

گتورو لینکونه ته اضافه کری:

د بس ترانزیت چلونکي لپاره د CDC لارښوونې:

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/organizations/bus-transit-operator.html>

د اوږدې مودې لپاره د بار وړکو کارگمارونکي لپاره د CDC لارښوونې:

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/organizations/long-haul-trucking-employers.html>

د هوای چلند او الوتکې عملې لپاره د CDC لارښود:

<https://www.cdc.gov/quarantine/air/managing-sick-travelers/ncov-airlines.html>

د سوداگریزې کرنلرې بیا پیل کول لپاره د CDC لارښود:

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/resuming-business-toolkit.html>

د سوداگری او کارگمارونکو لپاره د CDC لنډمهاله لارښود:

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/guidance-business-response.html>

په دري ژبه د CDC سرچینې:

<https://wwwn.cdc.gov/pubs/other-languages?Search=dari&Sort=Lang%3A%3Aasc&Page=2>

په پشتو ژبه د CDC سرچینې:

<https://wwwn.cdc.gov/pubs/other-languages?Search=pashto&Sort=Lang%3A%3Aasc>

د CDC پوسترو او نښو ته لینکونه چې د کار ځای کې چاپ او بنودل کیدی شي:

- <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/communication/print-resources.html?Sort=Date%3A%3Adesc&Search=english> - انګلیسي
- <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/communication/print-resources.html?Sort=Date%3A%3Adesc&Search=dari> - دري
- <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/communication/print-resources.html?Sort=Date%3A%3Adesc&Search=pashto> - پشتو

د ترانسپورت سوداگری لپاره لارښودونه – بس، ترک او هوايي کرښه

د ترانسپورت اړتیاوې حتی د کویډ-۱۹ وبا په جریان کې دوام لري. په پایله کې، خلک ډیرې وختونه یو بل سره مخامخ کیږي یا دهغه سطح سره تماس کیږي چې نورو یې لمس کړي دي. دا عامه ترانسپورت، پشمول د بسونه او هوای ډګرونو، د میکروبو تولید لپاره احتمالي توکي رامینځته کوي. سربیره په دې، د بار وړلو شرکتونه باید احتیاطي تدابیر ونیسي چې چلونکي په ټول هیواد کې سفر کوي همدارنګه توکي او سطحونه د بار وړلو اداره کولو پرمهال او ډیرې وختونه د نورو خلکو سره اړیکه نیسي.

د ناروغيو کنټرول او مخنیوي مرکزونو (CDC) په وینا، کویډ-۱۹ یو تنفسي ناروغي ده چې په لاندې طریقو سره یو شخص ته انتقالیږي:

- د ویروس د خپریدو اصلي لاره د تنفسي څاڅکو له لارې له یو شخص څخه بل کس ته ده.
- یو څوک د دې تون لري چې د چا لاس په واسطه یا سطحې یا څیز سره چې په هغه کې ویروس لري په واسطه د کویډ-۱۹ ترلاسه کړي او بیا خپل مخ، خوله، پوزه یا سترګو ته لمس کړي.
- کویډ-۱۹ ممکن د هغه خلکو لخوا خپرېږي چې نښې نلري.

لاندې د لارښوونو لپاره وړاندیز شوي:

- د بس ترانزیت چلونکي
- د ټرکونو شرکتونه
- د هوايي شرکتونه او د کابین عمله

د بس شرکتونو لپاره لارښودونه

د افغانستان د عامې روغتیا وزارت د عامه پوهاوي وده کوي پدې باندې چې څنگه د بس په سفر کې د کویډ-۱۹ د خپریدو څخه، په ځانگړي توگه د ولایتونو ترمینځ مسافرینو مخنیوی وکړئ.

- خلک هڅول کيږي چې هغه اشخاص وپېژني چې د کویډ-۱۹ نښې څرگندوي او لازم احتیاطي تدابیر ونیسي.
- بسونه باید پاک شي ترڅو له یو ولایت څخه بل ولایت ته د خپریدو مخنیوی وشي.

د بس ترانسپورت چلونکي لپاره د عامې روغتیا وزارت لارښود

د عامې روغتیا وزارت د لاندې لارښوونو ملاتړ لپاره د لاندې سرچینو او توکو د پلان جوړولو په پروسه کې دی دوی وړاندیز کوي چې د ټولو مسافرینو بس سټیشنونو او د هر ولایت د ننوتلو په دروازو او/یا د ننوتلو ځایونو کې دا لارښود تعقیب شي. په ورته وخت کې، د بس ترانسپورت شرکتونه باید د CDC لارښوونې تعقیب کړي چې لاندې یې نور هم په گوته شوي.

1. د بس ترانسپورتي شرکتونه باید د کویډ-۱۹ په اړه د پوهاوي لوړولو لپاره لاندې کړنې ترسره کړي:

- ✓ **پوسټر نصب کړئ:** د بس ترانسپورت شرکت باید د مسافرینو بس سټیشنونو کې نښه یا پوسټ نصب کړي چې هغه نښې چې د کویډ-۱۹ لپاره دي لیست وشي. گرافیکي پوسټرې باید چاپ او نصب شي ترڅو هر څوک وکولی شي پوه شي چې څه ویل کيږي.
- ✓ **د کتابونو توزیع:** د تیکټونو ورکولو پرمهال، بروشرونه وپیشئ چې د کویډ-۱۹ لپاره مخنیوي لارښوونې لري.
- ✓ **د عامې روغتیا وزارت روزنه:** د عامې روغتیا وزارت روزنیز ټیم به د بس ترانسپورتي شرکتونو ته روزنه وړاندې کړي. پداسې حال کې چې لازمي ندي، د ترانسپورت شرکت کولی شي د غوښتنې او روزنې ترلاسه کولو لپاره غوره کړي. شرکت باید یو کس وگماري چې د روزنې له لارې لار شي او بیا به هماغه کس وي څوک چې مسافرینو ته د روغتیا او خونديتوب لارښوونو په اړه معلومات ورکړي او همدارنگه نورو روزونکو ته د دې د ترسره کولو څرنگوالي روزنه ورکوي.
- ✓ **د ثبت شوی غږ پلی کړئ:** د سفر ټوله اوږدوالي لپاره هر دوه ساعته، د کویډ-۱۹ د خپریدو مخنیوي څرنگوالي یو ثبت شوی غږ باید د مسافرینو د اوریدو لپاره په بس کې لور پلی کړي.
- ✓ **د ثبت شوي صدا او چاپ توکو ته لاسرسی:** د عامې روغتیا وزارت به د بس ترانسپورتي شرکتونو سره د کویډ-۱۹ اړوند ثبت شوي غږ او چاپ توکي چمتو او شریک کړي. په ورته وخت کې، د بس ترانسپورتي شرکتونه باید د خپل ځان په جوړولو غور وکړي یا د لیست د چاپ کولو لپاره دمخه موجود پوسټرې یا نښې ومومي چې کومې نښې د کویډ-۱۹ لپاره دي. دوی کولی شي دا په سټیشنونو او بسونو کې ځروي. CDC ځینې پوسټرونه هم لري چې چاپ کیدی شي. د CDC پوسټرو او نښو ته لینکونه چې د کار ځای کې چاپ او بنودل کیدی شي دلته موندلی شي: [انګلیسي؛ دري او پښتو](#)

