وزارة الصحة
Ministry of Health

تاسو څه ته اړتیا لرئ که چیرې
تاسو د COVID-19 په نارغۍ اخته یاست؟

په ناروغۍ اخته کیدو ، د اخته اشخاصو سره په تماس
کې کیدو ، او د COVID-۱۹ څخه د بیرته راګرځیدو
په اړه د پوهاوي هر اړخیز لارښود

وزارة الصحة
Ministry of Health

رحلة الإصابة

د ناروغۍ احتمالي پيښې

نښې نښانې لرئ؟

د تطمن (tetaman) کلينکونه

ډېرې نښې

طبي پاملرنه ترلاسه کړئ

لږې نښې

تاسو په کرونا اخته يو کس سره په اړيکه کې یاست؟

خپل ځان په تطمن (tetaman) آپ کې راجستر کړئ

د 14 ورځو دپاره جلا (ځانته) والی اختیار کړئ

د جلا والي په جريان کې نښې ښکاره شوې؟

تاسو 14 ورځې پرته د کرونا نښۍ تېرې کړې؟

غواړې چې ټېسټ وکړئ؟

د تاکد ټيسټ کولو مرکز

ټيسټ منفي دی

ټيسټ مثبت دی

په کور کې ۱۰ ورځې دپاره جلا (ځانته) والی اختیار کړئ

ايا تاسو دوامداره نښې یا څرګندې نښې لرئ؟

هيڅ نښې نښانې نه لرو

ښه کېدنه

احتیاطي تدابیرو ته دوام ورکړئ

عش بصحة
@LiveWellMOH

وزارة الصحة
Ministry of Health

کومې هغه پېښې دي چې د کور انزوا (پوازې کېدلو) ته اړتیا لري؟

کور کې جلا (ځانته) والی اړین دی

کله چې انفکشن (آنتان) لرل یې تایید شي (مثبت پېښې)

کله چې یو وګړی د انفکشن (آنتان) په درلودلو اړه شک کې وي

او د لاندې په ډول وي

هغه خوک چې د کرونا کمې نښې ولري
چې شفاخانې کې داخلېدلو ته اړتیا نه لري

مثبتې پېښې
چې د کرونا عادي نښې لري او ښه (صحت پابه) شوې بې، او په کور کې د طبي جلا (ځانته) والی دوره مو پوره کړې وي

پداسې حال کې چا چې د تایید (تصدیق) شوېو نښو درلودلو خلکو سره اړېکې درلودلې:

خامخا باید د ١٤ ورځو دپاره په کور کې جلا (ځانته) والی
اختیار کړئ د هغې ورځې راپردېخوا چې د یو کرونا لرلو کس سره یې اړېکې لرله پرته د هغه ټېسټ د پایلو (رېزلټونو) څخه

که چرته نښې نښانې ښکاره کول پیل کړي،
ژر تر ژر (تطمن) کلینک چې تاسو سره لنډ دي لاړ شئ.

د (تطمن) ډاونلوډ کولو دپاره
تطمن
REST ASSURED

عش بصحة
@LiveWellMOH

وزارة الصحة
Ministry of Health

رحلة الإصابة

د انفکشن (آنتان) ممکنه پېښې

غواړي چې ټېسټ وکړئ؟

تاسو په کرونا اخته يو کس سره په اړيکه کې ياست؟

تاسو نښې نښاني لرئ؟

- بخار
- ټوخي
- ساه لنډي
- د عضلاتو درد

تطمن کلنيکونه

خپل تر ټولو لنډ کلينک ته لاړ شئ

دلته کليک وکړئ

"أبان بن عثمان وويل: «له عثمان بن عفان (رضی الله عنه) څخه مې واورېدل چې د الله رسول وفرمايل: هر عبادت کوونکی چې هر سهار او هر ماښام درې ځلې: (بِسْــمِ اللهِ الَّذِي لا يَضُرُّ مَعَ اسْمِهِ شَيْءٌ فِي الأَرْضِ وَلَا فِي السَّمَاءِ وَهُوَ السَّمِيعُ العَلِيمُ) ولولي نو هېڅ کوم څيز به ورته زيان ونه رسوي. د ابو داود روايت"

عش بصحة
@LiveWellMOH

وزارة الصحة
Ministry of Health

رحلة الإصابة

د انفکشن (آنتان) ممکنه پیښې

نښې نښانې لرئ؟

د تطمن کلینکونه

ډېرې نښې

طبي پاملرنه ترلاسه کړئ

لږې نښې نښانې

تاسو په کرونا اخته یو کس سره په اړیکه کې یاست؟

په تطمن (Tetaman) کې ځان راجستر کړئ

د 14 ورځو دپاره ځان په کور کې جلا (ېوازې) پاتې کړئ

د جلا والي په جریان کې نښې ښکاره شوې؟

تاسو 14 ورځې پرته د کرونا نښئ تېرې کړې؟

غواړې چې ټېسټ وکړئ؟

د تاکد ټسټ کولو مرکزونه

ټېسټ منفي دی

ټېسټ منفي دی

په کور کې ۱۰ ورځې دپاره جلا (ځانته) والی اختیار کړئ

هغه وګړی له نورو جلا (بېلول) چې تایید (تصدیق) شوي وي یا په شک کې وي چې په کرونا ویروس اخته شي د کور د نورو وګړو څخه ترڅو د کرونا ویروس انفکشن خپرېدلو مخنیوي وشي.

