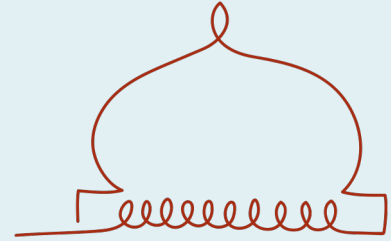
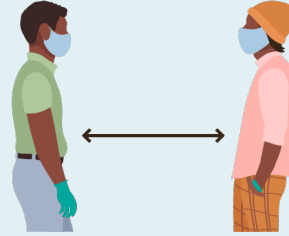
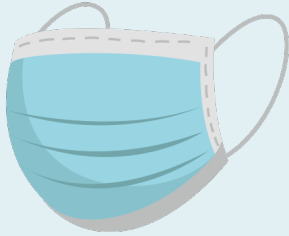


د روژې (رمضان) د خونديتوب لارښوونه

په کووېډ د اخته کېدو خطر = خطر ته مخامخ کېدل X واټن X وخت

مورن خطر څنگه کمولی شو؟

وخت	واټن	خطر ته مخامخ کېدل
<ul style="list-style-type: none"> په یو ځای کې زیات وخت نه تیرول 	<ul style="list-style-type: none"> ټول وختونه 2 میټره واټن مراعت کول 	<ul style="list-style-type: none"> د داخليدو تگلاره ماسکونه د هوا تصفیه کول



تراویح

- اوږدوئ یې مه واټن زیات ساتئ
- هوا زیاته تصفیه کوئ

روژه ماتې (افطار)

- له غټو غونډو څخه ځان ساتئ
- د گډې خوراک مه خورئ
- غیرصحتمند خوراک مه کوئ

اعتکاف

- د دې سپارښت نه کیري
- په احتیاط سره کسان انتخابوئ
- د ځای د خطر ارزونه ترسره کوئ

اختر

- د جومات ساحه غټه کوئ
- د باندي ځایونه په پام کې ونیسئ
- له مخکې نه پلان چمتو کوئ

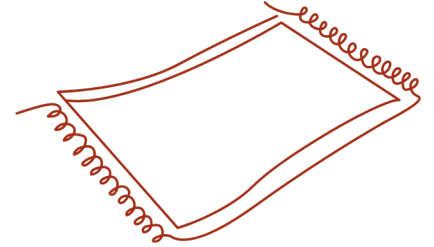
*مهرباني وکړئ د خپل محلي عالمانو، د عامې روغتیا د چارواکو او ټولني سره خبرې اترې وکړئ چې ستاسو د اړتیا سره سمه مشوره درکړي.

د تراو لپاره اساسي مشوري

د وخت ترتيب برابرو، د هوا تصفيه كول او په تراوو كې د خطر سره مخ كيدل د خونديتوب لپاره مهمه ده.

ټول تير شوي بنديزونه اوس هم تطبيق كيږي. (له 60 كالو څخه زيات، له 10 كالو څخه كم عمر كسان، نه، د كوويډ علايم، ستر خطر يا د هغه كسانو سره اوسيدل چې د ستر خطر سره مخ وي.

لنډې تروايح كوي. ځيني مطالعي وايي چې د 20 دقيقو په نسبت په 1 ساعت كې د خطر كچه 4 چنده زياته ده.



په دې كې استننا د هغه كسانو لپاره ده چې د واکسينو د دوز يې 2 اوونۍ وخت شوي وي - كه څه هم په دې خبره ځان پوه كړئ چې تاسو بيا هم نورو ته دا خپرولى شئ.

د كړكيو په خلاصولو سره بايد هوا تصفيه كړل شي څو زيات خونديتوب ډاډمن كړل شي.

په غونډه كې د اوبو يا خيراتي شيانو د ويشلو څخه ډډه كوي.

د خطر كمولو لپاره هڅه كوي چې تراويح بهر وكړئ.

بهره به دا وي چې امامان د غونډو د خونديتوب لپاره ځانگړي غبرگ ماسكونه واچوي + د يو بل د خونديتوب لپاره قاريان صاحبان بايد صفا هيدسيټونه استعمال كړي.

كوم كسان چې په حضورې توگه په تراوو كې گډون نه شي كولى، د هغوى لپاره د لاييو سټريمونو برابرتيا جوړه كړئ.

د تراوو د انتخابونو په هكله د خپل محلي مليانو سره خبرې اترې وكړئ: لنډې تراويح كول

د روغتيا د محلي چارواكو سره د مشوري وروسته د مليانو لپاره سملاسي ازمويني په پام كې ونيسئ.

په وترو او دعا كې بايد لمونځ كووكي "امين" په پټه ووايي.

