ترگواښ لاندې روغتیا ساتنې اهمیت

دا د
مرگ او **ژوند**
موضوع ده

د روغتیا څارني پر ضد تاوتریخوالي
ته باید د پای ټکی کیښودل شي

د هغو نقلیه وسایطو چې د ټپیانو او ناروغانو د لیږد په موخه ورځخه ګټه پورته کیږي باید درناوي وشي، هغوی ته د خنډ رامنځته کولو او بې ځایه درولو څخه مخنیوی وکړئ.

سرلیک:

تر ګواښ لاندې روغتیا ساتنه یو ابتکار دی چې د سره صلیب او سرې میاشتې نړیوال غورځنګ د ناروغانو، روغتیايي کارکوونکو، تأسیساتو ا روغتیايي وسایطو په وړاندې د تاوتریخوالي څخه راپورته شویو ستونزو ته د پاملرنې په موخه رامنځته او په وسله والو نښتو او نورو بیړنیو شرایطو کې د روغتیا ساتنې د وړاندې کولو له خوندي لاسرسي څخه د ډاډ ترلاسه کولو لپاره دی.

کله چې جګړه او تاوتریخوالی رامنځته شي د روغتیا ساتنې خدمتونو ته کلکه اړتیا محسوسیږي او دا خدمتونه د بریدونو څخه د راپورته شوې زیانمننې په وړاندې دي.

د روغتیایي ماموریتونو په وړاندې تاوتریخوالی هغه مهال د روغتیا ساتنې سیستم مختل کوي چې هغه ته ترټولو ډیره اړتیا احساسیږي. وسله وال کسان او د تاوتریخوالي او وسله والو نښتو قربانیان په دې دلیل چې روغتیا ساتنې په مناسب وخت کې نه ترلاسه کوي، مره کیږي. سربیره پردې ټپیان، ناروغان او انساني ټولنې روغتیايي تأسیساتو او درملنې ته د رسیدو لپاره اندیښمن دي او له بلې خوا ډاکټران او نرسان هم دندې ته له ورتګه څخه ویریږ چې په ټوله کې ټولنه له حیاتي خدمتونو څخه لکه د ولادې او زیږون روغتیا ساتنه، د ماشوم روغتیا ساتنه او واکسین پاتې او بې برخې کیږي. کله کله د روغتیا ساتنې اختلال ډیر سخت وي

چې ټول سیستم له منځه وړي.

د کارکوونکو، تأسیساتو او د روغتیا ساتنې د وسایطو په وړاندې تاوتریخوالی، اوږمهاله او په پراخه توګه یو انساني ستونزه ده چې په پایله کې په انساني ټولنو باندې اغیزه کوي.

تر ګواښ لاندې د روغتیا ساتنې د پروژې د اړوندو خانګو په واسطه د ګټورو عملیاتو لپاره توصیې او تدابیر تشخیص او موخه یې د روغتیا ساتنې په وړاندې له تاوتریخوالي څخه د مخنیوي لپاره او د خوندي روغتیا ساتنې د وړاندې کولو په لاسرسي باندې د نا امنۍ د اغیزو د کمولو پورې د اړوندې موضوع د مواردو شمیر ده.

تاسو کولای شئ د لازیاتو معلوماتو لپاره لاندې پتې ته مراجعه وکړئ:

/http://healtcareindanger.org

وسله والې نښتې

نړیوالې وسله والې نښتې به هغه مهال شتون ولري چې دوه یا څو هیوادونه پخپل منځ کې سره ښکیل او وسله وال ځواک څخه کار واخلي، نا نړیوالې وسله والې نښتې هغه مخامخ او اوږد مهالې نښتې دي چې د دولتي وسله والو ځواکونو او یوه یا څو نور وسله

والو ډلو او یا د جنیوا د ۱۹۴۹ کال کنوانسیونونو ته د ژمنو دولتونو په قلمرو کې د څو وسله والو ډلو تر منځ اطلاق کیږي.

