

عمومی قرنطین

په کورکی پاتی شی

کار

تاسو کولی شی یواری دکار له پاره دکورخه ووزی په دی صورت کی چه تاسو دکورخه خپل کار ترسره کولای نه شی.



شخصی پاملرنه

ترلی دی.



دعبادت خای

د شخصی لمونخ ترسره کول او بله ایزه عبادت لپاره خلاص، لیکن دهغه کسانوسره چه ستاسی دکورنی یا دملتردلی خخه نه دی نږدی اریکه نه شی نیولی.

له کلینکی له کبله خورا زیان منونکی کسان

که تاسو دژ غورنی لیک ترلاسه کړی دی نو تاسو باید خان وژغورئ. هغه کسان چه دناروغی له امله خورایان منونکی دی بایدله کوره دباندی ونه وزی په استننا دداکترته دتلو، تمرین یا کوم بل ضروری چاروله پاره.



دوکانونه او پرچون پلورنخی

ضروری دوکانونه خلاص پاتی کیدای شی. ټول غیر ضروری پرچون پلورنخی باید بند شی او یواری د انترنیټ له لیاری دسودا سپارښت کول او د پلورنخی نه پی اخیستل (پرته له الکول خخه) او پیروونکی کورته رسول له پاره به خلاص وی. منونکو



هوتل او هستوگنخی

ترلی دی (محدود استثناء شتون لری)



پارونه، پپونه اورستورانتونه

میلمه پالنه ترلی دی. دپیرودل او خان سره وړل (Takeaways) له پاره پرانیستل دی، لیکن دالکول چمتو کول له پاره اجازه نه شته دی.



دودونه او جنازی

په جنازوی تر ۳۰ کسانوته اجازه شته دی. په تکفین اونور اړوند مراسموکی ترشپړکسانوته اجازه شته دی. په ودونوکی په استثنای حالاتوکی ترشپړکسان گډون کولی شی.

تعلیم



ورکتونونه پرانیستل دی. نور ټول ښونخی او کالجونه به زده کړی دانترنټ له لیاری کوی. زیان منونکی ماشومانو او هغه ماشومانو له پاره چه مور او پلاری حیاتی دندی لری ښونخی به پرانیستل وی.



په داخل که تفریحی فعالیتونه

ترلی دی.



دپاملرنی هستوگنخی

دپاملرنی هستوگنخیونه لیدنه کیدای شی، خودننه نږدی اریکه نیول ته اجازه نه شته دی. دناخاپه ناروغیو خپریدوپه صورت کی دلیدنی اجازه نه شته دی.



تمرین اودباندی تفریحی فعالیتونه

تاسو کولی شی چه دتمرین له پاره پخپله، دکورنی غږی یا دملتردلی سره یا دپلی کورنی نه بوکس سره په ورځ کی فقط یوځل له کوره ولتی شی. پرته له معلولینونه، دباندی تنظیم شوی سپورت بند دی.

ټولنیزه اریکه



کورنی نشی کولی یوبل سره گډ شی، په استننا دملتردلی (support bubbles)، دماشوم دپاملرنی دملتردلی خخه ترخوچه زیان منونکو خلکوته پاملرنه وکړی، بیړنی مرستی وکړی، ملاتړله کی گډون وکړی یا اړوندکس ته موقتی پاملرنه (Respite care) وکړی.



سرگرمی

ترلی دی.



شپه کول

تاسو باید له خپل کورنه بهر شپه تیره نکړی. محدود استثناء شتون لری.



سفراوترانسپورت

تاسو باید په کورکی پاتی شی او یواری دکار لپاره یا نور قانونی دلایلو لپاره سفر وکړی. که تاسو مجبور یاست چه سفر وکړی، باید سمیه کی پاتی شی او دسفر ونوشمیرکم کړی. پرته له استثنای حالاتونه بهرنی سفرونه مه کوی.