د یو جلا (ځانته) کوټې درلودلو سره په کور کې نورو غړو څخه جلا (ځانته) والی اختیارول ځومره چې ممکن وي.

ایا تاسو دوامداره نښې یا څرګندې نښې لرئ؟

هیڅ نښې نښانې نشته

ښه کېدنه: د لېبارټري ټېسټ تایدي (تصدیق) ته اړتیا نه لري

ښه کېدنه

عش بصحة
@LiveWellMOH

وزارة الصحة
Ministry of Health

آیا تاسو پوهېدلئ؟

%80

هغه کسان چې د کرونا
وېروس Covid-19
باندې اخته کیږي

لږې نښې نښانې لري او یا هيڅ نښې نښانې نه لري او رغېدی (ښه کېدی) شي پرته د شفاخانې د تګ څخه.

عش بصحة
@LiveWellMOH

وزارة الصحة
Ministry of Health

په کور کې جلا (ځانته) والی اختیارول:

په کور کې پاتې کېدل د نظارت (مشاهدې) لاندې د هغو خلکو دپاره جې نښې نښانې لري پرته د لېبارټري ټېسټ څخه

په کور کې قرنطین کېدل:

په کور کې پاتې کېدل چې پې څارنه (مانیټرنګ) کیږي څوک چې په تایید شوي په کورنا اخته کس سره په اړیکه کې وو او هیڅ نښې نښانې نه لري د لېبارټري ټېسټ څخه پرته (نه بغېر)

د لوومړېو نښانو (انکیوبیشن) دوره:

د ناروغۍ / ویروس د څرګندیدو (راښکاره) کېدو تر مینځ مودې یا وخت څخه د نښو پیل (شروع) کیدو پورې او د کورونویرس دپاره د اعظمي (زیات نه زیات) حد تر ۱۴ ورځو پورې.

په کور کې جلا (ځانته) پاتې کېدل په څه معنی لري؟

په کور کې جلا (ځانته) والی اختیارول سره

تاسو د کرونا ویروس د خپرېدو څخه مخه نیسئ

خپله کورنۍ، خپل دوستان، او حتی هغه خلک چې تاسې یې نه پیژنئ خوندي (محفوظ) وساتئ.

عش بصحة
@LiveWellMOH

www.moh.gov.sa | 937 | SaudiMOH | MOHPortal | SaudiMOH | Saudi_Moh

وزارة الصحة
Ministry of Health

What should you do **during this period?**

خپلي نښې نښاني وڅارى
(مونېټر) کړئ او ژر تر ژره کله
چې تاسو د ټوخي، بخار، او يا
د ساه تنګي احساس وکړئ په
۹۳۷ زنګ ووهئ.

خپل کور څخه بهر مه ووځئ
تر هغه پورې که چېرى تاسو
طبي پاملرنې ته اړتيا لرئ

جلا (ځانته) والى اختيار کړئ
په يو ښه هواداره کوټه کې

کور ته راتلونکي مېلمنو ليدلو
څخه ډډه وکړئ خاص کر د
هغو خلکو ليدنه چې د
اختلاطاتو (پيچيدګيوں) سره
ډېر زيان منونکي (ښکار) دي

ډېر ځى راځئ مه دننه په کور
کې

د څناورو څخه لرى ووسئ پرته
د احتياط څخه

صحي خواړه وخورئ او زيات
سبزيجات او تازه مېوه وکاروئ،
زيات مايعات وشکئ، او خپل
خواړه (خوراک) د هيچا سره مه
شريکوئ

که تاسو د ډاکټر طبي کتنه
(اپوانټمنټ) لرئ چې ځنډېدلى
نه شي، دوي ته زنګ ووهئ او
ورته ووايې چې تاسو انفکشن
(آنتان) لرئ او يا هم کېداى شي
په Covid-۱۹ اخته ياست

عش بصحة
@LiveWellMOH

وزارة الصحة
Ministry of Health

په کور

د جلا (ځانته) پاتې کېدل شرايط؟

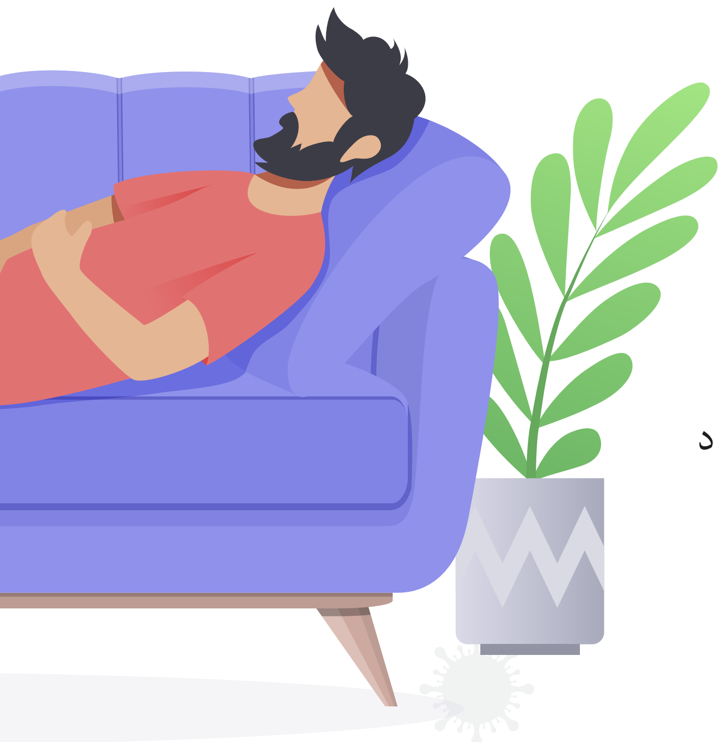
"ابو بخاري روايت کوي؛ عبدالرحمن بن ابوبکر وويل چې خپل پلار ته يې وويل: اى زما پلاره! زه هره ورځ اورم چې تاسې: «اى خدايه زما بدن ته روغتيا وبښه، اى خدايه! راته د اورېدو غوره وړتيا وبښه، اى خدايه! راته د سترګو غوره ليد وبښه. له تا پرته بل خداى نشته.» تاسې يې سهار او شپې درې درې ځلې تکراروئ.
هغه وويل: د خداى رسول (صل الله عليه وسلم) ښخه مې دا د دعا په توګه واورېد او زه غواړم دغه کړنه تعقيب کړم."

پو ځانته تشناب وکاروئ که ممکن وي، خو بيا هم که چېرې شريک تشناب کاروئ، دا بايد د هر کارولو وروسته د جراثيمو (انتان) څخه پاک شي او ضد عفوني شي.

خومره چې امکان ولرئ هغه کس چې په کور کې جلا (ځانته) والى اختيار کړى وي پوه ځانته کوټه ولري د نورو کور کې اوسېدونکو څخه.

هر وخت د کوټې کړکې خلاصې پرېږدئ او د ښه هوا درلودلو ډاډ ترلاسه کړئ

هغه ځايونه چې لمس (ټچ) کيږي بايد ښه پاک (ضد عفوني) شي لکه د دروازې لاسکی (هنډلونه).



عش بصحة
@LiveWellMOH

وزارة الصحة
Ministry of Health

کله په کور کې جلا (ځانته) والی او قرنطین کېدل شروع کیږي او کله ختمیږي؟

کور کې جلا (ځانته) والی:
د هغو خلکو دپاره چې نښې نښانې لري پرته (بغیر) د لیبارټري ټیسټ څخه

په کور کې قرنطین کېدل:
د هغو خلکو دپاره چې د بل کس چې په کې نښې تایید (تصدیق) شوي وي په اړیکي کې و او نښې نښانې نه لري پرته (بغیر) د لیبارټري ټیسټ څخه

د مثال په توګه: د کورنۍ یوه قصه

د کورنۍ یو غړی (پلار) انفکشن (انتاني) اخته شوي وو، د هغه څخه وروسته په ۸مې ورځ د هغه ځوي اخته شو، کله به د دوي د جلا (ځانته) والي او د کورنۍ نورو غړو قرنطین موده (وخت) شروع کیږي او کله به ختمیږي؟

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
پلار	د نښو نښانو شروع کېدنه									د جلا (ځانته) والي موده (وخت) شروع شوه							
د کورنۍ غړي	د قرنطین موده (وخت) شروع کیږي													د جلا (ځانته) والي موده (وخت) شروع شوه			
ځوي	د قرنطین موده (وخت) شروع کیږي							د نښو نښانو شروع کېدنه	تاسو نښې نښانې لرئ؟ د جلا (ځانته) والي موده د ۱۰ ورځې وي؛ د نښو نښانو راښکاره کېدو د لومړۍ ورځ څخه تر په کرونا د اخته کېدو باييد (تصدیق) پوري								د جلا (ځانته) والي موده (وخت) ختمېدل

عش بصحة
@LiveWellMOH

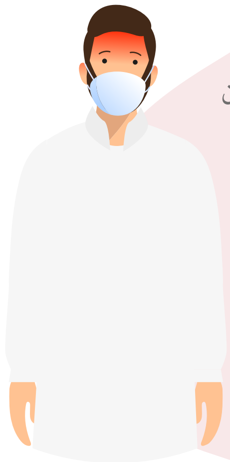
وزارة الصحة
Ministry of Health

پلار

لومړی غړی په کورنۍ کې چې انفکشن
(آنتان) يې درلود او نښې نښانې لري؛
هغه بايد د

10 ورځو

دپاره په کور کې پاتې شي
د نښو نښانو د راښکاره کېدل راهيسي
(لوړ بخار، ټوخی، (ساه) بندي)



ځوي

دهم غړی
په کورنۍ کې چې په انفکش (آنتان) د پلار
څخه وروسته اخته شوی او هغه بايد د

10 ورځو

دپاره په کور کې پاتې شي
د نښو نښانو د راښکاره کېدلو وروسته پرته
(بغېر) د جلا (ځانته) والي اصلي مودې (وخت)
څخه (١٤ ورځې)

د کور نور غړي

چې هيڅ نښې نښانې نه لري بايد د

14 ورځو

دپاره کور کې پاتې شي

د جلا (ځانته) والي مودي (وخت) ختمېدل د هغو خلکو دپاره چا چې نښې نښانې درلودلی یا لري

د نښو نښانو د ورکېدلو شرط سره تړاو لري لکه د
(لوړ بخار، ټوخي، او د (ساه) بندی نښو سره د ٣
ورځو دپاره

د ښه والي تاېبدولو دپاره د کورونا وېروس COVID19 ټېسټ ته اړتيا نشته

عش بصحة
@LiveWellMOH

وزارة الصحة
Ministry of Health

د خپل ځان پاملرنه (ساتنه):

پو تشناب ځان مختص کړئ پوازې د ځان دپاره

خپلی جامې وینځئ د (۶۰°-۹۰°) پورې او ښه یې وچ کړئ

خپل شخصي شیان له نورو سره مه شریکوئ

د ګند

خپله کوټه هرو ورځ پاکوي او ضد عفوني (جراثیم کش) کوئ یې

یو وار مصرف کاغذي کابونه، پیالی، دست پاکونه او ګلاسونه وکاروئ

عش بصحة
@LiveWellMOH

وزارة الصحة
Ministry of Health

رحلة الإصابة

د انفکشن (آنتان) ممکنه پیښې

تاسو په کرونا اخته یو کس سره په اړېکې کې وې؟

هغه څوک دي چې په پام کې نېول شوې دي چې هغه د په کرونا اخته کس سره په اړېکې کې وو؟

- هر څوک چې د دوي سره په ورته کور کې اوسيږي
- هر هغه څوک چې هغه سره په مستقيم ډول په اړېکې کې وي، د لاس ورکولو او د لمسولو سره
- څوک چې په کرونا اخته شوي کس سره په اړيکه کې وي د ۲ مترو څخه په کم واټن (فاصلې) څخه د ۱۵ دقيقو (منټونو) نه زيات وخت دپاره

د اړیکی موده (وخت) شروع شو؟

"د ۲ ورځو څخه د نښو نښانو د شروع کېدو نه مخکې چې په اخته شوي وګړي کې راښکاره کيږي تر ١٤ ورځو پورې.."

"په تطمن آپ کې راجستر شئ"

"دلته پې کلک کړئ"
د آپ ډاونلوډ کولو دپاره"

د (تطمن) ډاونلوډ کولو دپاره

تطمن
REST ASSURED

تاسو 14 ورځې د نښو نښانو نه بغیر پوره کړې؟

تيسټ کولو ته اړتيا نشته

ځکه چې د ویروس پرمختیا موده (وخت) په ١٤ کې کوي، ادا په دې معنی ده چې ادا به څرګند نه شي چې کله ټیسټ کوی

عش بصحة
@LiveWellMOH

وزارة الصحة
Ministry of Health

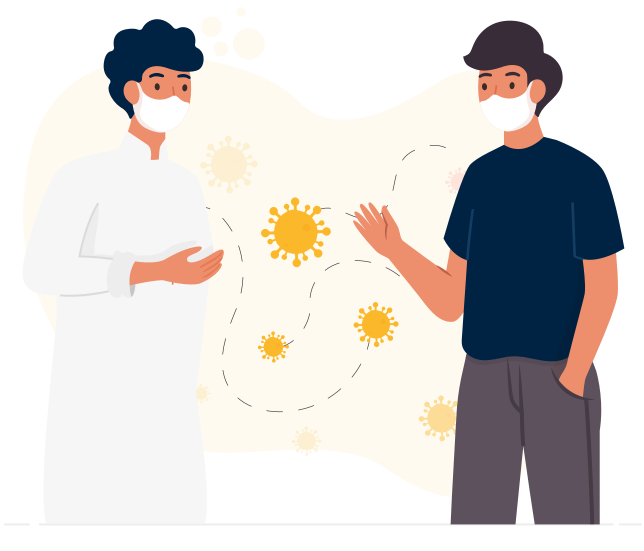
آیا تاسو د یو اخته شوي یا تایید (تصدیق) شوی کس په اړیکه کې یاست؟

د ۱٤ ورځو دپاره ځان په کور کې وساتئ

که چېرې د لېبارټرۍ ټېستونه منفي وو ځکه چې د ویروس پرمختیا ۱٤ ورځو پورې وي، دا په دې معنی چې دا به ښرګنده کیږي نه کله چې تاسو ټېسټ کوې.

هغه څوک دي

چې د اخته کس سره په اړیکه کې په پام کې نیول شوي دي؟

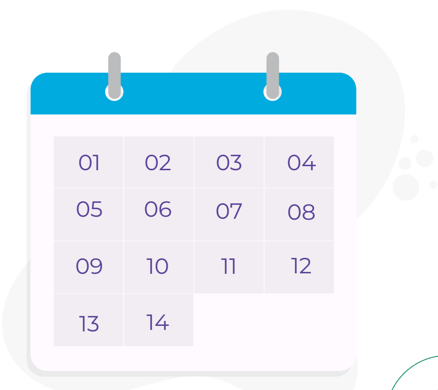


- "هر هغه څوک چې دوي سره اوسیږي په ورته کور کې"
- هر هغه څوک چې هغوي سره په مستقیم ډول په اړیکې کې وي، د لاس ورکولو او د لمسولو سره
- څوک چې په کرونا اخته شوي کس سره په اړیکه کې وي د ۲ مترو څخه په کم واټن (فاصلې) څخه د ۱۵ دقیقو (منټونو) نه زیات وخت دپاره

د اړیکې موده (وخت) شروع کیږي:

د ۲ ورځو څخه د نښـــو نښانو د شروع کېدو نه مخکې چې په اخته شوي وګړي کې راښکاره کیږي
تر ۱٤ ورځو پورې.

که نښې نښانې نه وي، دا به د ټېسټ کولو څخه حسابیږي.



عش بصحة
@LiveWellMOH

وزارة الصحة
Ministry of Health

هغه خلک چې په ورته
کورکې اوسیږي باید څه وکړي؟

په ۲ متره واټن (فاصله) کې د هغه
وګړي (کس) څخه ووسئ څوک چې
په انفکتېد یا پرې اخته وي او غیر
اړین (غیر ضروري) فزیکي اړیکې
څخه ورسره ځان وساتئ

"پو ماسک او دستکشې (دستاني)
واغوندئ کله چې په کرونا اخته یا
نفکتېد سره جوړ جاړی کوې یا د
هغه شخصي سامان یا توکي کاروی
لکه لوخي"

"په کرونا اخته یا انفکتېد
سامان مه کاروی، شخصي سامان، لکه د
دوي د خوراک کابونه (پلېټونه)
ګلاسونه، دست پاک (تولیا) د کټ
سامان، یا برقي سامان لکه موبایل"

لمس شوي ځمکې په دوامداره توګه
پاکوی لکه د بلب (ګروپ) بټنې او
دروازې لاسکي (هنډلونه)

لاسونه وینځئ مخکې او وروسته
اخته شوي کس سره د لمس (ټچ)
کولو، د دوي سامان، د خوراک د ۴۰
ثانیو (سکنډونو) مودې نه زیات
وخت کې.

"خپلی جامې ومینځئ
او د کټ بستره ځانته د ګرمو اوبو او
صابن سره او دا ښه وچ کړئ."

"خپل ماشومان مو تربیه کړئ
د کرونا مخنیوي دپاره او د خپریدلو
پر وړاندې محافظوي (حفاضتي)
تدابیرو په اړه. "

که چیرې کومې نښې نښانې راښکاره کیږي،
ژر تر ژره تر ټولو لنډ تطمن(Tetamman)
کلینیک ته لاړ شئ

ډاونلوډ کولو دپاره

تطمن
REST ASSURED

عش بصحة
@LiveWellMOH

وزارة الصحة
Ministry of Health

په کور جلا (ځانته) والي د وګړي (کس) څوک پاملرنه (خیال) ساتنه کوي؟

انفکشن (انتان) د کور نورو غړو ته د خپرېدو څخه مخنیوي دپاره؛ لاندیني تدابیر باېد په پام کې ونیول شي:

"یو کس وټاکئ چې ساتنه (خیال) او مرسته یې وکړئ کله چې اړین وي."

"وګړی (کس) د محافظتي احتیاط څخه خبر کړئ، په شمول د لاس وینځلو او د ماسک اچولو اغوستلو، او همدا رنګه دست کشو (دستانو) طریقه په اړه"

"دوي ته په کار ده چې محافظتي سامان واغوندي (دست کشي او ماسک هر وخت چې دوي اړیکه نیسي هغه کس سره ګوري چې په کور کې یې جلا (ځانته) والي اختیار کړی وي."

"ابو سعید الخدري او ابو هریره څخه روایت دی: رسول الله وفرمایل «کله چې یو مسلمان ته ستړیا، ناروغي، غم، خپګان، درد او رنځ پېښ شي، حتی که چیرې شــپه کې یې ازغی ولاړ، الله به یې په بدل کې ګناهونه وبښي."

عش بصحة
@LiveWellMOH

وزارة الصحة
Ministry of Health

رحلة الإصابة

د انفکشن (انتان) ممکنه پیښې

تاسو غواړئ چې یو ټیسټ وکړئ؟

د تاکد ټسټ کولو مرکز

د تاکد ټسټ کولو مرکزونه د هغو کسانو دپاره چې نښې نښانې نه لري

د صحتي (Sehaty) آپ له لارې لیدنه (آپواینټمنټ) واخلئ

آپ اوس ډاونلوډ کړئ

ویډیو ووګورئ

تسټ منفي دي

ټیسټ مثبت دي

د ۱۰ ورځو دپاره په کور خان جلا (خانته) والی اختیار کړئ

هیڅ نښې نښانې نشته

ایا تاسو دوامداره نښې نښانې یا راښکاره کېدونکې نښې نښانې لرئ؟

ښه کېدل

محافظتي تدابیر پلي کړئ

عش بصحة
@LiveWellMOH

وزارة الصحة
Ministry of Health

تطمن Rest Assured

د Rest Assured (تطمن) پو وزارت صحت آپونه شخه دي، د خلکو د حفاظت او صحت پاملرنې دپاره او د هغو اوسېدونکو دپاره چې ځايي جلا (ځانته) والي او قرنطين؛ ته راجع کيږي چې د دوي خوندي توب ډاډ ورکړئ شي او د دوي د شه کېدلو کړنلارى (طريقو) کې شه والى رامنځته شي.

خدمتونه

- تعليمي لايبريري
- د امتحان پايلې (ريزلتونه)
- د تاييد (تصديق) شويو پېښو يا خلکو تازه معلومات يا کنټيکسټ
- د صحت په اړه ورځني معلومات
- په اپيډيمولجيکل توګه د ځارنې ملاتړ سره تړاو لرل
- د مسج خبرتيا يا نوټيفکشنز
- د صحت جلا (ځانته) والي دپاره کاونټ ډاون انډيکټر
- "التنبيه باشعارات والرسائل النصية والمكالمات الالية"

ګټه اخيستونکي

- د هوايي خلکو راتلونکي
- د تاييد (تصديق) شويو پېښو معلومات يا کنټيکسټس
- شکمني پېښې
- په ځايي (مقامي) جلا (ځانته) والي يا قرنطين پېښې

Download on the App Store
ANDROID APP ON Google play

وزارة الصحة
Ministry of Health

رحلة الإصابة

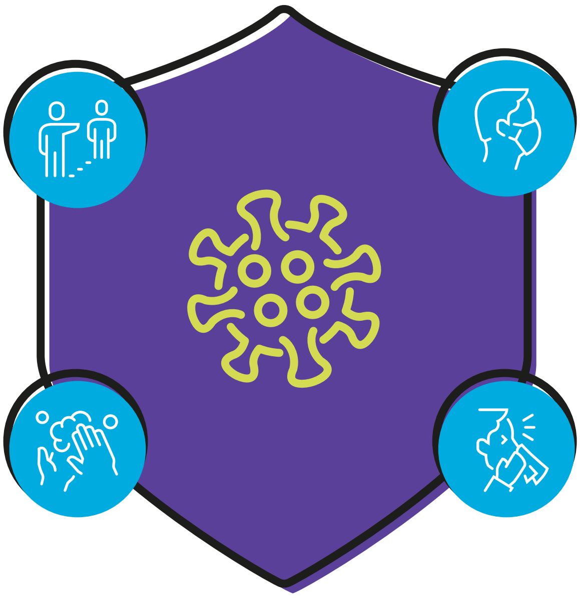
احتياطي تدابير پلي کړئ

- خپل لاسونه وينځئ
- د کپړي څخه جوړ يو ماسک وکاروی
- خوندي واټن (فاصله) ولرئ
- جوړ جاړی مه کوئ
- پرنجی يو ټشو (کاغذ) سره کوئ

عش بصحة
@LiveWellMOH

وزارة الصحة
Ministry of Health

هغه احتیاطي تدابیر چې تاسې یې باید وکړئ:



تاسو او هغه څوک چې تاسو ته پاملرنه کوي او مرسته کوي باید طبي ماسکونه واغوندي

د ۲ متره واټن (فاصله) پرېږدې کله چې تاسو له شاوخوا خلکو سره خبرې اترې کوئ

خپله پوزه او خوله پټه کړئ کله چې ټوخې یا پرنجې کوئ

خپل لاسونه په مکرر ډول وینځئ یا یې پاک کړئ

"أبان بن عثمان وويل: «له عثمان بن عفان (رضی الله عنه) څخه مې واورېدل چې د الله رسول وفرمایل: هر عبادت کوونکی چې هر سهار او هر ماښام درې ځلې: (بِسْمِ اللهِ الَّذِي لا يَضُرُّ مَعَ اسْمِهِ شَيْءٌ فِي الأَرْضِ وَلا فِي السَّمَاءِ وَهُوَ السَّمِيعُ العَلِيمُ) ولولي نو هېڅ کوم څیز به ورته زیان ونه رسوي. د ابو داود روایت"

عش بصحة
@LiveWellMOH

عاقلانه اقداماتو دپاره مننه...

وزارة الصحة
Ministry of Health

When should you Isolate yourself at home?

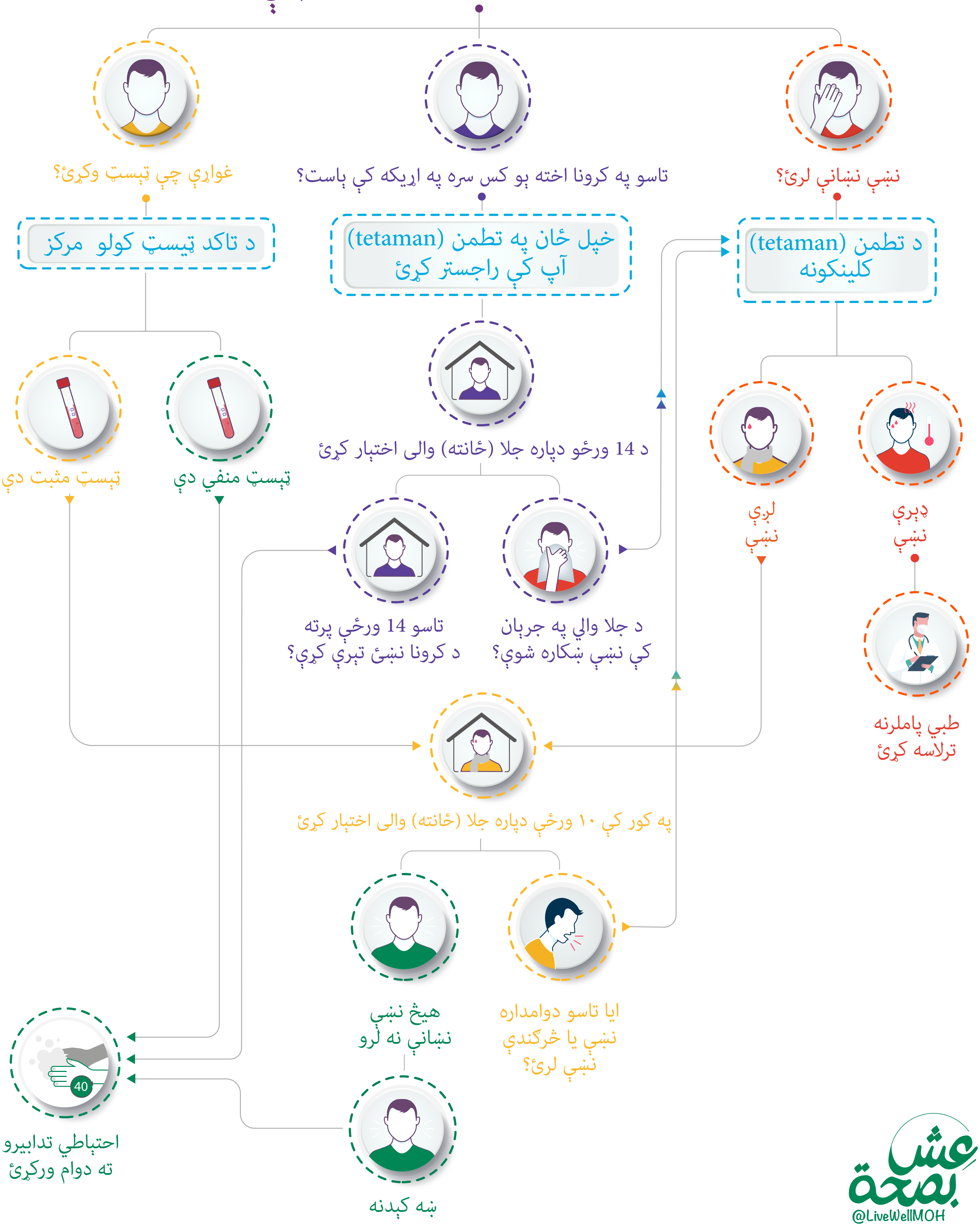
د ډاکټر. نزار بابر مشوره په
دي ویډیو کې ووګورئ

ستاسو کور ستاسو خوندي ځای دی

وزارة الصحة
Ministry of Health

رحلة الإصابة

د انفکشن (آنتان) ممکنه نښې



عش بصحة
@LiveWellMOH

وزارة الصحة
Ministry of Health

طبي خدمتونو ته ستاسو لاربسودنه

Apps

Besure د Sehaty
دپاره لبدنه (اپواېنټمنټ) کول

تطمن
د صحت روزانه څارنه او پاملو (رېزلټونو) څرکندول

توکلنه
د پو اجازت غوښتنه وکړئ

Tabaud
Receive a notification for people who have been in contact

اړين خدمت دپاره کلک وکړئ

کلينکونه

تطمن
پرانيستي کلينکونه چې هغه کسان مني څوک چې نښې نښاني لري پرته د لبدني (آپوانټمنټ)

