



- از رفت و آمد به جاهای پرزدحام و بیروبار پرهیزید؛



- اگر سرفه، ریزش و زکام دارید باید از ماسک استفاده نمایید؛

- برای بلند بردن مقاومت بدن تان از سبزیجات و میوه جات مانند لیمو، نارنج، کینو، مالته و کیوی که دارای ویتامین - سی میباشند استفاده نمائید؛



- اگر امراض قلبی، تنفسی، شکر، سرطان و غیره داشته باشید بیشتر معروض به خطرمرض ویروس کرونا میباشید لذا در خانه بمانید و از رفتن به بیرون پرهیزید؛



- سطوح و جاهای که زیادتر با آن در تماس هستید مانند دستگیر دروازه، سطح میز و امثال آنرا با مایع ضد میکروب مانند کلورین و ایتایل الکهول روزانه بصورت مکرر پاک کنید.



توجه جدی!

اگر در مدت این دو هفته برای شما اعراض و علائم مانند تب، سرفه و نفس تنگی پیدا شد؛ به زودترین فرصت به شماره رایگان ۱۶۶ مرکز معلومات صحت وزارت صحت عامه در تماس شوید و مطابق رهنمایی آن عمل نمائید!

هموطنان عزیز!

بمنظور جلوگیری از مصاب شدن به مرض ویروسی کرونا نکات ذیل را مراعات نمائید:



- دست های خود را روزانه مکرراً با آب و صابون برای مدت ۲۰ ثانیه بشوئید؛



- از تماس نزدیک با افرادی که زکام و یا ریزش دارند خودداری کنید؛



- هنگام عطسه و سرفه دهن و بینی خود را با دستمال و یا چادر بپوشانید؛



- از دست دادن، روبوسی و بغل کشی خودداری نمائید؛



وزارت صحت عامه

اطلاعیه وزارت صحت عامه ج.ا.ا!

هموطنان عزیز!

در صورتیکه در دو هفته گذشته از ایران، چین، ایتالیا و یا کوریای جنوبی به کشور برگشته اید و اعراض و علائم مانند تب، سرفه و نفس تنگی ندارید؛ توصیه های ذیل را عملی نمائید:

- حد اقل به مدت دو هفته در خانه و در صورت امکان در یک اتاق جداگانه بمانید!
- دست های خود را روزانه مکرراً با آب و صابون بشوئید و یا با استفاده از مایع ضد میکروب آنرا پاک نمائید!
- از دست دادن، رو بوسی و بغل کشی خودداری نمائید!
- از تماس با افراد آسیب پذیر مانند خانم های حامله، کهن سالان و افراد مصاب به امراض قلبی، تنفسی، شکر و سرطان که نظر به افراد سالم بیشتر به خطر معروض هستند جداً خودداری نمائید!
- از شریک نمودن وسایل شخصی مانند برس دندان، روی پاک و جان پاک، گیلان، بشقاب، قاشق، پنجه و غیره خودداری نمائید!
- سبزیجات و میوه جات مانند لیمو، نارنج، کینو، مالته، و کیوی بیشتر بخورید!

هموطنان گرامی!

در صورتیکه تب، سرفه و یا نفس تنگی داشته باشید و در مدت دو هفته گذشته از کشور های ایران، چین، ایتالیا و کوریای جنوبی برگشته باشید؛ و یا هم با مسافرین که از این کشورها آمده باشند تماس گرفته باشید، هرچه عاجل به شماره های ذیل در تماس شوید:

کابل	دوکتور الله محمد "نوری"	۰۷۷۳۰۳۶۵۹۰
	دوکتور مینا "اصغری"	۰۷۰۰۱۶۸۰۹۷
	دوکتور عبدالصبور "همرد"	۰۷۰۰۲۴۴۶۲
	دوکتور مشفق "اکسیر"	۰۷۰۰۶۰۶۶۹۸
	دوکتور جاوید	۰۷۰۵۰۷۸۴۸۲
کاپیسا	دوکتور جان محمد "کوهستانی"	۰۷۴۴۶۴۱۸۵
	دوکتور بجا "جلال"	۰۷۷۲۱۸۳۰۸
	دوکتور بریالی "رحیمی"	۰۷۷۰۷۴۷۹۷۴
	دوکتور عصمت الله "شمال"	۰۷۷۸۷۱۸۹۰
	دوکتور امین الله "ظریفی"	۰۷۷۲۵۱۳۰۱
لوگر	دوکتور صفی الله "ناصری"	۰۷۰۰۰۳۷۵۱۰
	دوکتور نور احمد "اصغری"	۰۷۹۹۰۸۲۴۵۸
	دوکتور سید جعفر "سادات"	۰۷۴۴۴۶۶۵۷۵
	دوکتور جاوید "چاهد"	۰۷۰۷۹۹۲۳۰۵
	محمد الله "ستانکزلی"	۰۷۸۸۱۰۳۰۸
پنجشیر	دوکتور سکندر "یعقوبی"	۰۷۰۴۹۹۹۰۴۲
	دوکتور سکندر "یعقوبی"	۰۷۰۴۹۹۹۰۴۲
	شاهپور "ناصری"	۰۷۰۲۴۱۳۲۰۷
	اسلام الدین "فیض"	۰۷۰۲۰۳۰۵۵۴
	شفیع احمد	۰۷۰۶۷۵۱۸۴۲
پامیان	دوکتور کریم "حیبی"	۰۷۷۰۰۲۳۴۶
	محمد امین "امین"	۰۷۷۴۳۰۰۷۱
	محمد "راشدی"	۰۷۷۹۷۳۹۷۳۷
	عبدالله "میهن دوست"	۰۷۷۵۹۱۳۳۶۱
دایکندی	عزیزالله "شفق"	۰۷۷۱۰۴۰۸۳۰
	دوکتور حیدر علی "امیری"	۰۷۷۵۶۵۰۷۹
	قربان "الهام"	۰۷۶۶۴۲۰۰۷
	جان محمد "رضایی"	۰۷۷۲۵۵۱۵۵
	علی "شریفی"	۰۷۷۴۴۰۸۶۴
	ابراهیم "فطرت"	۰۷۷۷۹۰۱۰۰
پروان	دوکتور محب الله "شباب"	۰۷۹۳۲۹۱۲۹
	دوکتور عبدالمعروف "امینی"	۰۷۸۴۶۴۱۱۶
	دوکتور سید حسین "سیر"	۰۷۰۰۲۲۹۵۱۲
	دوکتور نجیب "شیرزاد"	۰۷۸۹۴۳۳۸۱۶
	دوکتور عبدالجبار "رایین"	۰۷۶۶۷۲۲۳۳۳
وردک	وحیدالله "رووفی"	۰۷۷۱۰۵۰۶۰۷
	اسدالله "الکوزی"	۰۷۸۷۱۱۶۸۸
	دوکتور محمد جاوید "شرف"	۰۷۷۸۹۰۰۱۵۱
	الیاس "مجیدی"	۰۷۹۵۶۹۱۸۷
	ناصری	۰۷۷۳۷۵۷۱۸۷
ننگرهار	دوکتور اجیر الرحمن "الکوزی"	۰۷۷۵۲۵۸۴۹۳
	دوکتور عبدالرشید "وفا"	۰۷۸۸۰۴۴۱۲
	دوکتور فضل حلیم	۰۷۸۷۹۳۳۵۳۱
	دوکتور گیهان "نور"	۰۷۷۸۷۵۵۸۹
	دوکتور فرهاد	۰۷۸۴۴۴۴۴۴۴
کز	دوکتور محمود "ریاض"	۰۷۷۷۲۵۶۱۹
	سرتاج	۰۷۷۰۲۵۴۷۱۲
	دوکتور محمد داود "یاور"	۰۷۷۴۵۸۴۴۴
	دوکتور بشیر الله	۰۷۸۴۴۴۹۷۷
	دوکتور طیب الله	۰۷۷۷۰۱۰۳۰
لغمان	دوکتور محمد صدیق "سمسور"	۰۷۰۰۶۰۸۲۹۱
	محمد صدیق "النوری"	۰۷۸۵۳۳۹۸۷
	دوکتور طلا محمد "صافی"	۰۷۳۰۲۱۴۰۱۰

دوکتور حمدالله "روان"

نورستان

دوکتور عبدالله "نیازی"	۰۷۸۳۲۲۷۰۷۱
دوکتور نظام الدین	۰۷۰۴۹۸۳۶۶۹
دوکتور محمد دین "سجاد"	۰۷۰۰۰۳۳۳۲
دوکتور میر اعظم "سندریوال"	۰۷۹۴۴۶۷۳۲۳
دوکتور رضوان الله	۰۷۰۵۹۸۴۰۶۰
دوکتور ضیا الدین	۰۷۰۰۷۹۶۵۳۶
دوکتور محمد شریف	۰۷۰۴۰۰۵۶۵۷
سیاوش	۰۷۹۱۴۳۷۳۱۹
دوکتور شاه محمد "هوفیانی"	۰۷۰۷۰۴۰۴۴۷۷
دوکتور عبدالاول	۰۷۰۰۱۰۵۸۰
دوکتور میرویس	۰۷۸۰۰۵۸۲۳۶

