

# پيغامونه

NHN  
National Humanitarian Network Pakistan

ICVA

A GLOBAL NGO NETWORK  
FOR PRINCIPLED AND EFFECTIVE  
HUMANITARIAN ACTION

## د ټولني روپې، پوځه او ادراک

### د ځان د حفاظت په اصولو عمل يقيني کړئ

- خپل لاسونه وخت په وخت په اوبو، صابن يا نورو جراثيم کش اساس باندې وينځي.
- توخي ياپرنجي نه وروستو.
- کله هم چه دناروغه کس پوهنتنه اوکړي.
- دخوارکي څيزنو دپخلي نه وړاندې، مابین کبني او وروستو.
- دخوارک نه وړاندې.
- تشناب د کاروني وروسته.
- کله چې لاسونه په بنکاره ډول گنده وي.
- د چارپانو دڅماني وروستو.

د خپلو لاسونو سره خپلو سترگو ، پوزي او خولي ته د لاس اچولو څخه مخنيوي وکړئ.  
خپله خوله او پوزه په ماسک سره پټه کړئ چه ساه اخستل مو محفوظ شي

### بدني فاصله.

- د ځان او نورو تر مينځ لږ تر لږه ۱ ميټره فاصله وساتئ.
- د لاسونو يا بل کوم لمس کولو څخه مخنيوي وکړئ.
- کله چې تاسو توخي او تبه لري نو د چا سره نژدې تماس مه کوئ.
- په کور کبني پاتي شي او ځان يواځي کړئ که تاسو تبه ، توخي او ساه اخيستلو کبني ستونزه لري ، نو زر تر زره يې د روغتيا پاملرنه وکړئ.

### د چاپيريال پاکوالي يقيني کړئ

- د عمومي پاکي خيال وساتئ.
- په منظم ډول لمس شوي توکي او سطحو په جراثيم کش څيزپاک کړئ.

### د فشار يادباو انتظام

- دا د معمول خبره ده چه دکويډ راڅرگندېدو پر مهال د خپگان ، فشار ، خير انټيه ، ويري يا دغصي احساس وکړئ ، مگر تاسو کولي شي چه د څو لارو خپلولو سره د ځان مرسته وکړئ

### تاسو پدې اړه څه کولي شي؟

- په خطر پوهه شي او وخت او ځای ته پام لرنه اوکړي، چې د پيښي په اړه خپل احساسات څرگند کړي
- د خپل احساساتي حالت سره صبر وکړئ ، ځکه چې مزاج کبني بدلون يو معمولي کار وي.
- د حقايقو تر لاسه کولو لپاره گامونه واخلئ ، د پيښي په اړه تازه معلومات تر لاسه کړي، په داسي حال کبني چې ستاسو ميډيا ته رسيدل محدود وي. ۷/۲۴ د خبرونو کتل يا اوريدو څخه مخنيوي وکړئ، ځکه چې داستاسو انډيښنه ډيروی معمولاتو ته ودرېږي ، يا دوامداره نوي کارونه رامينځ ته کړئ (شاوړ کول ، ورزش کول ، کپري اغوستل ، او داسي نور)
- په کور کې د کارونو معمول يقيني کړئ
- خپلو ملگرو او کورني سره اړيکه ونيسي. د هغه خلکو سره خبرې کول چې تاسو باور لري مرسته کولي شي
- صحت مند ژوند تيرولو حسي اوکړئ لکه صحت منده خوراک وخورئ ، په کافي اندازه اوبه وڅښئ او کافي آرام اوکړئ
- په هغه کارونو برخه واخلئ چې تاسو يې ښه کوئ
- ځيني په زړه پوري د راحت کارونه هڅه وکړئ لکه د غوره کتابونو لوستل ، ميوزيک اوريدل ، فلمونه کتل ، ورزش کول
- د کورني د نورو غرو سره په گډه ، هڅه وکړئ چې ليکل ، لوبي کول ، کراسډورډونه ، پزلونه او نور ذهني لوبي فعال وساتئ، چه ذهن باندې موفشار کم وي. دا ستاسو د کورني غرو سره د وخت تيرولو يوه ښه موقه ده
- خنداگانې اوزره پورې مسخرې په خپل ژوند کبني شاملې کړئ. داستاسو په ښه ټايم تيريډوکبني کومک کولي شي
- اميد وساتئ او باور ولري چې حالات به ډير زرمعمول ته راشي
- که تاسو دا محسوس کوئ چه تاسو ته دي کومک ضرورت دي نوپوځانوسره تماس ونيسي. دذهني کومک تر لاسه کولو دپاره دانټرنيت اوسوشل ميډيا فليټ فارم استعمال کړئ

### د باور وړ معلومات وسيلي

- د معلوماتو تر لاسه کولو لپاره معتبر حکومتی او رښتوني دخدماتو ادارو ته رسائي اوکړئ
- داسي سوشل ميډيا پانرونه ډډا اوکړئ دکومو چه دباور وړ تنظيمونه او اداري دعوي نه لري