نور بیړني شرایط

په هغو(نور بیړني شرایط) شرایط باندې دلالت کوي لکه: مدني نا امنیو، بغاوت، دولتي ځپل، کورني تاوتریخوالي، د باغیانو د ډلو ترمنځ سازمان ورکړ شوي تاوتریخوالي یا لاریون. په دارنګه شرایطو کې غالبا حاکم چارواکي په پراخه توګه د پولیسو له ځواک او یا آن له وسله وال ځواک څخه د نظم رامنځته کولو او د قانون د ترسره کولو لپاره ګټه پورته کوي؛ په داسې حال کې چې دارنګه شرایط ډیر لږ رامنځته کیږي چې په جګړه واوړي؛ خو کیدای شي د بشرپالنې عواقب یې جدي وي.

کیدای شي په داسې شرایط کې انساني زیانونه بیلابیل ډولونه ولري: مرګ یا د ډیرو خلکو ټپي کیدل، په پراخو اړخونو کې نښتې، په سیاسي دلایلو باندې د ډیرو خلکو بندیان کیدل، د نیونې په سیمه کې نا مناسب چلن یا غیر انساني شرایط، د هغو کسانو په وانديې تاوتریخوالی کوم چې روغتیا ساتنې ته اړتیا لري ، د روغتیا ساتنې د پرسونل، روغتیایي تأسیساتو او روغتیایي وسایطو په وړاندې تاوتریخوالی، روغتیایي تأسیساتو ته په زور ور ددننه کیدل، په روغتیایي فعالیتونو کې لاسوهنه، په چک پاینټونو کې درول او یا په ټولیزه توګه عمومي نا امنی.

رسمي مقام

هر دولتي يا غير دولتي ټولنه چې تر نړيوالو يا غير نړيوالو قوانينو لاندې د جواز لرونکو وسله والو د چلن مسؤل يا د ټولنې د هوساينې مسؤل وي.

د رسمي چارواکو وسله وال

هغه کسان دي چې د يو رسمي مقام په اجازې سره وسله ليږدوي؛ د بيګې په توګه د پوځ پرسونل، د پوليسو افسران، امنيتي ځواکونه او يا سازمان شوې وسله والې ډلې.

روغتيا ساتنې

د ناروغيو، ټپونو يا د معلوليتونو مخنيوى، تشخيص، درملنه او کنټرول او همدارنګه د ميندو او ماشومانو د روغتيا تضميني اقدامات. همدارنګه دا خبره هغه فعاليتونه څرګندوي چې د روغتيا ساتنې او يا له دې لاسرسي څخه د ملاتړ خدمتونو ته د ناروغانو او ټپيانو د لاسرسي ضمانت. دا فعاليتونه د ناروغانو او ټپيانو د پلټنې، راټولنې يا ليږدونې او د روغتيا ساتنې اداره کولو څخه عبارت دي.

د روغتيا ساتنې کارکوونکي

ټول هغه کسان چې د روغتيا ساتنې په څانګه کې فعاليت کوي، له هغې جملې څخه:

- هغه کسان چې د روغتیا ساتنې حرفه يي مهارتونه لري لکه ډاکټران، نرسان، د ډاکټر همکار، د فيزيوتراپي متخصصان او درمل جوړونکي
- هغه کسان چې په روغتونونو، کلينيکونو او د لومړنيو مرستو د وړاندې کولو په مرکزونو، د امبولانسونو چلوونکي د روغتونونو مديران يا هغه کارکوونکي چې په روغتيايي ټولنه کې د خپلې حرفې پورې اړوند فعاليت کوي.
- د سره صليب او سرې مياشتې د نړيوال غورځنګ هغه کارکوونکي او د خپلې خوښې کارکوونکي چې د روغتيا ساتنې په وړاندې کولو کې ګډون لري.
- د وسله والو ځواکونو روغتيايي پرسونل.
- د نړيوالو او غير دولتي روغتيايي سازمانونو پرسونل.
- د لومړنيو مرستو مسؤلين.

له قانون سره تړلي حقونه او مسؤليتونه:

هغه کسان چې په وسله والو نښتو يا نورو بیړنيو شرايطو کې ناروغ يا ټپي کيږي، د نړيوالو حقونو د ځينو اسنادو پربنسټ يې ملاتړ کيږي. دا کسان بايد د هر ډول بريد يا نور تاوتريخوالي او يا د هغوی انساني کرامت له تعرض څخه خوندي وي. همدارنګه هغوی له روغتيا ساتنې څخه د ګټې اخيستنې حق لري چې دا

خپله هغوی ته د ملاتړ نوره کچه تأمينوي. د روغتيا ساتنې د کارکوونکو مسؤليتونه، د ټپيانو او ناروغانو او د هغوی د شغلي دندو له ذات څخه راولاړيږي. ستاسو مسؤليتونه کيدای شي له هغو چارو پورې شامل وي لکه په انساني، اغيزمن او ناپييلي توګه له ټپيانو او ناروغانو څخه ساتنه او له ځانګړو چارو څخه ډډه کول لکه په هغو کسانو باندې آزموينه کوم چې ستاسو تر ساتنې لاندې دي. دا مسؤليتونه لامل شوي ترڅو په وسله والو نښتو کې تاسو ته د بشرپالنې په حقوقو کې نور ځانګړي حقونه درکړل شوي دي.

تاسو بايد په ټولو شرايطو کې:

• له ټپيانو او ناروغانو سره انساني چلن ولرئ.

• ټپيان او ناروغان په خپل حالت کې مه خوشي کوئ.

• که غواړئ د بشرپالنې د نړيوالو حقونو پربنسټ د روغتيايي کارکوونکي په توګه تر ملاتړ لاندې و اوسئ؛ د تاوتريخوالي په هيڅ عمل کې بايد ګډون ونه کړئ.

• که غواړئ د بشر د حقونو د قوانينو پربنسټ د زور اعمالو په وړاندې ترملاتړ لاندې و اوسئ؛ د نورو د ځان او جسمي روغتيا ته د ګواښ رامنځته کولو څخه ډډه وکړئ.

• د ټپيانو او ناروغانو د پلټنې او راټولونې لپاره، هغوی ته د چارواکو له الزام څخه يادونه وکړئ ترڅو هغوی روغتيا ساتنې ته له هر

ډول توپیر څخه مګر د روغتیایي لومړیتوبونو په دلیل، روغتیا ساتنې ته د لاسرسي لپاره ډاډ ترلاسه کړي.

- ټیپانو او ناروغانو ته له هر ډول توپیر څخه د کار وړ او ناپییلي روغتیا ساتنې له وړاندې کولو څخه دفاع وکړئ او تاسو خپله هغه ترسره کړ.
- د دندې د ترسره کولو پر مهال ځان بې ځایه په خطر کې مه اچوئ.
- د ټولو ټیپانو او ناروغانو کرامت، د نفس عزت او غوښتنو ته یې درناوی وکړئ.
- ټیپان او ناروغان د عامو خلکو د کنجکاوۍ او د رسنیو له پاملرنې څخه خوندي کړئ.
- د ټپي او ناروغ کس له موقعیت او زیانمن کیدو څخه شخصي ګټه مه اخلئ.
- د ټپي یا ناروغ کس د معتبره او ځانګړي رضایت څخه پرته، په هغوی باندې هیڅ ډول آزموینه مه ترسره کوئ.
- ډاډ ترلاسه کړئ چې ستاسو اجرائي روښتونه د بشرپالنې د حقونو، د بشر حقوقو او روغتیایي اخلاقو سره برابر دي.
- د ښځو، ماشومانو، زړو او د معلولو کسانو ځانګړو روغتیایي

اړتياوو ته ځانګړې پاملرنه ولرئ.

• د جنسي تاوتريخوالي قربانيانو ځانګړو اړتياوو ته ځانګړې پاملرنه وکړئ.

• د کورنيو حق ته د هغوی د ورکو شويو خواخوږو د برخليک او ځای په پوهيدو سره درناوی وکړئ.

