

د عمومي جرمونو مخنيوی کول

د خوندي پاتې کيدلو لپاره دا اړينه نه ده چې تاسو د خپل ژوند طرز ، شخصيت يا هغه شيان چې تاسو يې خوښوئ بدلولو ته اړتيا لرئ. مخکې پلان کول کولی شي تاسو په کور، کار، او پر هغه مهال چې تاسو د خپلو خوښو فعاليتونو څخه خوند اخلي خوندي وساتي.

په کور کې

- کله چې خپل استوګنځي ته نږدې کيږئ نو خپله کيلي په لاس کې ونيسئ
- که چيرې څه شی درته شکمن ښکاري نو بهر انتظار وکړئ - خلاصه دروازه، ماته شوی کرکي، او داسې نور.
- دروازې او کرکي هميشه بندې وساتي؛ که چيرې تاسې د تازه هوا لپاره د کرکي يوه حصه خلاصه پرېږدئ نو اضافي قلفونه وکاروئ.
- د يو باوري ګاونډي يا د کورنۍ له يوه غړي سره يوه کيلي کيږدئ. هېڅکله له کور بهر په ګلدانۍ، د پای پاک لاندې يا د جعلي ډبرې لاندې کيلي مه پټوئ.
- د ليدلولپاره د ګلانو او چمن کتايي وکړئ.
- بهرني څراغونه وکاروئ - ټوله شپه بهرني څراغونه بل پرېږدئ. د کور اړخونو لپاره د حرکت په مقابل کې سينسر لرونکي رنګګانې په پام کې ونيسئ.

په لوبه کې

- مخکې له دې چې تاسو بهر لار شئ، يو کس ته د خپلې لارې/معمولونو په اړه خبر ورکړئ.
- خپله لاره او مهالویش بدل کړئ نو بيا خلک ستاسې په اړه وړاندېونه نشي کولی.
- د پيژندنې سم اسناد له ځان سره ولرئ.
- د خپل شاوخوا په اړه باخبر او تيار اوسئ.
- د بېرني حالت په صورت کې اړين وسايل له ځان سره ولرئ.
- د تيارې وروسته د بيروني فعاليتونو څخه ډډه وکړئ.
- شخصي محافظتي وسايل وکاروئ.
- خپل حدود وپيژنئ.
- له نورو سره ښه لوبه وکړئ - خپل ملګري لوبې ته راوبلئ!
- خونديتوب خپل عادت وګرځوئ.
- هرڅوک هرڅه نشي کولی، مګر هرڅوک يو څه کولی شي.

په کار کې

- د کاري ځای د خونديتوب په ښه کولو کې برخه واخلي؛ د ترميم يا خونديتوب اړوند انديښنو اړتيا راپور کړئ.
- د همکارانو سره تر پارکينګ ساحو پورې تګ راتګ اوکړئ.
- محتاط اوسئ. پېرودونکو يا پلورونکو ته د رخصتۍ پلانونو يا ټولنيز فعاليتونو په اړه اعلان مه کوئ.
- امنيتي مسؤل او/يا مدير ته سمدستي د شکمن چلند يا فعاليت په اړه راپور ورکړئ.
- په خوندي سيمو کې له ليدونکو سره ملګري کړئ.
- يو کس د خپل ځان په اړه خبر کړئ چې تاسو به چيرته اوسئ او کله د بيرته راوېس کيدو تمه لرئ.
- په خپلو غريزو باندې باور وکړئ

هملته رسيدل

- د امکان په صورت کې د يوازې تګ څخه ډډه وکړئ. ډډه حذف او اعتماد سره قدم واخليمنحرف کولو څخه ډډه وکړئ - لکه ګرځنده تليفون او ګوشکي.
- هغه ځايونه غوره کړئ چې ګڼه ګوڼه او ښه څراغونه لري.
- د ترافیک په لور قدم ووهئ.
- خپل موټر په ښه کاري حالت کې وساتي.
- کله چې خپل موټر ته نږدې کيږئ د موټر کيلي تياره کړئ.
- د اوچت کړی شويو شيشو او بند شوو دروازه سره موټر وچلوئ.
- ښه څراغ لرونکي او په بار بار کارول کيدونکي د بس تمځايونه پيدا کړئ.
- مخکې له مخکې د بس مهالویش وګورئ.
- په بسونو کې بس چلونکي ته نږدې کېږئ.
- مخکې له دې چې په موټر کې کېږئ دا معلومه کړئ چې آيا دغه موټر چلونکي د کوم شرکت سره په سوارۍ کې سهم داره دی او که نه.
- د دغه شرکت سره سهم لرونکي موټر چلونکي د موټر چلولو درجه بندۍ وګورئ چې څنګه موټر چلوي.
- په شاتنۍ څوکۍ کې کيږئ.
- د شريکي سوارۍ لپاره په کور دننه زنگ ووهئ او تر راتلو يې هملته انتظار وکړئ.



ONE
ALBUQUE
RQUE APD