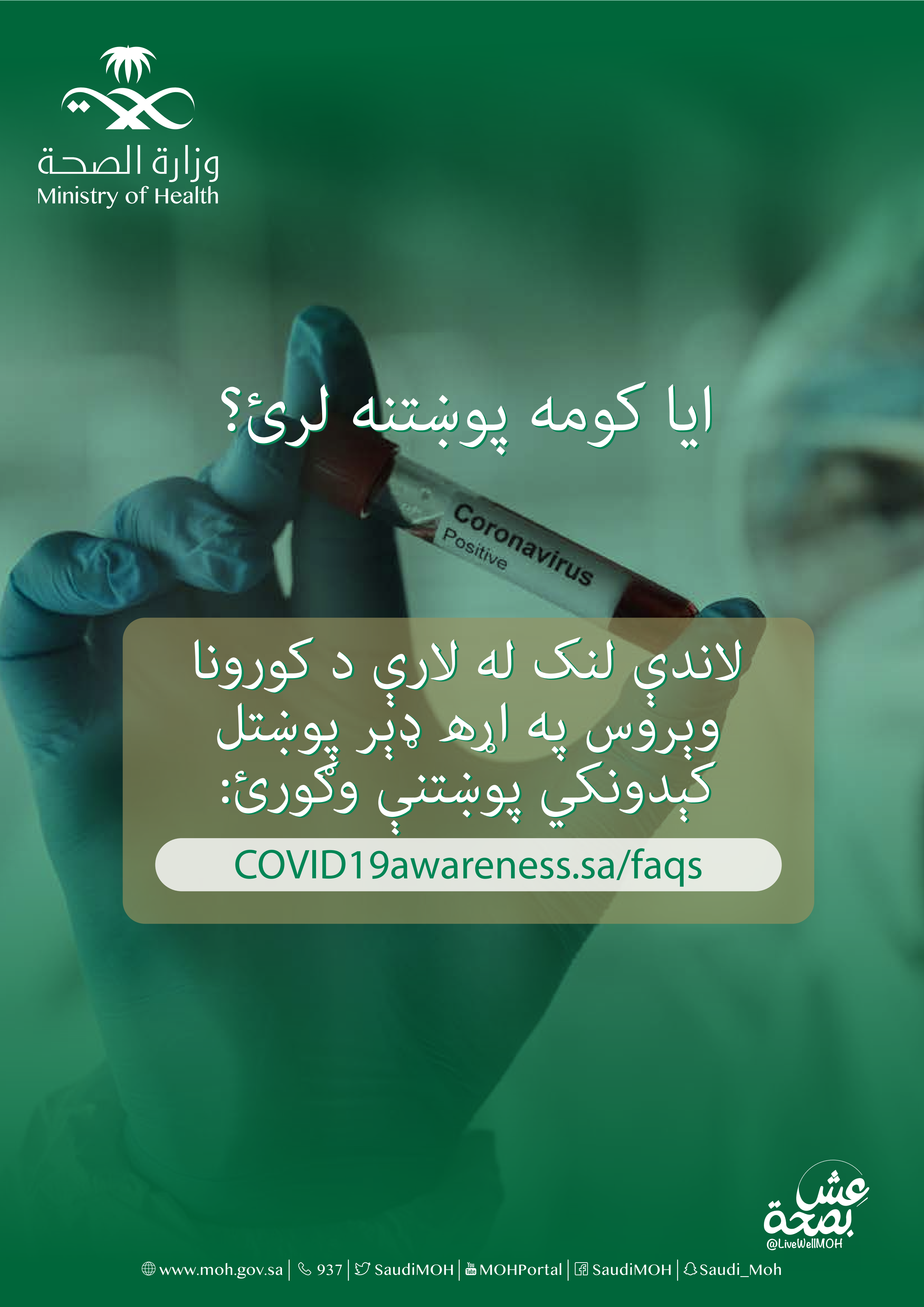
مرکزونه

تاکد مرکزونه
تاکد مرکزونه د هغو کسانو دپاره انتخاب شوي دي څوک چې د COVID-19 کرونا ناروغۍ نښې نښاني نه لري ډاډ ترلاسه کړئ

اړيکي

937
د طبي او خدمت مشورو دپاره

920005**937**
د طبي او خدمت مشورو دپاره


وزارة الصحة
Ministry of Health
ایا کومه پوښتنه لرئ؟
Coronavirus
Positive
لاندي لنک له لاري د کورونا
ویروس په اړه ډېر پوښتل
کیدونکي پوښتني وګورئ:
COVID19awareness.sa/faqs
عش بصحة
@LiveWellMOH
www.moh.gov.sa | 937 | SaudiMOH | MOHPortal | SaudiMOH | Saudi_Moh

وزارة الصحة
Ministry of Health

په آخر کې..

په یاد ولرئ چې ستاسو رواني (زهني) روغتیا او ثبات
(استحکام) یو لوی لامل دی چې مرسته کوي ستاسو فزیکي
معافیت (مدافعېت) تقویه کړئ او د ویروس په وړاندې
مقاومت خپل صحت ته ښه پاملرنه وکړئ او ژر روغ شئ!

فکر مه کوئ...مونږ له تاسو سره نږدې یو
ترڅو ستاسو مرسته وکړو

عش بصحة
@LiveWellMOH

وزارة الصحة
Ministry of Health

عش بصحة
@LiveWellMOH

آیا تاسو د دي کتابچي ستاینه وکړه؟
نور دلته ومومئ

الوقاية من كورونا
COVID-19
COVID19awareness.sa

@LiveWellMOH

@LiveWellMOH

LiveWellMOH