بغلان

دوکتور محمد صابر "خاشی"	۰۷۹۷۹۰۱۶۰۳
مجدود الحکیم	۰۷۹۱۹۱۹۵۸۲
دوکتور محمد ناصر	۰۷۹۵۲۸۱۲۰۰
دوکتور محمد ذاکر	۰۷۹۶۷۶۵۳۲۲
دوکتور نوشین کهر	۰۷۹۴۱۷۹۵۹۹

بدخشان

دوکتور محمد محسن	۰۷۹۵۲۱۲۰۸۰
مجیب الرحمن "سادات"	۰۷۹۰۸۲۳۸۱۲
دوکتور حکیم "امید"	۰۷۸۷۲۷۳۳۳۳
خالدین	۰۷۷۰۰۲۱۴۸۶
دوکتور سید موسی "موسوی"	۰۷۸۷۱۴۳۸۲۰

کندهار

دوکتور محمدالله "امید"	۰۷۰۰۲۱۴۶۵۵
دوکتور امید احمد "مجدلی"	۰۷۰۷۴۴۷۷۴۴۲
دوکتور محمد عظیم "نیکنفر"	۰۷۹۵۶۶۹۳۳۵
دوکتور شمس الاسلام	۰۷۰۰۴۴۰۱۷۰۷
نعیم	۰۷۰۰۷۰۷۴۶۷

نخار

دوکتور امین الله "شیرپور"	۰۷۹۵۵۱۹۹۸۸
دوکتور ریالی	۰۷۹۵۰۳۸۴۵۸
دوکتور فهیم "شریفار"	۰۷۹۲۷۷۵۵۸۸
دوکتور جاوید "صدیقی"	۰۷۸۰۰۴۱۱۱۱۱
شازیه	۰۷۸۴۲۹۳۵۰۶

بلخ

دوکتور محمد نعیم "رحیمی"	۰۷۹۳۵۵۵۱۵
دوکتور محمد اعظم "سهاک"	۰۷۷۵۵۰۲۰۹۷
دوکتور محمد نعیم "رحیمی"	۰۷۹۳۵۵۵۱۵
دوکتور محمد صدیق "حلیمی"	۰۷۸۶۶۸۹۲۸۰
حبیب الرحمن خان	۰۷۷۲۰۸۳۲۱۴

سمنگان

دوکتور غلام خالص "قادری"	۰۷۹۹۲۳۹۸۰
دوکتور الخ بیک "ایوب"	۰۷۸۰۰۰۷۹۵۳
دوکتور سید امین الله "نوریار"	۰۷۸۷۴۰۸۰۰۶
دوکتور معراج	۰۷۹۹۱۰۳۷۱۹
دوکتور عبدالوارث	۰۷۸۲۳۲۶۹۸۰

جوزجان

دوکتور محمد هارون "صدری"	۰۷۸۶۰۵۷۴۴
دوکتور نعمت الله	۰۷۸۲۳۲۶۹۰۰
دوکتور عبدالقدر	۰۷۸۵۸۹۰۴۱۳
دوکتور عبدالملک "فیصل"	۰۷۸۵۴۴۳۲۹
عبدالشکور "کریمی"	۰۷۸۰۶۲۰۵۱۰

سرپل

دوکتور همایون "آهی"	۰۷۹۶۱۲۴۴۳۸
دوکتور محمد قاسم "عظیمی"	۰۷۹۹۱۹۹۵۷۱
دوکتور حسین الله "سرخابی"	۰۷۹۹۱۵۵۱۵۱
دوکتور محمد معروف "هر"	۰۷۹۹۱۷۳۹۹۹
دوکتور نصیر "اعظمی"	۰۷۹۹۱۷۳۰۵۰

فاریاب

دوکتور محمد شریف	۰۷۹۹۰۹۷۵۳۳
دوکتور خانزاد گل "احمد زی"	۰۷۷۶۱۷۳۶۱
دوکتور حلیم	۰۷۹۹۰۳۰۴۸
دوکتور محمد حلیم	۰۷۷۰۸۰۲۰۶۰
دوکتور شیر محمد	۰۷۹۹۳۳۵۹۳۷

پکتیا

دوکتور مومن خان	۰۷۹۸۲۷۲۹۵۰
دوکتور مقبول "لقمان زی"	۰۷۹۸۳۳۳۳۸
مومن خان "بشرعل"	۰۷۹۸۷۲۳۹۵۰

پکتیکا

محمد ظاهر	۰۷۷۹۱۸۶۶۴۲
دوکتور خان محمد "احمد زی"	۰۷۸۷۲۳۶۰۷۶
دوکتور حکیم "همت"	۰۷۶۶۵۰۳۲۹۳۸