- 2. د کویډ-۱۹ په وړاندې د ضد عفوني کولو لپاره لاندې لارښوونې تعقیب شي:**
- ✓ **بس ضدې عفوني کړئ:** سټیشن ته رسیدو او مخکې له دې چې نوي مسافر په بس کې سپاره شي، بس باید د سوډیم هایپوکلورایت (۰.۵) په کارولو سره ضد عفوی شي.
 - ✓ **لاسونه ضد عفوني کړئ:** د لاس ضدې عفوني کول درمل باید په بس کې شتون و لري او په هرو دوه ساعتونو کې مسافرانو ته چمتو شي.
 - ✓ **د سرچینې ضد عفوني کول:** د عامې روغتیا د کویډ غبرگون ټیم چې د روزني او پوهاوي سره کار کوي باید د بس ټرانسپورتي شرکتونو په سرچینو پیدا کول او ضد عفوني کول کې وروزي.
 - ✓ **ضد عفوني کونکي مواد چمتو کړئ:** د بس ټرانسپورتي شرکتونه د دواړو بسونو مسافرینو لپاره د ضد عفوني کونکي مواد چمتو کولو مسولیت لري.
- 3. که څوک یو شخص وگوري چې د کویډ-۱۹ نښې څرگندوي، مهرباني وکړئ لاندې کار وکړئ:**
- ✓ **ټول بس چلونکي او د بس ټرانسپورتي شرکتونو کارمندان باید هغو خلکو پام کې ونیسي چې د تنفسي ستونزې لري.** په پېښه کې دوی گوري چې څوک نښې څرگندوي، د بس ډرایور یا کارمند باید په سټیشن کې د روغتیا کارمند خبر کړي. د عامې روغتیا وزات پلان لري چې په هر سټیشن کې د روغتیا کارمند وټاکي. که چیرې سټیشن روغتیايي کارمند ونه لري، بیا باید مدیریت کې یو څوک خبری شي.
 - ✓ **که څوک د تنفسي اختلالاتو نښې وښيي، بیا هغه څوک چې نښې څرگندوي باید د پاتې مسافرو څخه جلا شي.** د ولایتي سروی کارمند باید خبرتیا ورکړل شي، او د هغه لارښوونې تعقیب شي.
- 4. د عامې روغتیا وزات (MoPH) په دوامداره توګه د دې لارښوونو تطبیق څاري:**
- ✓ **د عامې روغتیا وزارت یو کارمند به د هر بس سټیشن ته وگمارل شي ترڅو د دې لارښوونو پلي کیدو څخه نظارت وکړي.** د خونديتوب چک لیست به وي چې د عامې روغتیا وزارت کارمندان به یې بیاکتنه وکړي ترڅو ډاډ ترلاسه کړي چې د بس سټیشن او د بس ډرایور د خونديتوب لارښوونې تعقیبوي.
 - ✓ **که هر څه د خونديتوب چیک لیست سره سم پلي شوي وي، بیا د عامې روغتیا وزارت کارمند غړی چې سټیشن ته گمارل کيږي چک لیست به لاسلیک کړي او د وتلو دمخه به بس ډرایور ته ورکړي ترڅو دوی وکولی شي دا د دوی سره د خپل سفر په اوږدو کې ونیسي.**
 - ✓ **د ولایت په هره دوره کې، د عامې روغتیا وزارت کارمندانو ته به دنده وسپارل شي چې د چک لیست شتون او د پورتنی لارښوونو پلي کول ډاډمن کړي.**
- 5. د پورتنیو لارښوونو لپاره د عامې روغتیا وزارت نظارت:**
- ✓ **د عامې روغتیا وزارت د څارني کمیټه به د چاپیریال روغتیا کارکونکي وروزي چې څنګه د کویډ-۱۹ نښې وپېژني.**
 - ✓ **د عامې روغتیا وزارت د مخابراتو کمیټه به د عامې روغتیا وزارت د چاپیریال روغتیا ریاست کارمندانو ته د پوهاوي مواد چمتو کړي.**
 - ✓ **په عامې روغتیا وزارت کې د عامې روغتیا وزارت د ضد عفوني کولو کمیټه به د عامې روغتیا وزارت چاپیریال روغتیا ریاست کارکونکي د بسونو ضد عفوني کولو په اړه وروزي.**
 - ✓ **د چاپیریال د روغتیا ډیپارټمنټ کارمندان د بس ټرانسپورتي شرکتونو نمایندگانو روزني مسولیت لري او په بس سټیشنونو کې د دې لارښوونو پلي کول نظارت کوي.**
 - ✓ **د عامې روغتیا وزارت ولایتي ریاستونه د ولایتي ننوتلو په دروازو او د ننوتلو ځایونو کې د دې لارښوونو د پلي کیدو څارنه کوي.**
 - ✓ **د ټرانسپورټ وزارت به د نه اطاعت مسلې د ټولو ټرانسپورتي اتحادیو سره همغږي کړي او پورتنی لارښوونو سره د نه همغږي په حالت کې، د دې اړوند اتحادیو خدمات به وځنډول شي.**

د بس ترانزیت چلونکي لپاره د CDC لارښود

د نارغیو کنټرول او مخنیوي مرکزونو (CDC) لاندې لارښوونې چمتو کړې “کوم بس ترانزیت چلونکي د کویډ-۱۹ په اړه پوهیدلو ته اړتیا لري” چې دلته یې هم موندلی شئ

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/organizations/bus-transit-employees.html>

د بس ترانزیت کارمندان به توگه، ستاسو کاري ځواک ممکن د ویروس سره اړیکه ونیسي کله چې:

- په کارځای کې د نورو خلکو سره نږدې تماس (شاوخوا ۲ متره) کې، پدې کې مسافران، همکاران، د ترانزیت ستیشن کارگران، او د ساتنې کارکوونکي شامل دي.
- د لوړ سطحې او تجهیزاتو ته لاس اچول یا لمس کول، او بیا د دوی مخ، خوله، پوزه یا سترگو ته لمس کول.

تاسو څنگه کولی شئ خپل کارمندان او نور خوندي او خپریدل ورو کړئ

د خپل کاري موقعیت ارزونه وکړئ ترڅو سناریوګانې وپېژندل شي چېرې چې کارگران نشي کولی له یو بل او/یا پېرودونکو څخه لږترلږه ۲ متره ټولنیز واټن وساتي. د دې شرایطو په نښه کولو لپاره د ویروس خپریدو محدودولو لپاره چې د کویډ-۱۹ لامل کیږي کنټرول درجه بندي وروسته د کنټرول مناسب ترکیبونه وکاروئ. د کارګرو ساتنې پرمهال، دا په یاد ولرئ چې د کنټرول سپارښتنې یا مداخلې د کویډ-۱۹ خپریدو خطر کمولو لپاره باید د خونديتوب برنامو او شخصي محافظوي تجهیزاتو (PPE) سره مطابقت چې معمولا د دندې لپاره اړین وي.

1. د کویډ-۱۹ کاري ځای روغتیا او خونديتوب پلان جوړ کړئ

- د سوداګرۍ او کارګمارونکو لپاره د CDC لنډمهاله لارښود او د سوداګریزې کړنلارې بیا پیلولو ته کتنه وکړئ د لارښوونو او وړاندیزونو لپاره چې ټول ګمارونکي یې د خپلو کارمندانو ساتنې لپاره کارولی شي.
- د بس ترانزیت چلونکي لپاره د عامې روغتیا وزارت مقرراتو لخوا جاري شوي هر لارښود تعقیب ته دوام ورکړئ.
 - په ساحه کې د کاځای همغږی کونکي وپېژنئ څوک چې د کویډ-۱۹ ارزونې او کنټرول مسؤل وي.
 - کله چې پلانونه جوړې، ټول کارمندان د کارځای کې شامل کړئ، د مثال په توګه: کارمندان، ټولګټي کارمندان، امدادي کارمندان، د حوزې کارمندان، نظارت کونکي کارمندان، او د بس ترانزیت چلونکي.
 - د کار یا خدماتو پروسو کې د تعدیلاتو په اړه بس ته د ننوتلو مسافرو سره د خبرو اترو پلانونه رامینځته کړئ.
 - ټولو کارمندانو ته خبر ورکړئ چې د کویډ-۱۹ اندیښنې باید پېژندل شوي همغږي کونکي ته لارښود شي.
 - د انعطاف وړ ناروغی رخصتۍ او ملاتړ کونکي سیاستونه او اقدامات پلي کړئ.
 - د داسې تګلارو رامینځته کول چې ناروغ کارمندان یې د کورونو کې د ترس نه پرته پاتې شي، او ډاډ ترلاسه کړئ چې کارمندان له دې پالیسیو څخه خبر دي.
 - که قرار ددیان د کاځای کې ګمارل شوي وي، د کاري پروسو د تعدیلاتو په اړه د قرار دادي شرکت سره د خبرو اترو لپاره پلانونه رامینځته کړئ.
 - هره ورځ د کارمندانو شخصي یا مجازي روغتیا چیکونو (لکه، نښې او/یا د تودوخي چیک کول) ترسره کولو په اړه غور وکړئ.
 - د چکونو اختیاري کار ته رسیدو دمخه د کارمندانو پخپله چک کول شامل دي یا د کارمندانو د تودوخي په اخیستو او د کار پیل کولو دمخه د نورو احتمالي نښو ارزولو سره په ساحه کې د چکونو درلودل. (د سوداګرۍ او کار ګمارونکو لپاره د CDC لنډمهاله لارښود وګورئ)

- ډاډ ترلاسه کړی چې کارمندان کولی شي لږترلږه ۲ متره فاصله وساتي پداسې حال کې چې د چکونو انتظار کوي که په سایټ کې ترسره شي.
- د کارمندانو روغتيايي چک د امکان تر حده شخصي کړی او د هر شخص د روغتيا حالت او تاريخ محرميت وساتي.