• بيداره اوسئ چې د وسله والو نښتو او نورو بيړنيو شرايطو پرمهال روغتيا ساتنې له هر وخت څخه زيات د نامناسبه روښتونو او د ټيټ کيفيت يا جعلي درملو د ويش څخه ګټه پورته کيږي.

• چارواکي وهڅوئ ترڅو د وسله والو نښتو او نورو بيړنيو شرايطو پر مهال د کارکوونکو او روغتيايي زيرمو د ساتنې په اړوند د بشرپالنې د حقونو او په نړيوالو قوانينو کې د نورو اړوندو ژمنو الزاماتو باندې ټينګ ولاړ وي.

• خپل ټول توان په کار واچوئ ترڅو په سياليو کې لکه له ناروغانو او ټپيانو او يا کارکوونکو او د روغتيا ساتنې تأسيساتو، مخکښ و اوسئ.

• له هغو غير قانوني اوامرو څخه ډډه وکړئ کوم چې تاسې اړ باسي چې روغتيايي اخلاق مو تر پښو لاندې شي.

• ريپوټ ته په پرتله د خپلې قانوني دندې څخه چارواکو ته د هر ډول ناروغۍ د خپريدو په اړوند پوهاوي ولري.

که کیدای شي تاسو باید:

نور شرایط هم شته چې په هغه کې د روغتیا ساتنې د خدمتونو وړاندې کول شونی دی خو سره له دې ددې کار ترسره کول له ستونزو سره مخامخ دی چې د کیدو په صورت کې تاسې باید:

- د دندې پیژندنې دوه ګونو شرایطو ته ځانګړې پاملرنه ولرئ او په دارنګه شرایطو کې له همکارانو او هر صلاحیت لرونکي فرد سره سلاو وکړئ.
- د همکارانو آندونو ته ګوړ کیږدئ او هغوی ته درناوی وکړئ.
- روغتیایي معیارونه په پام کې ولرئ او هڅه وکړئ او کوم چې د شرایطو لپاره مناسب دي لوړ کړئ.
- د همکارانو غیر اخلاقي چلن په اړه چارواکو ته ریپوټ ورکړئ.
- د روغتیا ساتنې د خدمتونو د وړاندې کوونکو په توګه د پیژندنې وړ اوسئ او په هغه صورت کې چې د توپیر کوونکو نښانونو څخه د ګټې اخیستنې اجازه ولرئ، له هغو څخه ګټه پورته کړئ.
- د روغتیا ساتنې پخوا، په ښه کچه وساتئ.

په وسله والو نښتو کې ستاسو حقونه:

په هغه صورت کې چې په وسله والو نښتو کې کار کوی له ځانګو حقونو څخه به برخمن و اوسئ. دا حقونه هم د بشرپالنې له هماغه

حقونو څخه اخيستل شوي دي چې ستاسو مسؤليتونه تعينوي او هم د جنيوا لومړی، دوهم او څلورم کنوانسيونونه، لومړی مل پروتوکول، دوهمه برخه، دوهم مل پرتوکول، دريمه برخه او د بشرپالنې عرفي حقونه. که د وسله والو نښتو په شرايطو کې کار کوئ له لاندې حقونو څخه به برخمن شئ:

• بايد چې ستاسو درناوی او ملاتړ وشي، لکه ټپيان او ناروغان چې له هغوی څخه ساتنه کوئ.

• کولای شئ له چارواکو څخه غوښتنه وکړئ، هغه کارونه چې تاسو يې ترسره کوئ ملتيا مو وکړي.

• کولای شئ له چارواکو څخه غوښتنه وکړئ چې ټپيانو او ناروغانو ته د لاسرسي امکان درکړي.

• د منل شويو روغتيايي معيارونو پربنسټ، د دندو د ترسره کولو په دليل بايد مجازات نه شئ.

• بايد اړ نه ويستل شئ چې له قوانينو او يا روغتيايي اخلاقو خلاف عمل ترسره کړئ.

