

فایرۆسی کۆرۆنا (کۆفید-١٩) راستییەکان و ھۆشدارییەکان

دەرکەوتە (ئەم دەرکەوتانەى خوارمە دەکرێ ٢-١٤ رۆژ دواى بەرکەوتن دەرکەوتن):

- ماندوویتی
- ئازار/ئینشی ماسولکە
- تا
- کۆکە
- ھەناسە تەنگی
- سەرئیشە

کە نەخۆش بووی، خۆت جیا بکەرە لە مألەکەتدا بۆ ماوەى ١٤ رۆژ لە دەستپێکی نەخۆشییەکەرە. ئەگەر دەرکەوتەکان نینگەرانی کردی (ھەناسەدانى بەزەحمەت، تاي بەرز، ھتد.) پەيوەندى بە پەسپۆریکی تەندروستی بکەر.

چۆن خۆت، خیزانەکەت، و کۆمەلگاکەت دەپاریزی:

- خۆ بەدوور بگرە لە شوێنە قەرەباڵغەکان
- خۆ بەدوور بگرە لە دەست دان لەو کەسانەى کە لە مالى تودا ناژین.
- خۆ بەدوور بگرە لە ھاوبەشى کردن بە خۆراک، قاپ و قاچاخ، کوپ، خاوی، ھتد.
- کە نەخۆش بووی لە مألەو بەمێنەو.
- زوو زوو تەن و روو دەستلێدر اوەکان (ئەو شتانەى دەستیان لى دەدەى وەکو دەسکی دەرگا.....ھتد) بە سابوون و ئاو پاک بکەرە.
- دەستەکانت بە تەواوتی بشۆ و زۆر جار بە سابوون و ئاو بۆ ماوەى ٤٠-٦٠ چرکە -سەیری وینەکەى خوارمە بکەر.
- بۆ ناو ئانیشکی چەماوەت بکۆکە یان بپژمەر.
- خۆ بەدوور بگرە لە دەست دان لە چاوەکان، لوتت، و دەمت.
- خۆ بەدوور بگرە لە نزیکیوونەو لە خەلک - ٦ پئی (٢ مەتر/کەمێک زیاتر لە بالای کەسێکی پینگەشتوو) دوور بە لەوانەى کە لە مالى تودا ناژین.

زانبارى ھەلە:

زۆر زانبارى نازانستی و پروپوچ لەبارە فایرۆسى کۆرۆنا بلاو دەبیتەو.

تۆ ناتوانیخۆت رزگار کەى یان خۆت بپاریزی لە فایرۆسى کۆرۆنا بە خوارن/خواردنەو ھەندئ شتی دیاریکراو.

خۆ شوشتنى گەرم و زیادە رینگری ناکات لە فایرۆسى کۆرۆنا. تکایە دەستەکانت بەدروستی بشۆ.

تکایە سەردانی WHO.int بکەر بۆ ھەلوەشینەر مەو ى زانباریە نازانستیەکان و خستنەر و ى زانبارى ھەلە تر. تکایە زانبارى لە دەمى خەلک یان تۆرە کۆمەلایەتیەکان وەر مەگرە!

رێنمایى دەست شوستن:

