل.

د کووید-۱۹ معاینه وکړئ

آیا تاسو د افطار لپاره له کوره بهر خلک سره گوري یا جومات ته ځی؟ معاینه وکړی، په ځانګړې توګه که تاسو د ویروس نښی وینی یا د هغه چا سره نږدی یاست چه په ویروس اخته شوي وي.

د آزموینی ځایی سایت ته لارښی، لکه درملتون یا ټولنیز مرکز، یا د وړیا آزموینی covidtests.gov کڅوره د سایت نه وغواړی.

د راتولیدو پر مهال د روژې او اختر په ورځو کې د خونديتوب توکوته پام وکړی

- ماسک واغونډئ (د دوه کالو څخه ډیر عمر لرونکي).
- ټولنیز فاصله ته پام وکړی.
- که امکان ولری ، جای نماز له ځان سره راوړی.
- کورکی اودس وکړی ، مخکی له دینه چی خلک سره جومات کې یوځای شی.

واکسین ترلاسه کړی

د واکسین کولو په واسطه د کووید-۱۹ خپریدل کم کړئ. واکسین ترلاسه کړل وخت نیسي ، څومره ژر چی واکسین وکړی بهتره دی.

په بشپړه توګه واکسین شوی یی ؟ د ډیرو ساتنه لپاره تقویوی واکسین ترلاسه کړی.

خوندي سفر

د نړیوال سفر لپاره د واکسین کولو یا آزموینی اړتیاوی وگورئ.متحده ایالاتو ته د ننوتلو لپاره تاسو د کووید-۱۹ منفي نتیجه ته اړتیا لرئ.

که تاسو متحده ایالاتو کی سفر کوئ او ناروغ کیږی معاینه وکړی.

کله چی تاسو ناروغ یاست په کور کی پاتی شی

کور کی پاتی شی او استراحت وکړی ، که چیری تاسو ناروغ یاست.

که تاسو متحده ایالاتو کی سفر کوئ او ناروغ کیږی معاینه وکړی.

د اختر جشنونه: بهر کی جشن واخلي

د اختر لپاره بهر پلان وکړی ، ځکه تازه هوا ښه ساتی.