• بايد اړ نه ويستل شئ چې د ټپيانو او ناروغانو اطلاعات په ډاګه کړئ؛ مګر هغه چې کونيو قوانينو تعين کړي دي او يا د ساري ناروغيو په دليل.

• که بنديان شوي ياست په وخت سره خپلو چارو ته ور وګرځئ.

- د يو غير قانوني او غير اخلاقي امر څخه د سرغړونې په دليل نه مجازات کول.
- د ځان او ټپيانو او ناروغانو د دفاع لپاره کوم چې تر روغتيا ساتنې لاندې دي د يوې سپکې وسلې د ليږدونې حق لرئ.

د ترينګلتيا په نورو شرايطو کې ستاسو حقونه:

د ترينګلتيا په نورو شرايطو کې، تاسو به د نورو هيوادوالو په څير له مشابه حقونو څخه برخمن و اوسئ په داسې حال کې چې په روغتيا ساتنه کې د خپلې ونډې په دليل د هغو ځانګړو حقونو په خلاف چې په لومړی برخه کې په فهرست شوې وسله واله نښته کې د نړيوالو حقونو پربنسټ هيڅ کوم ځانګړی حق به تاسو پورې تړاو ونه لري. په همدې حال، تاسو به د بشر د حقونو پربنسټ د ورکړ شوي عمومي ملاتړ څخه برخمن شئ.

تاسو هم د نورو وګړو په څير چې د يو دولت په قلمرو کې شتون لري تر ملاتړ لاندې اوسئ؛ بيلګه د عمد قتل يا د شکنجې يا د امنيتي ځواکونو او يا پوليسو له لوري د بد چلن په وړاندې، سربيره پردې د بشر د حقونو پربنسټ له توپير څخه پرته روغتيا ساتنې ته د وګړو د لاسرسي حق په دې معنا ده چې دولتي چارواکي بايد تاسو ته اجازه درکړي ترڅو د اړمنو خلکو درملنه وکړئ او په دې لاره کې تاسو سره مرسته وکړي او په فعاليتونو کې د قصدي لاسوهنو په وړاندې ستاسو ملاتړ وکړي. شايد چې په سيمه ييزو

قوانينو کې شرطونه هم وي چې تاسو څخه لازيات قانوني ملاتړ وکړي ترڅو په دې ترتيب سره ټپيانو او ناروغانو ته د مرسته رسوونې لپاره ستاسو توان زيات کړي.

د روغتيايي کاکوونکو يو له اصلي دندو څخه چې په يوه وسله واله نښته او نورو بيړنيو شرايطو کې د ټپيانو او ناروغانو ساتنه کوي عبارت دي له: د ناپييلي او اغيزمنې مناسبې روغتيا ساتنې د خدمتونو وړاندې کول دي، په همدې حال د روغتيا ساتنې کارکوونکي په ټولو شرايطو کې دا مسؤليت هم لري چې د هغو کسانو پورې اړوند اطلاعات چې له هغوی څخه ساتنه کوي راټول کړي تر څو راتلونکو فعاليتونو لپاره لاره پرانيزي.

د وسله والو نښتو پرمهال د اطلاعاتو راټولو شونی دی. د اطلاعاتو راټولول کولای شي د روغتون او چمتو کوونې او د کارکوونکو د ښوونې سازمان ورکوونې کار سره مرسته وکړي. همدارنګه کولای شي د روغتيايي روښتونو د لاغوره کيدو لپاره يو بنسټ وي. په تخصصي ژورنال کې د دارنګه اطلاعاتو خپرول د روغتيا برخې نورو کارکوونکو ته اجازه ورکوي ترڅو له دې اطلاعاتو څخه ګټه پورته کړي همداراز دا اطلاعات کولای شي له کړنې څخه د کتنې يو برخه وي. کيدای شي روغتيايي کارکوونکي د وسله والې نښتې او نورو بيړنيو شرايطو په لړ کې له هغو کسانو څخه ساتنه وکړي چې ټپونه او ناروغی يې د نړيوالو قوانينو د ترپښو لاندې کيدو په مواردو باندې شاهد وي دا کار د هغو اطلاعاتو ترڅنګ چې دوی

يې په واک کې لري کولای شي دغو کارکوونکو ته ستونزې را ولاړې کړي.

