

## په ۲۳-۴-۲۰۲۰ د درسونه د پیل په اړه اړینې لارښودنې

کرونا ویروس له انسان و انسان ته د **څاڅکو په ذریعه** سرایت کوي. له همدې کبله د ویروس خپرول د هوا له لارې، اما هم د لاسونو له لارې له شیانو نه په ګډه استفادې له لارې نقل شي. مور غواړو د ښوونځیو له پیل نه وړاندې تاسې ځینې اړینو مقرراتو ته متوجه کړو.

### مخکنی ناروغی:

تر کومه ځایه چې شاگردانې او شاگردان د کرونا ویروس (کوید ۱۹) په ارتباط مخکنی ناروغی ولري، د هغوی والدین تصمیم نیسی – د اړتیا په وخت کې له ډاکټرې یا ډاکټر سره په سلا – چې آیا د هغوی ماشوم ښوونځی ته د تګ له امله روغتیایي زیان رسېدای شی او ګنه. په داسې حالت کې والدین په **بیره** ښوونځی ته خبر ورکوي او په لیکلې توګه معلومات ورکوي، چې د مخکنی ناروغی له امله د هغوی ماشوم ښوونځی ته د تګ له امله په عمومي صورت روغتیایي زیان اخلي. د شخصي معلوماتو د حفاظت له خاطرې والدین مجبور نه دي، د مخکنی ناروغی په اړه معلومات ور کړي. هغه شاگردان چې ترسې پورته وي، پورتنی معلومات پخپله ورکوي. په دې اړه دا لاندې ټکي معتبر ګڼل کېږي.

- تر درملني لاندې د زړه ناروغي (د بیلګې په توګه د کرونا په ارتباط د زړه ناروغي، د وینې لوړ فشار)
  - د سږو ناروغي (د بیلګې په توګه کو پی دي، نفس بندي، برونشیت)
  - اوږد مهاله د اینې ناروغي
  - د بدوډو ناروغي
  - د سرطان ناروغي
  - د شکرې ناروغي
  - ضعیف ایمني سیستم (د بیلګې په توګه د یوې ناروغي له امله، چې هغه بدن ضعیف کوي او یا په منظم توګه له درملو نه استفاده، چې د هغوی په توسط د بدن ایمني سیستم ضعیف کېږي، د بیلګې په توګه کورټیزون)
- ددې ناروغیو له امله په **درسونو کې د حاضري مکلفیت** له منځ ځي. دداسې شاگردانو لپاره د آنلاین له لارې درس ورکول دوام لري. د داسې شاگردانو لپاره به په **آزمونو کې د برخې اخیستلو** لپاره خاص امکانات برابر شي. هیله کېږي، په دې اړه د خپلې ټولګې له معلمي یا معلم سره اړیکې ونیسئ.

## د چلند اصول:

دوه بنکاره اساسات باید په نظر کې ونیول شي.

- اړین دی، چې د ټولو کسانو تر مینځ لږ تر لږه ۱،۵ متر واټن و ساتل شي
- خپل لاسونه په منظمه توګه وویښئ اوږده موده (لږ تر لږه ۲۰ ثانیې) په اوبو او صابون – په خاصه توګه د پزې تر پاکیدو وروسته، تر ترچا او ټوڅا وروسته.

پر دې بر سیره په نظر کې ونیسی:

- خپل لاسونه له مخ نه لیرې و ساتئ – په لاسونو د خولې، سترګو او پوزې سره له تماس نه ډډه وکړئ.
- د ترچا او ټوڅا په وخت کې متوجه اوسئ – ټوڅا او ترچا د لاس په بغل کې او یا په یوه جیبې کاغذي دستمال کې وکړئ او بیا هغه سمدستي د چټلې په سطل کې واچوئ.
- د لاس له ورکولو، په غیږ کې نیولو او مچولو نه سرفینظر وکړئ
- د اړتیا وړ شیان لکه ګلاس، بوتل د چټلو لپاره، کاجوڅه او داسې نور له نورو سره په ګډه مه استعمالوئ.
- د ښوونځی له پیل سره سم مستقیم خپلو ټولګیو ته ولاړ شی.
- له ښوونځی نه تر رخصتیدو وروسته له ښوونځی او د ښوونځی له ساحې نه ووزي او ولاړ شی.
- د ښوونځی په میدان او د ښوونځی په تعمیر کې ګروپونه مه تشکیلوئ. له ټولګیو نه د باندې هم لږ تر لږه ۱،۵ متر واټن ساتل اړین دي.
- اړین دی، چې په شنابونو کې هم (۱،۵ متر) واټن په هر وخت کې وساتل شي.

په خاصه توګه تبه، ټوڅا او نفس تنګي کېدای شي په کرونا ویروس د اخته کېدو نښې وي. که تاسې داسې نښې په ځان کې وویښئ، په بیرته خپل د ټولګی معلمی یا معلم ته خبر ورکړئ او په کور کې پاتې شی. په داسې حالتونو کې د ناروغي له امله له درس نه د معافیدلو مقررات نافذ دي.

Gefördert durch:

Ministerium für Kinder, Familie,  
Flüchtlinge und Integration  
des Landes Nordrhein-Westfalen