1. اقدام وکړی که چيرې يو کارمند شکمن وي يا د کويد-۱۹ تاييد شوی وي

- سمدلاسه جلا کارمندان چې د راپور سره يا د نورو کارمندانو څخه په کار کې د نښو رامینځته کولو راپور ورکوي او د شخصي ترانسپورت کور لپاره تنظيم کوي. دا کارمندان بايد ځان گوښه او د خپل روغتيا پاملرنې چمتو کونکي سره سمدلاسه اړيکه ونيسي.
- د ناروغ سري لخوا د اوږدې مودې لپاره کارول شوي هري سيمي وتړی.
- د پاکولو او ضد عفوني کولو ترسره کول وروسته له هغه چې هر څوک شکمن يا د کويد-۱۹ شتون تاييد د کار ځای کې وي. د پاکولو کارمندان بايد دفترونه، تشنابونه، عام سيمي، او مشترکه برېښنايي تجهيزات پاک او ضد عفوني کړي چې د ناروغ کس لخوا کارول کيږي، تمرکز په ځانگړي ډول په مکرر لمس شوی سطحو ته وي. که نور کارگران دې سيمو يا توکو ته لاسرسی ونه لري، د پاکولو او ضد عفوني کولو دمخه ۲۴ ساعته (يا څومره چې مکان ولری) انتظار وکړی.
- هغه کارمندان چې د کويد-۱۹ لپاره مثبته آزموينه کوي بايد سمدلاسه د نتيجه په اړه خپل کارگمارونکی ته خبر ورکړي.
 - ناروغه کارمندان بايد د ځان قرنطین کولو يا پاملرنې په لټه کې د CDC وړانديز شوي گامونه تعقيب کړي. کارمندان تر هغه وخته بيرته کار ته نه راستنيري چې دوی د کور د قرنطین بندولو معيارونه، د روغتيا پاملرنې چمتو کونکو سره به مشوره کې پوره نه کړي.

1. د کارمندانو تر مينځ د اخته کيدو مخنيوي لپاره د کنټرول درجه بندي په کارولو سره د خطر کنټرولونه رامینځته کړی. تاسو ممکن د لاندې کنټرول شوي ترکیبونو ترکیب شامل کړی.

د انجینری کنټرولونه (خلک له خطرو څخه جلا کوي)

- د انجینری کنټرولونو په کارولو سره د کار ځای بدل کړی ترڅو وپروس ته د رسيدو مخه ونيسي کوم چې د کويد-۱۹ لامل کيږي.
- د امکان تر بريده د کاري ځايونو سمون سم کړی.
- د انجینری کنټرولونو په کارولو سره د کار ځای بدل کړی ترڅو وپروس ته د رسيدو مخه ونيسي کوم چې د کويد-۱۹ لامل کيږي.
 - د امکان تر صورت کې د کارځايونو سمون بدل کړی.
 - که تطبيق شي، د برېښنايي تاديواتو ترمينلونه/د کرديديت کارت لوستکي د بس ترانزيت چلونکي څخه لرې کړی ترڅو د مسافرينو او د بس ترانزيت چلونکي ترمينځ فاصله ډير شي.
 - چيرته امکان ولري، د بس ترانزيت چلونکي او مسافرينو ترمينځ فزینکي خنډونه رامینځته کړی.
 - د پټو پردو، پلاستيکي خنډونو يا ورته توکو څخه د بی ثباتي تقسيم يا برخه جوړولو لپاره کار واخلي.
 - عام سيمو ته لاسرسی چيرې چې کارمندان احتمال لري چې راټول شي لکه د استراحت کوټې، د موټرو تمځايونه، او ننوتلو/وتلو ځايونو کې بند يا محدود کړی.
 - په تنگ يا محدود شوی ساحو کې يوې خوا تگ راتگ په پام کې ونيسی ترڅو يو طرفه تگ راتگ تر ۶ فوتو پورې مراعت شی.

- لیدلوري نښي لکه مځکي کې عکسونه، رنگي رابرتیپونه، او نښي وکاروئ چې کارکونکو ته د نورو څخه لږترلږه ۲ متره فاصله ساتلو لپاره یادونه وکړئ، پشمول د دوی د کارځای او استراحت ساحو کې.
- د مسافرینو لپاره هم دې اشارو ته پام وکړئ، لکه د بس د ننوتلو دروازو کې.
- د لاس ضد عفوني کونکو مایع چې لږترلږه ۶۰٪ الکول پکې وي د بس په اوږدو کې د کارگرو او مسافرینو لپاره ځای په ځای کړئ.
- د امکان په صورت کې د بی لمسی ستیشنونو څخه د ضد عفوني کولو لپاره کار واخلئ.
- ډاډ ترلاسه کړئ چې تشنابونه د لاسرسۍ وړ د لاس وینځلو ځای، صابون، اوبه او د خلکو لاسونو وچولو لپاره (لکه، د کاغذ دستمال، د لاس وچولو ماشین) شتون لري.
- ډاډ ترلاسه کړئ چې بس هوا کښونه فعال دي
- د بس چلولو مالکین باید د هوایی تنظیم سمولو لپاره د تاسیساتو مدیریت سره کار وکړي ترڅو د تازه هوا اعظمي مقدار د ۴۰-۶۰ په وخت کې د رطوبت ساتلو پر مهال ځایونو نیولو لپاره تحویل شي. که امکان ولري، د HVAC واحدونو فیلتر موثریت لوړي فعالی کچې ته لوړ کړئ.
- د وړ لوړو موثریت د نړي هوا (HEPA) فیلتریشن واحدونه ممکن د هوا ضعیفه هوا څخه ککرونکي لري کړي.
- د داخلي هوا (لکه، د کرکین پرائیستل) دباندي هوا کمولو لپاره د طبیعي هوا تبدیلولو ته پام وکړئ، کله چې د چاپیریال شرایط اجازه ورکوي.
- د بس هوایی سیستم بڼه کولو لپاره اضافي نظرونه په د سوداګرۍ ګمارونکو لپاره د CDC لنډمهاله لارښود کې موندل کیدی شي.

اداري کنټرولونه (د خلکو کار کولو طریقه بدله کړئ)

- د کوید-۱۹ د خپریدو مخنیوي لپاره روزني او نو اداري پالیسی چمتو کړئ.
- ټول کارگران باید د کوید-۱۹ لومړنۍ پوهه ولري، دا چې څنگه ناروغي خپریږي، د ناروغي نښي څه دي، او د ویروس د لیرد یا کمولو لپاره کوم تدابیر نیول کیدی شي کوم چې د کوید-۱۹ لامل کیږي.
- روزنه باید د ټولنیز واټن (د امکان په صورت کې د ۲ مترو یا ډیر واټن ساتل) اهمیت ولري، د توکر مخ ماسکونونه یا طبی ماسکونه په مناسب ډول اغوستل، توخي او چنی پوښلی، لاسونو مینځل، په مکرر ډول د ډیر لمس کیدونکو سطحو پاکول او ضد عفوني کول، د شخصي توکو یا اوزار/ تجهیزات نه شریکول غیر لږې چې ډیر ضروري وي، او خپل مخ، خولې، پوزي او سترگو ته لاس نه وهل.
- کارگران باید وهڅول شي چې کور ته لار شي یا کور کې پاتې شي که چیرې دوی د ناروغي احساس وکړي. ډاډ ترلاسه کړئ چې د ناروغ رخصتی تگلاري انعطاف پذیر او د عامې روغتیا لارښود سره مطابقت لري. او دا چې کارمندان پدې پالیسیو څخه خبر او پوهه لري.
- په مکرر ډول لمس کیدونکو سطحو پاک او ضد عفوني کړئ.
 - که سطحې په ښکاره ډول خندا وي، مځکي لږې چې تاسو یې ضد عفوني کړئ، دوی د صابون یا وینځلو وړ توکي او اوبو په کارولو سره پاک کړئ.
 - د هغو محصولاتو څخه کار واخلئ کوم چې د کورني بلیچ دي، یا د الکول محلول لږترلږه ۷۰٪ الکول سره، د سطحې ضد عفوني کولو لپاره مناسب وي.
- وسیلي وکاروئ چې کارمند اړتیا نلري د پیرودونکي کریدیت، دبیت، یا د چارج وړ راید کارتونو او د بی حساب پالیسی جوړول. که چیرې امکان نلري، ډاډ ترلاسه کړئ چې نغدي او/یا کارتونه د بس ټرانزیت چلونکي لخوا په پاملرنې سره اداره کیږي د هرې معاملي تر مینځ دستکشو بدلولو یا د مسافرینو تر مینځ لاسي ضد عفوني مایع کارول په پام کې ونیسي.
- کارمندانو ته د لاس د میځلو او وچولو لپاره کافي وخت ورکړئ، او د لاسرسۍ وړ د لاس وینځلو ځای، صابون، اوبه او د خلکو لاسونو وچولو لپاره (لکه، د کاغذ دستمال، د لاس وچولو ماشین) چمتو کړئ.
 - کارمندانو ته یادونه وکړئ چې خپل لاسونه معمولاً د ۲۰ ثانیو لپاره د صابون او اوبو سره و مینځی. که چیرې صابون او اوبه شتون ونلري، دوی باید لږترلږه ۶۰٪ الکول سره د لاسي ضد عفوني مایع څخه کار واخلی.
 - د لاس ضد عفوني کوونکي مایع، تیشو او بی لمسه کڅوړې په نغدي راجسترونو او په تشنابونو کې چمتو کړئ.