*مهرباني وكړئ د خپل محلي عالمانو، د عامې روغتيا د چارواكو او ټولني سره خبرې اترې وكړئ چې ستاسو د اړتيا سره سمه مشوره دركړي.

د روژه ماتې (افطار) لپاره اساسي مشورې

د زياتو کورنيو په نه يو ځای کولو سره په خوندي توگه روژه ماتې کوئ.

په جومات کې بايد روژه ماتې ونه کړل شي.

پام کوئ چې په روژه ماتې کې صحتمند خوراک وکړئ ځکه چې ديابيت او چاغوالی د کووېډ- د خطر فاکتورونه دي



پام کوئ چې په روژه ماتې کې چاپيريال ته خيال کوئ، يعنې فضله مواد او پلاستيک زيات کم جوړ کړئ.

پرانستلی خوراک مه خورئ، لکه له مخه پرې شوي ميوې يا د پرانستلي تری خرمي

که نورو ته روژه ماتې ورکوئ نو له مخه تيار شوي پیکجونه. غوره به دا وي چې انفرادي برخې په جلا توگه پیک شوي وي.

کوم کسان چې د ماښام لمانځه له راځي، هغوی به په روژه ماته کې يوازي خرمي او اوبه استعمالوي.

فضله دانې په داسې ځای کې ږدئ چې په اسانۍ ورته فضله مواد غورځولی شي.

د هغه کسانو سره په ورچول توگه روژه ماتې کوئ چې بنايي يوازي وي، لکه، کډوال، نړيوال محصلين يا بيرته ستنيدونکي.

د خپل نږدې کورنی يا حلقې نه بهر له نورو سره روژه ماتې مه کوئ.

نورو ته وايئ چې له خپل کور څخه د اوبو بوتلي راوړي.

د غټو روژه ماتو د پروگرامونو نه کولو له کبله چې کومي پيسې پس انداز کيږي، هغه اړو کسانو خيراتي ورکوئ.

*مهرباني وکړئ د خپل محلي عالمانو، د عامې روغتيا د چارواکو او ټولني سره خبرې اترې وکړئ چې ستاسو د اړتيا سره سمه مشوره درکړي.

د اعتكاف لپاره اساسي مشوري

سږ کال مور په جوماتونو کې د اعتكاف وړاندیز نه کوو.

د خطر کمولو لپاره مور مشوره ورکوو چې سږ کال اعتكاف په کور کې وکړئ.

د روغتیايي سکرینګ او مخکې پلانګ لپاره له مخه وخت وټاکئ. له تصویب تر لاسه کولو مخکې وروستی منفي ازموینه په پام کې ونیسئ.



که په قانوني توګه د اعتكاف اجازه ورکړل شوه او جوماتو د اعتكاف برابرتیاوې وکړي، نو د خطر کمولو لپاره باید د اعتكاف کونکیو شمیره محدود وي.

د کووېډ د خوندیتوب د افسر شمیره په خوندي توګه له ځان سره ساتئ څو ورسره په ایمر جنسی کې اړیکه ټینګوئ.

د وایروس د خپریدو د کمولو لپاره خپل قرآن مجید، تسبیح او جانمازونه راوړئ.

ټولیزو سیمو ته پام کوئ (لکه، پخلنځی او تشنابونه) څو خطر کم کړئ.

د لمانځه په وختونو کې اعتكاف کونکي باید له یو بل یا نورو خلکو سره یو ځای نه شي.

د خطر کمولو لپاره د اعتكاف په ځای کې هوا په ښه ډول تصفیه کوئ.

کوم کسان چې اعتكاف کوي، هغوی باید د لوړ خطر لرونکي په ګروپونو کې شامل نه وي یا د داسې کوم کس سره نه اوسېږي

تنظیموونکي باید په منظم ډول له یو بل سره همکاري کوي څو موافقت او خیرښیګرې یقیني کړي.

په ټول اعتكاف کې د صفایې وختونه زیات کړئ.

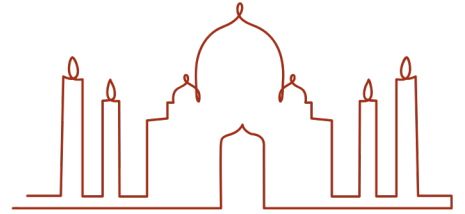
*مهرباني وکړئ د خپل محلي عالمانو، د عامې روغتیا د چارواکو او ټولني سره خبرې اترې وکړئ چې ستاسو د اړتیا لپاره ښه مشوره درکړي. چې لوړ خطر لري.

