

پښتو - Pashto

د ټولني کرکټ

لوبي ته بيرته راستانه شئ

2020/21

COVID-19 پروتوکولونه

د 23 نومبر 2020 څخه نافذ دي

## سمه ده چي ولوبيرئ!

د ټولني کرکټ سيالي د لوبولو لپاره سمې دي! د ټولو خلکو د خونديتوب ډاډمن کولو مرستې لپاره، لاندې لارښوونې بايد د ټولو گډونوالو لخوا تعقيب شي:

### په رارسيدو سره

- ✓ **هرڅوک (د ليدونکو په گډون) بايد په رارسيدو چيک ان وکړي (او تلو پر مهال چيک آوت وکړي)**
  - تر څو د ناروغ سره اړيکو کې پاتې شوي کس په تعقيب کې مرسته وشي که چيرې د COVID-19 پيښه رامنځته شي. که چيرې په تاسې کې د سيالي څخه مخکې يا په جريان کې د COVID-19 کوم علايم څرگند شي، د کوم بل چا څخه لرې واوسئ، د طبي مرستې په لټه کې شئ يا ژر تر ژره کور ته ستانه شئ. يوازې د رغيدو په صورت کې کرکټ ته بيرته راستانه شئ.
- ✓ **موجوده ضد عفوني مواد وکاروئ**
- ✓ **يوازې په هغه صورت کې سيالي پيل او دوام ورکړئ که چيرې دا کار کول خوندي وي (د COVID-19 ټولې کړنې بايد تعقيب شوي وي او د عادي خطراتو د خونديتوب ارزونه ترسره شوي وي).**

### حفظ الصحي په فکر کې ونيسئ

- ✓ **له نورو څخه په لوبغالي کې او له لوبغالي دباندې (په هر وخت کې 1.5 متره) واټن وساتئ**
  - ليدونکي او نمرې ورکونکي بايد تل له نورو څخه 1.5 متره لرې پاتې شي.
  - لوبغاړي د ډلې يوځای کېدو، د يو بل سره د خونې لاس ميلاوهلو څخه ډډه وکړئ او امپائر يا کوم بل لوبغاړي ته نږدې د فيلډنگ کولو وخت لږ کړي.
- ✓ **کله چې په کور دننه ياست نو خپل ماسک اغوستلې وساتئ**
  - پرته د هغو چې له 12 کالو څخه کم عمر لري
- ✓ **د تاسيساتو کارول لږترلږه وساتئ (د بيلگې په توگه يوازې تشناب/کانتين ته لاسرسی).**
- ✓ **په جيب کې نغدي پيسې وساتئ (چېرته چې شوني وي بي لمس تاديه وکاروئ).**
- ✓ **بال د لارې يا خولې څخه پاک وساتئ**
- ✓ **خپل د حفظ الصحي کړنو ته ادامه ورکړئ**
  - لوبغاړي او امپائران هر 20 اوورونو وروستو لاسونه ضد عفوني کړي او هرکس بايد باوري کړي چې په منظم ډول لاس ومنيځي، توکول ونکړي، او په بال او دي ته ورته خولې/لارې ونه لگوي.

### يوازې ...

- ✓ **يوازې خپل تجهيزات او خواړه/څښاک لمس کړئ**
  - د بل چا تجهيزات يا کالي مه لمس کوئ – پشمول د توپ اچونکي، خولې/جمپر او دي ته ورته تر څو چې د استعمال تر مينځ پاک شوي نه وي. توپ اچونکي خپل جمپر / خولې د پولې څخه بهر کيږدي، د توپ اچونکي په اړخ د کيپر يا امپائر شا ته.
  - هېڅ ډله بيزه خواړه/څښاک - BYO له کانتين څخه څخه مه اخلئ.
- ✓ **يوازې لوبغاړي بايد د سيالي بال لمس کړي**
  - بال بايد هر 10 اوورونه وروستو او د لوبغاړي پرته له کوم بل شخص (ليدونکي، امپائر او دي ته ورته) لخوا لمس کولو وروستو ژرتر ژره د الکول – مانع باکټريا سره پاک کړي شي.

### يو خلاص ذهن وساتئ

- ✓ **يو خلاص ذهن وساتئ ځکه چې شيان به د 'عادي' سره توپير ولري. په 2020/21 کې، کرکټ به د هغه کرکټ سره توپير ولري چې تاسو يې په تلويزيون کې گورئ (مسلكي لوبغاړي تقريباً په COVID-19 'حباب' کې ژوند کوي) او دا ممکن د عادي څخه ډير وخت/هڅې ونيسي. دا تمرينونه به تاسو، ستاسو ملگري/کورنۍ او ټولنه خوندي ساتلو کې مرسته وکړي.**
- ✓ **په ياد ولرئ: په نړيواله وبا کې کرکټ يو امتياز دی – يو حق نه دی. دننه شئ. ولوبيرئ. دباندې لار شئ.**