- په بس کې ټولنيز واټن (لږترلږه ۲ متره)، پشمول د ننوتلو دروازو کې ساتل.
 - په بس کې د خلکو شمير په يو وخت کې محدود کړئ. (که چيرې شتون ولري د محلي لارښود وگورئ.)
 - کارمندانو ته يادونه وکړئ چې خلک ممکن د ويروس خپرېدو وړ وي چې د کويډ-۱۹ لامل کيږي حتی که دوی نښې و نه بښي يا د ناروغۍ احساس ونه کړي. د کارمندانو، مسافرينو، او نورو سره د نږدې احتمالي سرچينې په توگه ټولې نږدې احتمالي اقدامونه (په ۲ مترو کې) په پام کې ونيسئ.
 - د بس لاره ته د ننوتلو او وتلو (که امکان لري، د بس ترتيب پر بڼست) لپاره جلا دروازو کارولو ته پام وکړئ ترڅو واحد تگ راتگ اسانه کړي.
 - د ننوتلو دروازو او استراتيژيک ځايونو کې نښې او يادداشتونه پوست کړئ په ټولنيز واټن، په پرسو کې بدلون، لاسي حفظ الصحه، د توکر ماسکونه يا صحې ماسکونه کارول، او توخي او چنه آداب کې لارښود چمتو کول. نښې بايد د معلوليت لرونکو خلکو لپاره د لاسرسۍ وړ وي، د پوهيدلو لپاره آسانه وي.
 - اړيکه او روزنه بايد د پوهيدلو لپاره اسانه وي، په غوره ژبو کې د کارمندانو لخوا ويل شوي يا لوستل شوي وي او دقيق او په وخت سره معلومات پکې شامل وي.
 - د عکسونو (انفوگرافیک) کارولو باندې تاکيد وکړئ چې د ژبې توپيرونو لپاره محاسبه کيږي.
 - رزونه بايد د نښو سره پياوړې شي (غوره د انفوگرافیک)، په استراتيژيک موقعيتونو کې ځای به ځای شوي. CDC وړيا، ساده پوستري لري چې د داوڼلود او چاپ کولو لپاره موجود دي، ځينې يې په مختلفو ژبو کې، پشمول په دري او پشتو ژباړل شوي.
 - د CDC پوسترو او نښو ته لينکونه چې د کار ځای کې چاپ او بنودل کيږي شي دلته موندلی شي:
- [انگليسي، دري او بڼستو](#)
- په کلکه د مناسب توکر مخ ماسکونه يا طبي ماسکونه کارولو ته وهڅوئ.
 - د توکر مخ ماسکونه يا طبي ماسکونه د نورو خلکو د ساتنې لپاره دي- نه اغونکي - د نورو خلکو ته د رسيدو څخه د وښتو تنفسي څاڅکو ساتلو کې مرسته کول. ځکه چې دوی په ځانگړي ډول ډيزاين او ازموڼ شوي ندي د هغو خلک ساتنه وکړي چې دوی يې اغوستي، د توکر مخ ماسکونه يا طبي ماسکونه شخصي مافظتي تجهيزات (PPE) نه گنل کيږي.
 - کارمندانو ته روزنه ورکړئ چې څنگه د توکر مخ ماسکونه يا طبي ماسکونه واغوندي او وباسي ترڅو د ککړتيا مخه ونيسي.
 - د توکر مخ ماسکونه يا طبي ماسکونه (کوم چې د بيا استفاده کول وړ ولري) بايد در هر کارولو وروسته ومنيځل شي.
 - د توکر مخ ماسکونه يا طبي ماسکونه بايد ونه پوښل شي که چيرې د دوی کارول نوي خطر رامینځته کړي (لکه د موټر چلولو يا ليد سره مداخله، يا د تودوخي ناروغۍ مريضان) دا د ويروس د خپرېدو وړو کولو لپاره د دوی کويډ-۱۹ اړوند گټې څخه ډير دی. د توکر مخ ماسکونه يا طبي ماسکونه هم بايد د هغه چا لخوا ونه پوښل شي څوک چې په تنفس کې ستونزه لري يا د مرستې پرته د توکر مخ ماسک يا طبي ماسک لري کولو توان نلري. CDC د تطابق او بدیلونو په اړه معلومات چمتو کوي چې بايد په پام کې ونیول شي کله چې د توکر مخ ماسک يا طبي ماسک پوښل ممکن نه وي.
 - کارمندان بايد د اضافي توکر مخ ماسک يا طبي ماسک وړلو ته پام وکړي.
 - که چيرې د توکر مخ ماسک يا طبي ماسک لوند شي، د ليدو خاورو، يا په کار کې ککړ، دا بايد لري او ساتل شي ترڅو وروسته وينيځل شي.
 - د کار ځای ته د ليدونکو اړتيا (د خدماتو پرسونل، مسافر) په پام کې ونيسئ ترڅو د توکر مخ ماسکونه يا طبي ماسکونه هم واغوندي.

1. شخصی محافظوي تجهيزات (PPE)

PPE د کنترول درجه بندي کولو وروستی مرحله ده ځکه چې د نورو تدبیرنو په برتله اغېزمن کارول خورا ستونزمن دي. د دې لپاره چې محافظه شي او یو اضافي خطر معرفي نه کړئ، د PPE کارول د چاپیریال ځانګړتیا، د خطر پوهی، روزنی، او دوامداره سمی استعمال ته اړتیا لري. همدا لامل دی چې اداري او انجینري کنټرولونو ته ځانګړي ټینګار ورکول کېږي کله چې د حرفوي خطراتو په نښه شي، پداسی حال کې چې د SARS-CoV-2 خپریدو ورو کولو لپاره لارښود پلي کول شامل دي.

2. تاسو څنګه کولی شئ له خپلو کارمندانو او نورو سره مرسته وکړئ چې فشار سره مقابل وکړئ

رواني روغتیا د کارکوونکو خونديتوب او روغتیا مهمه برخه ده. د کویډ-۱۹ وبا په هغه لارو کې نوې ننگونې رامینځته کړي چې ډیری خلک یې کار کوي او له نورو سره اړیکه لري، کوم چې کیدی شي د فشار، اضطراب او خپګان احساساتو ډیرولي لامل شي.

د رواني روغتیا په اړه معلومات او سرچینې، د فشار نښو پیژندل، د لیوالتیا رامینځته کولو او فشار اداره کولو لپاره ګامونه اخیستل، او پوهیدل چې چیرته ځي که تاسو، ستاسو کارمندان، یا نور مرستی ته اړتیا ولرئ د CDC لخوا [د دندې فشار سره څنګه مقابل وکړو او د کویډ-۱۹ وبا په جریان کې انعطاف یږي رامینځته کړئ](#).

