



# امارت اسلامی افغانستان وزارت دولت در امور رسیدگی به حوادث ریاست اطلاعات و ارتباط عامه



برای مقابله با آلوده گی هوا در روز های آلوده چه کنیم



عینک دودی میتواند به عدم داخل شدن گرد و غبار به چشم کمک کند



از ماسک های فلتر دار مناسب استفاده نمایید



در چنین روز ها مایعات فراوان بنوشید



از لمس کردن صورت با دست های آلوده پرهیزید



در خانه بمانید

تلاش نمایید تا هر چی ممکن است در خانه بمانید



از ورزش کردن در فضای باز خودداری کنید