

فایروسی کورونا (کووید-19) له مالموه بمینر هوه بو نهوهی سهلامت بیت

قسه کردن لهگهل مندالاندا دهر باره ی فایروسی کورونا – چون خیزانهکمت تهنروست دههیلتهوه:

- ناگاداری مندالکانتان بکنهوه که دهست له پروخساریان نهدن.
- ناگاداری مندالکانتان بکنهوه لهکاتی کوکه و پڑمین دا قولیان بچمیننهوه و بهسهریدا بکوکن و بیژمن.
- له مندالکانتان بپرسن ههستیان چونه لهرووی بیر و جهستهوه، وه هسروهه ناگاداریان بکنهوه که نیوه ههموو شتیکیان بو نهجام دهدن بو نهوهی خیزانهکانتان سهلامت بن.
- روونی بکرموه به شیوهیهکی ناسان که فایروسی کورونا دهبیتههوهی نهخوشیهکی نوئ که دهکریت تووشی خهئکی بییت له کومهلگهکاتاندا بیرى مندالکانی بهینر هوه که دهستهکانیان زوو زوو بشون وه شیوازی دهست شوردنهکیشیان پیئلی (بروانه وینهکه). وه دهتوانیت مندالکان فیروی گورانی وتن بکیمت بو ماهوی 40-60 چرکه بو نهوهی ماهویهکی زیاتر دهستهکانیان بشون.
- به مندالکان بلئی که 2 مهنر دوورین لهو کسانه ی که نهجامی خیزانهکانیان نین. لهو دوو مهنتره بخهنهروو که چونه، توزیک زیاتر له بالای کسیهکی پیگهیشتوو دهبییت.

له روژانی داهاتوو دا، گرنکه که نیوه و نهو کسانه ی که له مالمهکانتاندا دهژین نزیک نهن له هیچ کسیهکهوه که له مالمهکانتاندا ناژی، تهنهات نهگهر خیزان و هاوړنیشان بیت. پیویسته 2 مهنر دوورین لهو کسانه ی که له مالمهکانتان ناژین. نهمش مانای نهویه که مندال و گهورمکانی خیزان پیویسته کاتی زیاتر بهسهر بیس له مالموه پیکهوه. فوتابخانه و پرورگرمهکانی دیکه ی خونین راگیراون. بو نهوهی ژینگه ی مالموه سهلامت و چیژ بهخش بیت، لهو روئینه روژانانه دروست بکه:

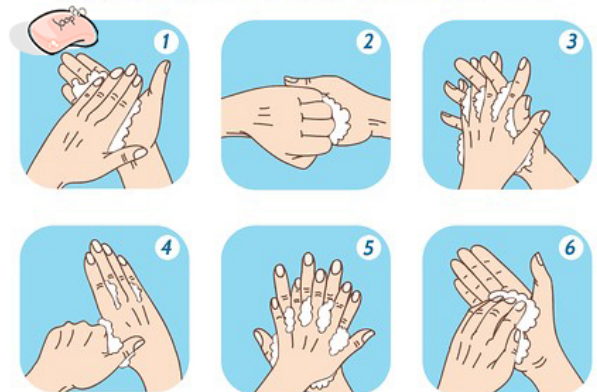
- دهسپیک و کوئایی روژمه که ههمان چالاکى نهجام بده و مک چالاکى گورانی وتن یان چالاکى بههیزکردنی میتشک.
- گورانی وتن. لهو گورانیانه بلئی که بو مندال و گهورمکان خوشن. با میوزیک و ههلهپرکئی نیابنت.
- گپرانهوهی چیروک. ههموو نهجامی خیزان نهتوانن چیروکهکانیان بگپرنهوه. داوا له مندالکان بکنن چیروکتان بو بگپرنهوه جا راستی بیت یان دروست کراو بیت.
- فیروون. داوا له مندالکانتان بکنن شتیکتان فیروون که له فوتابخانه فیروون له رابردو دا. با مندال بچوکهکانتان یارمهتیتان بدن له ژماردن و ناو هینانی شتهکانی مالموه. پرساری رهنکی شتهکانیان لئ بکنن. قسهیان لهگهل بکنن، قسهیان لهگهل بکنن، مندالان به گوینگرتن و بهشدارى کردن له گفتوگوکاندا فیروون.
- یاری کردن: هانیا ن بدن پییکهنن و چیژ و مربرگرن له ژینگه ی مالموه دا.
- نهم شته خوشانه نهجام بدن که هزر و میتشک بههیز دهکهن.

همناسیهکی قول ههلمبزه

1. به شیوهیهکی دابنیشه ناسودهبییت، وهستانیکی ریک یان پالکوتنیکی ناسوده لهسهر پشت.
2. چاوکانت دابخه و ههر دوو دهستت بخه سهر سکت.
3. بههیواشی همناسیهکی قول ههلمبزه و بیدهروه. تهرکیز بخهره سهر دهستهکانت که بو سهرهوه و خواروه دهجوئین کاتیک سکت بهرز دهبیتهوه و دپته خواروه. 5 همناسه ی تری قول ههلمبزه. تهرکیز بخهره سهر دهستهکانت بو سهرهوه و خواروه کاتیک سکت سهر و خوار دهکات.
4. نیسنا 3 همناسه ی ناسایی ههلمبزه.
5. سهرنج بده ههستت چونه و ناگاداری چییت.

یاران بارین

1. به شیوهیهکی ریک و ناسوده دابنیشه.
2. دهستهکانت بهرز بکرموه بو سهرهوه و پاشان دهست و پهجهکانت بهکار بهینه بو پیشاندانی دلوپه بارانهکان که به هیواشی دهکونه سهر زهوی، وه دهست بده له قاچهکانت یان له زهویکه.
3. نهوه نهجام بده که چون بارانی کهم و بارانی به خور دهنگی جیاوازیان ههیه و ههستی جیاوازی بو دروست دهکهن.
4. به گروپ دهنگتان بهرز و نزم بکنن و پاشان کهمی بکنهوه بو تهپ تهپ تهپ، پاشان وهستانی تهواوتی.
5. به بیدهنگی دابنیشه و سهرنج بده ههستت چونه.



بیر و هوشم ههست دهکات، لاشم ههست دهکات

1. وهک خیزان دابنیشن پیکهوه. نهتوانن به دابنیشتهکه باز نهیهک دروست بکنن.
2. داوا له ههموو نهجامی خیزانهکمت بکه ناوی شتیکی بهینیت که له میتشکیاندا ههستی پیدهکهن وه شتیکی که له لهشیااندا ههستی پی دهکهن. نهمه نمونهیهکه، "لاشم ههیره وه میتشکم ناسودهیه".
3. ریگه بده ههریهکی که له باز نهکهدا نهوهی له میتشک و جهستهیاندا ههستی پی دهکهن هاوبهش پی بکنن.
4. بوهستن و جهند همناسیهکی پیکهوه ههلمبزن.

نهگهر مالمهکمت سهلامت و چیژبهخشه، نهوه مندالکانت فیروون و دلخوش دهبن.