د ترک شرکتونو لارښودونه

د ناروغيو کنترول او مخنيوي مرکزونو (CDC) لاندې لارښوونې چمتو کړې “د اوږد مهاله لاریو چلوونکي د کوید-۱۹ په اړه پوهیدلو ته اړتیا لري” دا هم موندل کیدی شي

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/organizations/long-haul-trucking-employers.html>

د ترک ډرایور چلوونکي ګمارونکي په توګه، ستاسو کارمندان (یا کارګران) ممکن ویروس سره مخ شي:

- د ترک ودریدونکو، د پلورنځي کارګران، بار وړو کارګونکي، نور ترک چلونکي، یا نور د کوید-۱۹ نږدې اړیکه کې (CDC د ۲ مترو په اوږدو کې د ۱۵ دقیقو یا ډیرو لپاره مشوره ورکوي).
- د خولې، پوزې یا سترګو لمس کول د سطحې او تجهیزاتو سره د لمس کولو یا سمبالولو وروسته (لکه د دروازې لاستي او د بار کولو سطحې) او بیا د مخ، خوله، پوزه یا سترګو ته لاس واچوي.

تاسو څنګه کولی شئ د کارمندانو او نورو ساتنه وکړئ او خپریدو کم کړئ

تاسو کولی شئ د شخصي مخنيوي چلند (په ټولنیز ډول واټن، د توکړ ماسکونه اغوستل، لاسونه مینځل) او چاپیریالي مداخلو ساتلو کې د دوی ملاتړ کولو سره د کارمندانو ساتنه وکړئ. د خپل کاري موقعیت ارزونه وکړئ ترڅو سناریوګانې وپېژندل شي چې کارګران نشي کولی له یو بل او/یا چلونکو څخه لږترلږه ۲ متره ټولنیز واټن وساتي. د کنترول درجه بندي تعقیب د کنترول مناسب ترکیبونه وکاروئ د دې وضعیت په نښه کولو لپاره د ویروس خپریدو محدود کړي چې د کوید-۱۹ لامل کیږي. د دواړو کارمندانو او مدیریت یوه کمیټه ممکن د ټولو احتمالي سناریوګانو په پېژندلو کې خورا موثره وي.

د کارګرانو ساتنې پرمهال، دې ټکي ته پاملرنه مهمه ده د ویروس د کمولو لپاره وړاندیزونه یا مداخلې کنترول کړئ کوم چې د کوید-۱۹ لامل کیږي باید برابر وي د خونديتوب برنامې او شخصي محافظې تجهیزاتو (PPE) سره چې معمولا د کار لپاره اړین وي. لارې چارې چې باید په پام کې ونیول شي لاندې انتخابونه شامل دي:

1. د کوید-۱۹ کاري ځای خونديتوب او روغتیا برنامې رامینځته کړئ

د CDC وړاندیز کوي چې د ترانسپورت شرکت کارګماروکی د دندو او کارګمارونکو لپاره د CDC لنډمهاله لارښود وګورئ او د لارښوونې او مشورې لپاره د سوداګرۍ بیا پیل کولو اوازرونو سیت چې ټول ګمارونکي یې د خپلو کارمندانو ساتنې لپاره کارولی شي.

- دلته د وړاندیزونو سربیره د لاریو چلوونکو لپاره د عامې روغتیا وزارت لخوا ورکړل شوي لارښوونې تعقیب کړئ.
- په سایت کې د کاري ځای همغږي کونکي پیژني کوم چې د کوید-۱۹ ارزونې او کنترول لپاره مسول دی.
 - کله چې پلانونه جوړ وي، ټول کارمندان د کارځای کې شامل کړئ، د مثال په توګه: د لارۍ چلوونکي، لپروونکي، ساتنه، او نظارت کونکي کارمندان.
 - ټولو کارمندانو ته خبر ورکړئ چې د کوید-۱۹ اندېښنې باید ډیزاین شوي همغږي کونکي ته لارښود شي.
- د ناروغ رخصتۍ او ملاتړ کونکي پالیسي او پروسیجرونه پلي کړئ.
 - د پالیسيو رامینځته کول کوم چې ناروغ کارمندان هڅوي چې د غچ اخیستنې ډار پرته په کور کې پاتې شي، او ډاډ ترلاسه کړئ چې کارمندان د دې پالیسيو څخه خبر دي.
 - که قراردادیان د کارځای کې ګمارل شوي وي، د کاري فلو پرمختګ په اړه د قراردادي شرکت سره د خبرو اترو لپاره پلانونو رامینځته کړئ.

- د کارمندانو د کاري ورځو په جريان کې د مخامخ يا د مجازی روغتيا چيکونو (لکه، نښې او/ يا د تودوخې چيک) ترسره کول په پام کې ونيسئ.
- د چيک اختيارونه کيدای شي د کارمندانو پخپله ازموينه مخکې له دې چې کارته ورسيرئ شامل وي يا د کارمندانو تودوخې اخيستل او د کار د پيل دمخه د احتمالي نښو ارزونه وکړئ (د سوداگرۍ او کارگمارونکو لپاره د CDC لنډمهاله لارښود وگورئ).
- ډاډ ترلاسه کړئ چې کارمندان کولی شي لږترلږه ۲ متره فاصله وساتي پداسې حال کې چې د چک انتظار کوئ، که په سايت کې ترسره شي.
- د کارمندانو روغتيايي چک د امکان تر حده خصوصي کړئ او د هر شخص طبي حالت او تاريخ محرميت وساتئ.
- د ځانگړي ناروغيو خطر ډيروالی لرونکو موټر چلوونکو سره مخامخ اړيکې کمولو لپاره ځانگړي پاليسۍ گاني ځای په ځای کړئ يا د کاري دندو سپارل چې دوی ته اجازه ورکوي د ۲ مترو يا نورو څخه کارگرانو، پيردونکو، او ليدونکو څخه ډير واټن وساتي.

2. گام واخلي که چيرې يو کارمند د کويډ-۱۹ شکمن يا تاييد شوی وي

- سمدلاسه کارمندان جلا کړئ څوک چې د نورو خلکو څخه په کار کې د نښو راپور ورکوي يا وده کوي او د شخصي ترانسپورت کور لپاره تنظيم کړئ. دا کارمندان بايد ځان گوښه کړي او سمدلاسه د دوی د روغتيا پاملرنې چمتو کونکي سره اړيکه ونيسئ.
- د لارې کيب پاکول او ضد عفوني کول ترسره کړئ وروسته له هغه چې هر څوک په کيب وي او د کويډ-۱۹ په ناروغي اخته يا شکمن وي.
- هغه کارمندان چې د کويډ-۱۹ لپاره مثبته ازموينه کوي بايد سمدستي د خپل کار ورکونکي ته خبر وکړئ.
 - ناروغيه کارمندان بايد د ځان جلا کولو يا پاملرنې په لټه کې د CDC وړانديز شوی لارښوونه تعقيب کړي. کارمندان بايد کارته بيرته نه ستونزې تر هغه چې د روغتيا ساتنې چمتو کونکو سره په مشوره د کور د جلا بندولو معيارونه نه پوره کړي.
 - د چيک اختيارونه کيدای شي د کارمندانو پخپله ازموينه مخکې له دې چې کارته ورسيرئ شامل وي يا د کارمندانو تودوخې اخيستل او د کار د پيل دمخه د احتمالي نښو ارزونه وکړئ (د سوداگرۍ او کارگمارونکو لپاره د CDC لنډمهاله لارښود وگورئ).
 - د ازمويني پراساس تگلاره د کارمند ناروغي تصديق کولو لپاره وړانديز نه کيږي، يا د ناروغي رخصتۍ لپاره کارمند وړ کړئ يا کار ته بيرته ستون شئ.
- 3. د خطر کنټرولونه د درجه بندي کنټرول کارول سره رامینځته کړئ ترڅو د کارگرانو ترمينځ د انتان مخه ونيسئ. تاسو ممکن د لاندې کنټرول شوي ترکیبونو ترکیب شامل کړئ.

د انجینري کنټرولونه (خلک له خطراتو څخه لرې کړئ)

- د انجینري کنټرولونو په کارولو سره د کار ځای بدل کړئ ترڅو ویروس ته د رسیدو مخه ونیسی کوم چې د کويډ-۱۹ لامل کیږي.
- ډاډ ترلاسه کړئ چې د ټرک کيبونو هوا کښی او بالورس په سمه توگه کار کوي.
- د هوا تبديلول خورا مهم دي که چې موټر کې له یو څخه ډیر مسافر شتون ولري.