د اطلاعاتو ستونزې:

هغه اطلاعات چې د وسله والو نښتو او نورو بیړنیو شرایطو په لړ کې راټولیږي کیدای شي د تیپانو او ناروغانو د شمیر پورې اړوند وي چې هغوی څوک دي، د ټپونو یا ناروغیو ماهیت او هغه شرایط چې هغوی پکې ټپیان یا ناروغان شویدي. کله چې دا اطلاعات تحلیل او ریپوټ ورکړ شي کولای شي د خلکو په ژوند د وسله والو نښتو او نورو بیړنیو شرایطو نښو ته د نورو پام راجلب کړي دا موضوع د انساني امنیت د علم په توګه پیژني.

په همدې حال کله چې د روغتیایي کارکوونکو مسؤلیت پراختیا ومومي او په داسې شرایطو کې د اطلاعاتو په راټولولو کې شامليږي کیدای شي دا کارکوونکي د بشرپالني د حقونو د قوانینو او د بشر د حقونو د ترپښو لاندې کیدو له مواردو سره کره اطلاعاتو ته لاسرسی ومومي. په حقیقت کې دارنګه اطلاعات د جرم د مدارکو په توګه دي او په پایله کې د هغه راټولول او ریپوټ کول کولای شي د کورنیو او نړیوال قوانینو پربنسټ د محاکمې د بهیر یوه برخه وي. په پایله کې روغتیایي کارکوونکي کیدای شي یوې سختې او نه ډېره کوونکې ستونزې سره مخامخ شي. له یوې خوا کولای شي دارنګه اطلاعات فرد یا هغه بنسټ چې د

عدالت د رامنځته کولو مسؤل ده يا رسنۍ او يا نور هغه کسان چې کولای شي د دارنګه مواردو د ترپښو لاندې کيدو مخنيوی وکړي يا هغه محدود کړي ولېږدوي. له بلې خوا کيدای شي د دارنګه حساسو اطلاعاتو وړاندې کول ټيپي يا ناروغ کس، اړوند روغتيايي کارکوونکي او آن هغه سازمان ته چې د روغتيايي خدمتونو مسؤل دی جدي ستونزې رامنځته کړي.

په دې برخه کې په دې باندې پريکړه شوې ترڅو تاسو ته له دې ستونزې سره د مخامخ کيدو لپاره لازمي لارښووني په واک کې درکړو. همدارشان په دې ځای کې دربشئيو چې ددې ستونزې شکل کولای شي د هغو اطلاعاتو د ډول پربنسټ چې په واک کې يې لري بدلون وومومي.

حساس اطلاعات اصولاً څرنګه اطلاعات دي؟

د هغو اطلاعاتو سرچينې چې کولای شي روغتيايي کارکوونکی د اطلاعاتو ستونزو سره د مخامخ کيدو لامل شي عبارت دي له

- د ناروغانو د منلو ثبت
- د ناروغ فردي سوابق، راډيو لوژي او کلينيکي پورې شامل انځوروونه
- د روغتون لخوا د معمول شمير او پر هغه باندې څارنه
- د قانون د ترپښو لاندې کيدو د نښې د کتنې لپاره راټول شوي

اطلاعات، د روغتون لخوا د معمول شمير څخه جلا.

د اطلاعاتو د لومړي سرچينې او ثلورمي سرچينې ترمنځ دا توپير دی چې د منلو پخوا، د فردي روغتيايي پخوا او د روغتون لخوا شميرنې او هغه د بيلګې ساتنه د يو روغتيايي نظام څخه نه بيليدونکې برخه ده. خو د ناروغانو او ټپيانو په اړه د نورو اطلاعاتو راټولول او هغه شرايط په هغه کې ټپيان او ناروغان شوي دي يو اضافي فعاليت دی چې کولای شي يو له پياوړو اطلاعاتو د ډول رامنځته کړي چې ترټو حساس دي؛ يعني په ټولو جرايمو باندې دالت کوونکي مدارک او شواهد. په پايله کې له دې لاسه د اطلاعاتو په اړه د اطلاعاتو ستونزې ته پاملرنه به له لازيات اهميت څخه برخمن وي.