غزنی

دوکتور عبدالهادی "امیری"	۰۷۹۹۷۹۵۸۱۱
دوکتور سعادت	۰۷۹۰۱۵۹۲۶۲
دوکتور محمد نسیم ابرار	۰۷۹۶۶۶۶۰۵۰
دوکتور حسن	۰۷۲۹۷۶۵۰۵۸
دوکتور عبدالواسع رضایی	۰۷۹۸۶۹۱۹۴۶

خوست

دوکتور نصیب الله	۰۷۷۵۰۶۸۰۴۷
دوکتور گل احمد شاه	۰۷۷۶۱۵۷۰۵۵
دوکتور نصیب الله	۰۷۷۵۰۶۸۰۴۷
دوکتور عبدالکریم	۰۷۷۴۹۳۱۷۰۱
دوکتور قاسم	۰۷۷۴۹۱۸۸۱۶

کندهار

دوکتور محمد سرور "فیروززی"	۰۷۰۳۰۰۹۰۰۸
دوکتور محمد سرور "فیروززی"	۰۷۰۳۰۰۹۰۰۸
دوکتور محمد یعقوب	۰۷۰۰۸۴۱۴۰۰
دوکتور "اکرمی"	۰۷۰۰۰۳۳۴۳
دوکتور عبدالرحمن	۰۷۰۰۳۳۴۰۵۴

ارزگان

دوکتور سید نور آقا	۰۷۴۴۸۷۳۵۴۵
دوکتور نعمت الله	۰۷۴۴۸۷۳۵۴۵
دوکتور حسن الله	۰۷۸۸۴۶۱۶۷۲
غوث الدین "حقل"	۰۷۴۴۷۴۰۴۰۲

هلمند

مسحیح الله	۰۷۴۴۷۴۰۴۰۲
دوکتور احمد خان	۰۷۰۷۴۱۴۲۴۰
دوکتور زقوم	۰۷۰۴۲۸۳۴۵۶
دوکتور احمد ضیا	۰۷۰۸۲۱۷۵۳
احمد الله عارف	۰۷۰۰۰۴۵۴۸

زابل

روضت الله ضیا	۰۷۴۴۷۰۷۹۲۷
دوکتور گل محمد	۰۷۰۰۳۵۷۹۳۸
دوکتور مزمل	۰۷۰۰۳۷۷۷۳۱
دوکتور جاوید	۰۷۰۰۲۶۷۹۴۰
دوکتور عصمت الله	۰۷۰۰۳۴۹۸۱۸

نیمروز

دوکتور علی گل	۰۷۰۰۳۷۸۰۰۴
دوکتور شیدا "رحمانی"	۰۷۰۸۵۰۰۷۰۶
دوکتور گل احمد شاه	۰۷۷۶۱۵۷۰۵۵
دوکتور نصیب الله	۰۷۷۵۰۶۸۰۴۷
دوکتور عبدالکریم	۰۷۷۴۹۳۱۷۰۱

هرات

دوکتور احمد امیر "نژاد"	۰۷۹۶۶۱۱۳۸۰
دوکتور قدیر احمد تیموری	۰۷۹۸۳۱۳۰۴۶
دوکتور احمد امیرنژاد	۰۷۹۶۶۱۱۳۸۰
دوکتور هاشمی	۰۷۹۰۱۶۶۶۱۶
دوکتور حیات الله حبیب	۰۷۹۳۰۶۱۷۱

فراه

دوکتور محمد جواد "میرزایی"	۰۷۹۶۶۱۵۰۴۴
عصمت الله رسولی	۰۷۹۵۰۱۶۳۵۹
نجیب الله صالح	۰۷۹۸۳۳۰۳۲
عبدالواحد وحیدی	۰۷۹۲۱۰۹۵۱۰
حاجی ناصر	۰۷۹۵۵۵۲۱۴

پادغیس

دوکتور عبدالحکیم "قادری"	۰۷۹۵۵۲۷۰۹
عبدالحکیم ابراهیمی	۰۷۹۵۵۲۷۰۹
دوکتور عبد الصمد یعقوبی	۰۷۹۶۱۷۳۷۹۹
محمد سرور	۰۷۹۸۸۲۵۰۰
تهمور شاه	۰۷۹۵۶۶۶۱۴
دوکتور محمد ناظم "فضل"	۰۷۹۲۴۹۹۷۷
دوکتور سمیع الله غور	۰۷۸۸۹۶۹۹۴۶
دوکتور محمد نعیم مصباح	۰۷۸۷۳۷۸۱۵
دوکتور عتیق الله	۰۷۸۷۸۴۴۱۵۲