اداري کنټرولونه (د خلکو کار کولو لاره بدل کړئ)

د کوید-۱۹ د مخنیو لپاره روزني او نو اداري پالیسی چمتو کړئ.

- ټول کارگران باید د کوید-۱۹ لومړنی پوهه ولري، دا چې څنگه ناروغی خپري، د ناروغی نښې څه دي، او د ویروس د لیرد یا کمولو لپاره کوم تدابیر نیول کیدی شي کوم چې د کوید-۱۹ لامل کيږي.
- روزنه باید د ټولنیز واټن (د امکان په صورت کې د ۲ مترو یا ډیر واټن ساتل) اهمیت ولري، د توکر مخ ماسکونونه په مناسب ډول اغوستل، ټوخي او چټی یوښلی، لاسونو مینځل، په مکرر ډول د ډیر لمس کیدونکو سطحو پاکول او ضد عفونی کول، د شخصي توکو یا اوزار/ تجهیزات نه شریکول غیر لدې چې ډیر ضروري وي، او خپل مخ، خولی، پوزې او سترگو ته لاس نه وهل.
- د CDC لارښود د مهمو زیربنایي کارمندانو لپاره تعقیب کړئ څوک چې ممکن د هغه چا سره مخ شي چې شکمن یا تایید شوی په کوید-۱۹ دی.
 - د بیا یوځای کیدني، بې نښه شوي کارگران بېرته کار ته راستون کيږي، پداسی حال کې چې په لارښود کې بحث شوی، د لومړي یا خورا مناسب انتخاب په توګه باید غلط تفسیر نشي.
 - د کور قرنطین ممکن لاهم د ناروغ شوي کارمندانو لپاره ترټولو غوره او د پام وړ انتخاب وي.
 - ✓ د خپلو کارمندانو سره یو پلان جوړ کړئ چې په لاره کې د ناروغ کیدو په صورت کې څه وکړي. چیرته ودریږئ، چیرې او څنگه د طبي مشوري او درمنلی په لټه کې شي، او د بار وړلو تحویلي لپاره پلانونه سم کړئ.
 - ✓ د تلفون لاین کارولو ته پام وکړئ ترڅو کارمندان وکولی شي په اتفاق سره خپلی اندیښني څرګندي کړي.
 - د عامی روغیتا چارواکو سره په منظم ډول اړیکه ونیسي ترڅو د اخته خایونو په اړه معلومات ترلاسه کړئ، د عمومي ټرک درایور لارو باندې تمرکز سره.
 - ✓ د اطمینان ترلاسه کولو لپاره، اسانتیاوې چمتو کول او د کوید-۱۹ خونديتوب وړاندیز شوي پروسیژر تعقیب کول، لکه د ټرک درولو شرایط، آرام خایونه او هوټلونه، لاندی شرایط تعقیب کړئ، لکه:
 - پاکوالی او ضد عفونی کول (لکه د ورځني پاکول، د لاس ضد عفونی کوونکی ستیشنونه، او شخصي شاورونه).
 - د سم خواړو اداره کول او خواړه خدمت (لکه د بشپړ خدمت سره د ځان خدمت ځای په ځای کول).
 - بې اړیکه د تیلو تادیه.
 - ✓ د لاریو چلوونکو اړتیا لری چې د توکر ماسکونه که چې مناسب وی واغوندي.
 - د توکر ماسک د نورو خلکو ساتلو لپاره ډیزاین شوي – او نه د دې اغوونکي. دوی شخصي محافظتی تجهیزات نګنل کيږي.
 - ټینګار وکړئ چې پاملرنه باید وشي کله چې د توکر ماسکونه واغوندي او لري بې کړئ د دې لپاره چې ډاډ ترلاسه شي چې کارګر یا د توکر مخ ماسک ککر نشي.
 - د جامو ماسکونه باید په منظم ډول وینځل شي.
 - د توکر مخ ماسکونه ونه یوښل شي که چیرې د دوی کارول نوي خطر رامینځته کړي (لکه د موټر چلولو یا لید سره مداخله، یا د تودوخی ناروغی مریضان) دا د ویروس د خپریدو ورو کولو لپاره د دوی کوید-۱۹ اړوند ګټي څخه ډیر دی.
 - د موټر چلوني یا ټیم چلولو سره تړلي خطرونو په نښه کولو لپاره اضافي احتیاطی تدابیر ونیسي (په موټر کې دوه موټر چلونکي د اوږدې مودې لپاره) کله چې دوی مخنیو نشي کولی. د مثال په توګه، د توکر ماسک واغوندي کله چې ستاسو د کورني څخه بهر د چا بهر د چا سره کیب شریک کړئ او دوه متره فاصله یې نشي ساتلی.
 - ✓ د ډیر لمس شوی سطحوه پاک او ضد عفونی کړئ.
 - هغه محصولات وکاروئ چې د ضد عفونی کولو لپاره پیژندل شوي وي کوم چې د کورني بلیچ دي، یا د الکل محلول لږترلږه ۷۰٪ الکل سره، د سطحی ضد عفونی کولو لپاره مناسب وي.
 - که سطحی خندا وي، مخکي لدې چې تاسو یې ضد عفونی کړئ، دوی د صابون یا وینځلو وړ توکي او اوبو په کارولو سره پاک کړئ.

- د یو بار مصرف مرطوب دستمال او نور د پاکولو توکي چمتو کړئ او له چلوونکو وغوړئ چې په مکرر ډول سره سطحې پاکي کړي (د دروازې لاسي، اشترنگ، د سیت بیلټ او قلفي، د سر او باز ارامی ځایونه، د خوکی پوښ، د وایپر کنټرولونه، د شبور، رادیو، د تودوخي کنټرولونه ، او داسی نور.)
- ✓ د انسټیټوت تدابیر د فزیکي پلوه جلا کول او د چلوونکو، نورو همکارانو، او پیروونکو ترمینځ فاصله ډیرول، لکه:
 - د موټر چلولو روزنی شرایطو کی، د امکان په صورت کی د مجازی روزنی میتودونه او د وسایطو څارنی سیستمونه وکاروئ. د چلولو او پټ ټولگی کی روزنه محدوده کړئ.
 - وسیلی وکاروئ چې چلوونکو ته اجازه ورکوي پرته له اړیکي تحویلی کړي.
 - ✓ د امکان په صورت کی توکی لکه کیپ بورډونه، قلمونه او تج اسکرینونه مه شریک کړئ.
 - ✓ شریک شوی کیپ بورډونه، قلمونه او تج سکرینونه د هر تحویل وروسته ضدی عفونی کړئ.
 - ✓ د لاری کیبونو لپاره لږترلږه ۶۰٪ الکل لاسی ضد عفونی کوونکی مایع، تیشو، او کوچنی کثافات دانی چمتو کړئ.
 - ✓ کارمندانو ته یادونه وکړئ چې خلک ممکن کوید-۱۹ خیور کړي حتی که دوی نښی ونه نښي. ټولی نږدې متقابل عمل (په ۲ مترو کی) د کارمندانو، بار چلونکی کارگران، او نورو سره د حتمالی سرچینی په توگه کی په پام کی ونیسئ.
 - ✓ د ننوتلو دروازو او استراتیژیک ځایونو کی نښی او یادداشتونه یوست کړئ په ټولنیز واټ، لاسی حفظ الصحه، د تنفس حفظ الصحه، او د توخي آداب کی لارښود چمتو کول. نښی باید د پوهیدلو لپاره آسانه وي.
 - ✓ اړیکه او روزنه باید د پوهیدلو لپاره آسانه وي، په غوره ژبو کی د کارمندانو لخوا ویل یا لوستل شوي وي او دقیق او په وخت سره معلومات پکی شامل وي.
 - د عکسونو (انفوگرافیک) کارولو باندې تاکید وکړئ چې د ژبي توپرونو لپاره محاسبه کیږي.
 - روزنه باید د نښو سره پیاوړې شي (غوره د انفوگرافیک)، په استراتیژیک موقعیتونو کی ځای به ځای شوي.
 - CDC وریا، ساده یوستری لري چې د داوڼلود او چاپ کولو لپاره موجود دي، ځینی یی په مختلفو ژبو کی، پشمول په دری او پشتو ژباړل شوي.
 - د CDC پوسترو او نښو ته لینکونه چې د کار ځای کی چاپ او ښودل کیدی شي دلته موندلی شي: انګلیسي، دری او پښتو
 - ✓ د کافی خوب ترلاسه کولو لپاره د خپل ډرایور لینونه پلان کړئ او د ستریا مدیریت ستراتیژیو وکاروئ.
 - ✓ د کارمندانو لپاره د دوی اندیښنی په مستعار ډول څرګندولو لپاره د وټب شوي تلیفون کارول په پام کی ونیسئ.

