

پہ جانسلامتی ۽ ہاتر ۽ جہل ۽ داتگیں سوجاں پیلو بہ کن ات۔

NHN
National Humanitarian Network Pakistan

ICVA

A GLOBAL NGO NETWORK
FOR PRINCIPLED AND EFFECTIVE
HUMANITARIAN ACTION

گوں سابون، آپ یا چہ الکھل ۽ جوڑ بوتگیں سینائٹزراں وتی دستاں بُشود ات:

- گُگ یا چشگ ۽ پد
- وھدے نادراہ چارگ ۽ دلگوش ۽ کنگ لوٹ ۽
- ورگ آڈ کنگ ۽ چہ پیسر، ورگ ۽ نیام ۽ ۽ ورگ ۽ چہ پد
- چرکی ۽ کارمرز ۽ چہ پد
- وھدے دست لیگار ببت
- دلوتانی چارگ ۽ دلگوش ۽ پد

وتی چم، پونز ۽ دیم ۽ دزجنگ ۽ چہ پھریز بکن ات

چہ ماسک ۽ وتی پونز ۽ دیم ۽ بڈب ات ۽ جانسلامتی ۽ گھتر کنگ ۽ پہ آڈ داتگیں رھبنداں پیلو بہ کن ات۔

جسمانی گستانی

- وتی ۽ دیگرانی نیام ۽ کم ۽ چہ کم 1 میٹر ۽ گستانی ۽ برجم بدار ات۔
- دست ۽ دراہ بوھگ یا یکے دوھمی ۽ دزجنگ ۽ چہ پھریز بکن ات۔
- وھدے گُگ ۽ تپ بوت گڑا چہ مردماں نزدیکی کنگ ۽ چہ پھریز بہ کن ات۔

لوگ ۽ ایوک بوھگ ۽ رھبند:

- گوں وتی سنگت ۽ گھول ۽ اھوال بکن ات۔
- گوں وتی ہما سنگت ۽ سیاداں بدار ات کہ چوشیں جاوراں جوانی گمک گرت کن انت۔
- جانسلامت بوھگ ۽ پہ جوانیں وراک چوش کہ نیبگ، شیر ۽ ایندگہ چیزاں ابید شریں گچے ۽ آپ بُور ات ۽ آرام بکن ات۔
- اے نیام ۽ وتی ایمنی ۽ برجم دارگ ۽ ہاتر ۽ کتاب بُوان ات، سوت گوش بدار ات، تامر پچار ات ۽ ورزش بکن ات۔
- گوں وتی گھول ۽ مردم نزدیک بئیت۔
- وت ۽ مُشکول بکن ات۔ توارینکی لیب چوشکہ اسکریبیل، چاچ ۽ ایندگہ دماغی لیب بکن ات کہ شمارا زھنی توان دینگ ۽ کمکار بنت۔
- گوں وتی گھول ۽ وھد گوازینگ ۽ پہ جوانیں موھ۔
- اے نیمام ۽ وشی شوھاز بکن ات، کندگ ۽ مشکرائی ۽ گوں ہمگرنج بئیت۔
- اگاں گمان بوت کہ ترا گمک پکار انت گڑا ڈاکٹر/ماہرنفسیات ۽ گوں اھوال بکن ات۔
- اے درگت ۽ آنلائن یا سوشل میڈیا ۽ نفسیات ۽ گروپ شوھاز بکن ات۔

بیسہ مندیں سریدی ۽ شون:

- ہکومتی یا ہما گل کہ پہ اُلس ۽ کار ۽ انت ہمایانی گلو ۽ شوناں پیلو بکن ات۔
- انچیں شون کہ چہ بیسہ مندیں گلانی نیمگ ۽ شنگ نہ انت ۽ چرے شونان مردم تُرس ۽ بیم ۽ آماچ بنت وت ۽ رگین ات۔