عمومي توصيې:

په وسله والو نښتو او نورو بيړنيو شرايطو کې له ټپيانو او ناروغانو څخه ساتنه کولای شي په کلکه توکه له تاوتريخوالي سره مل وي. لازمه ده چې د خپلو مسؤليتونو د دوام د ادا کولو په موخه، د خپلې روغتيا ساتنې په برخه کې لازم اقدامات ترسره کړئ. د عمومي روغتيا په اړوند تاسو بايد:

- تاسو بايد د خپل امنيت د تضمين لپاره لازم کارونه ترسره کړئ
- په هغه صورت کې چې سيمه ييز امنيتي لارښوونه شتون لري

له هغه څخه پیروي وکړئ.

- له بیځایه خطر کولو څخه ډډه وکړئ.
- له هغو بدلونونو څخه چې په اړوند موقعیت کې رامنځته کیږي خبر و اوسئ.
- په کافي اندازه آرام وکړئ.
- خپل محدودیتونه وپیژنئ.
- په منظمه توګه خواړه وخورئ او د الکولي څښاک او مخدره توکو څخه ډډه وکړئ.
- له ډلې سره همغږي واوسئ او ځان مه منزوي کوئ.
- د خپلو اندیښنو په اړه له خپلو دوستانو او همکارانو سره خبرې وکړئ؛ په ځانګړې توګه کله چې د عصبي فشار احساس کوئ.
- سپورټ وکړئ.
- په فردي روغتیا ساتنه مور پام کوئ.

سرچینه: تر ګواښ لاندې روغتیا ساتنه، د روغتیا ساتنې هغو کارکوونکو مسؤلیت چې په وسله والو نښتو او نورو بیړنیو شرایطو کې کار کوي د سره صلیب نړیوالې کمیټې پورې اړوند(ICRC).

د افغاني سرې میاشتې ټولنې کارکوونکي او رضاکاران د بشرپالو کړنو په وړاندې کولو کې خپلواک او ناپلوه دي، د دوی ملاتړ وکړئ.

مونږ تر برید لاندې مه نیسئ! مونږ په بشرپالو خدمتونو کې خپلواک او ناپلوه یو.

کارمندان و رضاکاران جمعیت هلال احمر افغانی در خدمات بشردوستانه بیطرف و مستقل هستند، آنها را مورد حمایت قرار دهید.

جمعیت هلال احمر افغانی   کمیته بین المللی صلیب سرخ   فدراسیون جمعیت های صلیب سرخ و هلال احمر

خشونت علیه مراقبت های صحی باید متوقف گردد.

مراکز صحی به مقصد تداوی بیماران مصئون است.

مراکز، تأسیسات و پرسونل صحی، از دیدگاه قانون بشر دوستانه در مصئونیت قرار دارند، هر گونه تعرض بالا ی آنها قابل توجیه نیست.

مراکز و پرسونل صحی، در ارائه خدمات بشر دوستانه بیطرف بوده، بیماران و مجروحین را بدون تبعیض و تعصبات قومی و زبانی، کمک می نمایند.

هر ځای د هر چا لپاره

همه جا برای همه کس

Every Where, for Every one

هر فرد حق دسترسی به خدمات صحی را دارد که قوانین بشر دوستانه از این حقوق افراد حمایت می کند، نباید افراد بیمار را از دسترسی به خدمات صحی محروم ساخت.

مراکز و پرسونل صحی بیطرف می باشند، آنها را احترام کنید، نباید مجازات یا شکنجه شوند، از ایجاد مزاحمت به آنها جلوگیری کنید.