4. شخصی محافظوي تجهیزات (PPE)

PPE د کنټرول درجه بندی کولو وروستی مرحله ده ځکه چې د نورو تدبیرنو په برتله اغیزمن کارول خورا ستونزمن دي. د دې لپاره چې محافظه شی او یو اضافی خطر معرفی نه کړئ، د PPE کارول د چاپیریال ځانګړتیا، د خطر پوهی، روزنی، او دوامداره سمی استعمال ته اړتیا لري.

- د PPE ټولو تجهیزات د ټرک ډرایو (واسکتونه، د خونديتوب عینکونه، سخت خولی په ګډون) لپاره چې دوی ممکن په سرک کی اړتیا ولري چمتو کړئ ترڅو موټر چلوونکی اړتیا ونلري د ټرانسپورت څخه PPE قرض واخلي.

د هوايي چلند او هوايي شرکتونو کيبيېن عمله لارښوونې

په افغانستان کې، لاندې راتلونکو او تللو مسافريو لپاره پلي کيږي:

ټول هغه مسافريې چې له افغانستان څخه نورو هيوادونو ته الوتنه کوي بايد په الوتکه کې د راتلو دمخه رسمي ليکي سند وړاندې کړي کوم چې په گوته کوي چې د کويډ-۱۹ ازموينه په الوتکه کې د ننوتلو دمخه د ۹۶ ساعتونو دننه منفي ده

د ۵ دسمبر ۲۰۲۰ څخه، د افغانستان د اسلامي جمهوريت کابينې اعلان وکړ چې ټول هغه مسافر چې افغانستان ته الوتنه کوي بايد هم رسمي ليکي سند وړاندې کړي کوم چې په گوته کوي چې د کويډ-۱۹ ازموينه په الوتکه کې د ننوتلو دمخه د ۹۶ ساعتونو دننه منفي ده.

د نارغيو کنټرول او مخنيوي مرکزونو (CDC) د سوداگريزو الوتکو او هوايي چلند کارانو لپاره که چيرې کويډ-۱۹ شمکن وي نو په الوتنه کې د ناروغ مسافريو اداره کولو لپاره لاندې لارښوونې چمتو کړې. دا په لاندې لينک کې هم موندلی شئ:

<https://www.cdc.gov/quarantine/air/managing-sick-travelers/ncov-airlines.html>

د CDC پر بنسټ، نېبو کې تبه، ټوخي، او مشکل ساه ايستل شامل دي. دا نېبې هم کيدی شئ د ډيرو نورو عام تنفسی انتاناتو سره هم پيښ شي، لکه انفلونزا.

په الوتنه کې د پيژندل شوي مسافرو لپاره:

CDC وړانديز کوي چې لاندې کارونه ترسره کړئ:

- مسافريو ته راپور سره:
 - تبه (يو شخص لمس ته تودوخه احساس کوي، د تبه درلودل سابقه يا د ۱۰۰.۴ [۳۸F] C يا له دې څخه لوړ دقيق اندازه شوی تودوخې لري) چې د ۴۸ ساعتونو څخه زيات دوام لري.

يا

- تبه او يو له لاندې څخه:
 - تنفسی ستونزې
 - دوامداره ټوخي
 - د پوتکې خارښت
 - له وروستي پيل څخه د شعور يا مغشوش کمول
 - نا معلم زخم يا وينه
 - دوامداره اسهال
 - دوامداره کانونه (د هوا له لارې ناروغی پرته)
 - د غاړې درد د کلک غاړه، يا
 - په ښکاره ډول ناخوښه ښکارل
- که امکان ولري، د رارسيدو دمخه ژر تر ژره راپور ورکړئ.

CDC وړاندیز کوي چې هوای شرکتونه او کيبن عمله د کيبن عملې لپاره د د [CDC انتان کنټرول لارښوونې](#) بیاکتنه وکړي

- څنگه چې ورته اړتیا ده، CDC وړاندیز کوي چې شرکتونه د دوی د شخصي محافظت پالیسي بیاکتنه او نوي کړي، او د ناروغ مسافرینو اداره کولو څرنګوالي په اړه کارمندانو ته اړیکه او روزنه ورکړي.

CDC د کيبن عملې لپاره لاندې اقدامات وړاندیز کوي ترڅو د ځان او نورو خوندي کولو لپاره، یو ناروغ مسافر اداره کړي، ککړي شوي سیمې پاکې کړي، او له الوتنې وروسته اقدامات وکړي.

- د ورځني دستګاه مینځلو تمرین
 - لږترلږه ۲۰ ثانیو لپاره لاسونه ډیري وخت د صابون او اوبو سره ومنيځي، په ځانګړي توګه د ناروغ مسافرینو سره د مرستې وروسته یا د بدن ککړ مایعاتو یا سطحو ته لاس ورکول؛ د ټوخي، ساه ایستلو یا خپله پوزه ګوزارولو وروسته؛ د تشناب له کارولو وروسته؛ او د خواړو یا مشروباتو چمتو کولو یا وړاندې کولو دمخه.
 - د الکول ضد عفوني کوونکي مایع (لږترلږه ۶۰٪ الکول ولري) وکاروي که چیرې صابون او اوبه شتون ونلري.
 - هوای شرکتونه باید د شخصي استعمال لپاره د کيبن او الوتنې عملې ته د الکول ضد عفوني کوونکي مایع چمتو کولو باندې غور وکړي.
- د ناروغ مسافرینو پیژندنه چې پورته توضیحات پوره کوي.
 - د مسافرینو او کيبن عمله او ناروغ کس ترمینځ اړیکې لږ کړي. که کبړي، ناروغ کس له نورو (لکه، د ۲ متره په واټن سره) څخه جلا کړي او د عملې یو غړی وټاکي ترڅو ناروغ ته خدمت وکړي.
 - د مخ ماسک وړاندې کړي، که شتون ولري او ناروغ سړي یې زغملی شي. که د مخ ماسک شتون نلري یا یې ونه زغمل شي، له ناروغ سړي څخه وغواړي چې خپله خوله او پوزه په تیشو پوښ کړي که چې ټوخي یا چنه اچوي.
- د بدن ټولو مایعاتو (لکه د تنفسی رطوبتونه، اسهال، استفراغ، یا وینه) ته د ساري په توګه درملنه وکړي
 - کله چې ناروغ مسافر ساتنه کوي یا د بدن مایعاتو یا احتمالي ککړو سطحو ته لاس وهي د یو بار مصر طبي دستګشي واغوندي. دستګشي په دقت سره لږې کړي ترڅو د خپل ځان د ککړیدو مخه ونیسي، بیا خپل لاسونه ومنيځي.
 - کله چې ناروغ مسافر ساتنه کوي چې تبه، دوامداره ټوخي، یا تنفسی ستونزه لري، اضافي شخصي محافظتي تجهیزات (PPE) وکاروي په هغه څه چې د هوای ترانسپورت نړیواله ټولنه (IATA) د نړیوال احتیاط بکس بولي چې په کې د مخ ماسک، د سترګو محافظت او د ټوکر پوښلو لپاره محافظتي کالا (ګاون) شامل دي. ډاډ ترلاسه کړي چې د الوتنې په جریان کې د وړاندیز شوي کافي PPE شتون لري.
 - د IATA احتیاط کيټ کې لاندې شامل دي:
 - وچ پودر چې کولی شي کوچني مایعات ګرانول جیلونه ته واړوي
 - د سطح پاکولو لپاره ضد عفوني کوونکي مایع
 - د پوټکي مرطوب دستمال
 - د مخ/سترګو ماسک (جلا یا ګډ)
 - دستګشي (یو بار مصرف)
 - د اوږدو بازو بال محفلی کالي کوم چې په شا کې تړل کيږي
 - لوی جذب کوونکي دستمال
 - د ټولونکي اخیستل د سکریپه سره
 - د بی خطر یو بار مصرف کثافاتو کڅوړه
 - لارښوونې

- د دستکشی او نورو اختلال وړ توکي په سمه توګه تنظیم کړئ کوم چې د ناروغ شخص سره د بدن مایعاتو سره په بایوهزارد کیسه یا خوندي پلاستيکي کڅوړه کې "بایوهزارد" کې اړیکه نیسي.
- د هوایي کرښې پروتوکول له مخې ککر شوي ځمکې پاکې او ضدې عفوني کړئ.