په جومات کې اساسي مشورې

په روژه کې گڼه گونه زیاتوي، نو د دې لپاره سم چمتووالی ونیسئ.

د خطر کمولو لپاره به خطبې یا د لمانځه وروسته خبرې په آنلاین توگه ترسره کيږي.

داسې شواهد شتون لري چې دا وایروس په هوا کې الووځي، له دې امله، (پرتله هوا ته د پام کولو) د خطر کمولو لپاره د هوا تصفیه کول مهمه ده.



د MCB له خوا مخکینی خپره شوي د 9 گامونو لارښوونه تعقیبئ:
bit.ly/MosqueReOpening

د مخکې نه گڼ شمیر کارکوونکي وټاکئ او هغوی ته روزنه ورکړئ ځکه چې هغوی به د 1 میاشتې لپاره کار کوي او مور غواړو چې د ستړیا او ستوماني څخه ځان وساتو.

دا گورئ چې په دروازه په بڼه توگه ماسکونه اچول شوي دي او غبرگ ماسکونه تشویقوي ځکه چې په دې سره لیدل شوي چې خطر کميږي.

د خطر ارزونه تکراروي او د خپلې روغتیا د محلي ټیم سره خبرې اترې کوي. که ستاسو په سیمه کې په کپسونو کې زیاتوالی راشي، نو ارزونې تکرارولو ته چمتو ووسیئ.

لطفاً که چیرې اوسمهال مو واټن له 2 میټرو څخه کم وي، نو په سختی سره دغه واټن مراعت کوي ځکه چې په دې نوي ډولونو کې دا واټن زیات خوندي دی.

خلکو ته فرصت مه ورکوي چې د لمانځو په منځ کې په جومات کې کیني ځکه چې په یو ځای کې زیات وخت تیروول د زیات خطر لامل جوړیږي شي.

په دې خبره تاکید کوي چې واکسین کول دا معنی نه لري چې یو کس په مقرر اتو سترگي پټي کړي.

د زیات تگ راتگ له کبله صفایي په تکرار سره کوي.

د موافقت په بشپړه توگه د زیاتولو لپاره په غونډو کې د پوهې او خبرتیا پیغام وړاندې کوي.

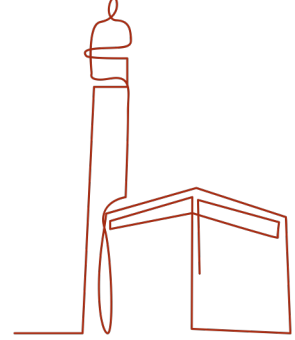
*مهرباني وکړئ د خپل محلي عالمانو، د عامې روغتیا د چارواکو او ټولني سره خبرې اترې وکړئ چې ستاسو د اړتیا سره سمه مشوره درکړي.

د اختر لپاره اساسي مشورې

د خپلي ټولنو ساتلو لپاره دا مهمه ده چې اختر په خوندي توګه ولمانځو.

په پارک کې د اختر
لمانځلو لپاره باید د مخکې
د انتظام وکړل شي.

يو بل ته غيره مه ورکوي،
بلکې په بل ډول مبارکي
ورکوي.



د اختر د ګڼې ګونې د
مهارولو لپاره مخکې
ثبوتوني يا بوکنګ کولو ته
پام کوي.

د عامه ترانسپورت د
زياتي ګڼې ګونې د کمولو
لپاره د پارکنګ د ځای
غوښتنه وکړي.

د اختر د غټو پارټيو کولو
څخه ډډه وکړي او په خپله
حلقه کې وري پيښي
ترسره کوي.

د زياتي ګڼې ګونې څخه د
ځان ساتلو لپاره د اختر
غونډې په بيلابيل او غټ
ځايونو کې ترسره کوي.

که ستالونه موجود وي، نو
ګڼې ګونې څخه د ځان
ساتلو لپاره کتار جوړوي.

دا يقيني کوي چې د
کوچني اختر زکات يا سر
سايه آنلاين يا د اختر نه
پوره مخکې ورکړي.

د اجازې تر لاسه کولو
لپاره د خپل محلي کونسل
سره د اوس نه خبرې اترې
پيل کړي.

د عيد تکبيرونه بايد په پټ
اواز وويل شي او ټول
کسان بايد ماسک/غبرګ
ماسکونه واچوي.

د اختر ډالۍ د هغه خلکو
لپاره راټولې کړي چې
عزیزان يې له لاسه
ورکړي دي – په ځانګړي
توګه يتيمانان.

*مهرباني وکړئ د خپل محلي عالمانو، د عامې روغتيا د چارواکو او ټولني سره خبرې اترې وکړئ چې ستاسو د اړتيا سره سمه مشوره درکړي.