د رارسیدو وروسته، د ناروغ مسافر نښو او احتمالي توضیحات روغتیايي ارزونه باید ترسره شي. که اړتیا وه، ټرانسپورټ باید د ناروغ سړي سره د طبی ارزونې او ازموینې لپاره روغتیايي پاملرنې مرکز ته همغږي شي. هوایي ډګر باید د ازموینې د پایلو او د الوتکې غړو یا مسافرینو تعقیب ته اړتیا په اړه خبر شي.

د الوتکې وروسته د الوتکو پاکول

CDC د الوتکې وروسته د الوتکو پاکولو لپاره لاندې لارښوونې وړاندیز کوي:

- که چیرې د الوتکې په جریان کې یا سمدستی وروسته هیڅ کوم مشکوک مسافرونه پیژندل شي:
 - د الوتکو پاکولو، جامد کثافاتو اداره کولو، او د PPE اغوستلو لپاره عادي عملیاتي پروسې تعقیب کړئ.
 - که مشکوک مسافرونه د الوتکې په جریان کې یا سمدلاسه وروسته پیژندل شوي وي، د پاکولو د ورځینې پروسیجرونه باید تعقیب شي، او د پاکولو پرمختللي کړنلاره هم باید په لاندې ډول وکارول شي:
 - خوندور (نرم) سطحونه (د مثال په توګه، د جامو څوکي، د پوښاک څوکي بیلټونه) او په نښه شوي مسافرینو ۲ متره دننه په ټولو خواو کې پاک کړئ.
 - خوندور (نرم) سطحونه پاک کړئ (لکه، سیت پوښونه او غالی) د لید ککرتیا لرې کولو سره که شتون ولري او د مناسبو پاکول مایع کارول چې د لوټکي له سطحو او برخو سره د تولید کونکي لارښوونو سره سم مطابقت ولري. د هغه توکو لپاره چې مینځل کید شي، گرم او وچ لوبڼې په بشپړ توډوخه کې په بشپړ ډول وکاروئ.
 - ناخوندور (سخت) سطحونه (د مثال په توګه، چرم یا وینل vinyl څوکي) په نښه شوي مسافرینو ۲ متره دننه په ټولو خواو کې پاک کړئ. بدې کې شامل دي: د آرم ریست یا د څوکي بازو چې خلک پکې ځان ارام کړي، پلاستيکي او فلزي برخې د څوکيو او سیت بیکس، د خاورو میزونه، گروپ او هوا کنټرولونه، د کیبین عمله زنگ وهولو نښې، ده هغه ځای چې کالی پکې ساتل کيږي لاس، گاونډي دیوالونه په الوتکه کې، گولي، کړکي او کړکيو سیوري، او انفرادي ویديو څارونکي.
 - د EPA رامینځته کیدونکي ویروس ناروغي ادعاګانو سره د ناخوندور (سخت) سطحونو د ضد عفوني کوونکي محصولاتو سره پاک کړئ کوم چې تمه کيږي د کوید-۱۹ ویروس (SARS-CoV-2) پروړاندې اغیزمن وي او ډاډ ترلاسه کړئ چې دا محصولات د الوتکو سطحونو او برخو سره مطابقت لري. ټول محصولات باید د لیبل لارښوونو سره سم وکارول شي (لکه، غلظت، د غوښتنلیک میتود او د تماس وخت، PPE).
 - هغه تشنابونه پاک کړئ چې د نښه سره مسافرینو لخوا کارول شوي، لکه: د دروازې لاستې، قفل کولو وسیله، تشناب څوکي، نل، د کثافات ځای، گاونډي دیوالونه او د تشناب ځای چې لاس وینځل کيږي.
 - هغه شیان لرې یې وغورځوي چې پاکولی نشي (لکه، بالنبت، د مسافرینو خونديتوب تخته، او ورته توکي لکه چې لاندې تشریح شوي).

د غوره پاکولو پرمهال وړاندیز شوي شخصي محافظتي تجهیزات (PPE):

- د یو بار مصرف وړ دستکشی چې د ضد عفوني کوونکي د تولید کونکي لخوا وړاندیز کيږي باید واغونډل شي.
- د یو بار مصرف وړ محافظتي جامو د کیبین او تشنابونو پاکولو پرمهال باید واغوستل شي.
- که چیرې سړی کول ممکن وي، د سترگو محافظت، لکه د مخ پوښ یا ایمنی عینیکي او د مخ ماسک ممکن د جوړونکي لیبل مطابق اړین وي.

د پاکولو پرمختللی پروسی په اوږدو کې عمومي وړاندیزونه:

- ځککني او پاک کونکي عمله باید الوتکه کې ترهغه وخته پ،رته نشي ترڅو ټول مسافر بنکته نه وي.
- د هواکشو سیستمونه باید فعال وي پداسې حال کې چې پاکولو کارمندان په الوتکه کې کار کوي.
- که چیرې څرگند ککړتیا (لکه، د بدن یو شی لکه د وینې یا د بدن مایعات) شتون ولري، CDC وړاندیز کوي چې د هوای ډگر پاکولو معمول طرزالعملونه باید د وینې یا بدن د موادو تودېدو مدیریت پر اساس د CFR 29 1910.1030 OSHA's Bloodborne Pathogen Standard, 29 CFR 1910.1030 مطابق تعقیب شي.
- CDC وویل چې هوایی شرکتونه باید ډاډ ترلاسه کړي چې کارگران د کارول شوي کیمیاوي موادو پاکولو خطراتو څخه خبر وي د OSHA د خطر مواصلاتو معیار سره سم د کارځای کې روزل شوی [CFR 1910.1200 29](#).
- هوایی شرکتونه باید ځمکنی او پاک کول عملی وروزي او اړتیا لري چې د عملی عړي د PPE کارول په اړه پوه څرگند کړي، څه PPE اړین دي، څرنگه په سم ډول ولگول شي، کار واخلي او PPE لرې کړي.
- د PPE له لرې کولو وروسته، د پاکولو کارمندان باید سمدستی لاسونه د صابون او اوبو سره لږترلږه ۲۰ ثانیو لپاره پاک کړي. که چیرې صابون او اوبه شتون ونلري او لاسونه یې په ښکاره ډول چټل نه وي، د الکول مایع د لاس ضد عفونی کولو لپاره چې لږترلږه ۶۰٪ الکول پکې وی وکاروي. په هرصورت، که لاسونه په ښکاره ډول چټل وي، تل لاسونه د صابون او اوبو سره ومینځي.
- هوایی شرکتونه باید د دوی د شخصي استعمال لپاره د پاکولو کارمندانو ته د الکول پر اساس لاسی ضد عفونی کوونکی مایع چمتو کول په پام کې ونیسي.
- د پاکولو کارمندان باید سمدستی ډول د PPE سرغړونی (لکه، سوري شوي دستکشې) یا کوم احتمالی څرگندونه (لکه، د مناسب PPE پرته د وینې یا د بدن مایعاتو سره اړیکه) خپل نظارت کونکي ته راپور وپکړي.
- د پاکولو کارمندان باید د PPE او نورو یو بار مصرف وړ توکي شنډ کړي چې د هوایی ډگر معمول پروسیجرونو تعقیب په کولو کې کارول کېږي.
- د فاضله اوبو مدیریت عملیاتو ته کمارل شوي ځمکنی عمله باید معمول پروسیجرونه تعقیب کړي.
- کارگمارونکي باید کارمندان وروزي چې د کوید-۱۹ نښې وپېژني او لارښوونې چمتو کړي چې څه وکړي که چیرې دوی نشي رامینځته کړي.
- د پاکولو کارمندان باید سمدستی خپل سوپروایزر ته خبر ورکړي که دوی [د کوید-۱۹ نښې](#) رامینځته کړي.