



چى بىكەم بۇ خۇپاراستىن و رىگىرىكىردن له تەشەنەكردىنى ئەم نەخۇشىيە؟

به چەند رىكارىكى خۇپاراستىنى سادە نەتوانىت نەگەرى توشبونت يان نەگەرى بلاوكردنهوهى قايرۆسهكه كه مېكه يتهوه:

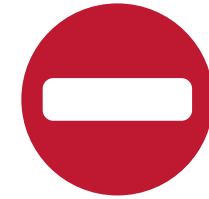
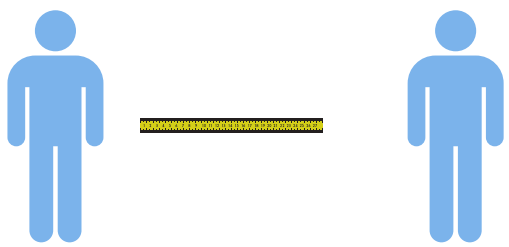
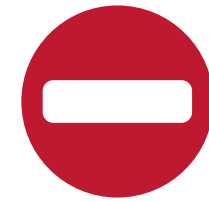
• به شىوه يىكى باش و بهردهوام دهستهكانت پاكبكهروهه به ماددهى ئەلكوحول يان به سابون و ئاو بىانشۆ، چونكه بهم شىوهيه قايرۆسهكان دهكوژىت كه ئەكرىت له سەر دهستتېن.

• مهودايكى پارىزراو بهئلهوه له نىوان خوتو خەلكدا، بهلاى كه مهوه ۱ متر (۳ پى). قايرۆسهكه لهناو دلۆپه بچوكهكانى لىكدا بونى ههيه، و ئەكرىت له رىى ههناسهدانهوه له مهودايكى نزيكهوه بگويزىتهوه، بهتاييهتى له كاتى كوڤه يان پزمين يان كه سىك تاي ههبيت.

• تا ئەتوانىت دهست له چاوو لوتو دهت مهده، چونكه دهستت بهرى روى شتهكان دهكوژىت كه دهكوژىت قايرۆسهكه له سەر ئەو شتانه نشىبىتهوه و توش به دهستت ههليان بگرىتهوه. دهست كه پىسبو ئەكرىت قايرۆسهكه بگويزىتهوه بۆ چاوو لوتت يان بۆ دهت، و لهويوه قايرۆسهكه دهتوانىت خوى بگويزىتهوه بۆ ناو جهستهت ودواتر نەخۇشت بكات.

• دلنبايه كه خوتو ئەو كهسانهى دهووروبهت رىكارهكانى پاكو تهميزىي كوئەندامهكانى ههناسه دهگر نهبەر. واتا، لهكاتى كوڤه يان پزمين به ئەنشىكت يان به دهسەر دهمو لوتت بپوشه. دواتر يهكسهرى دهسركه فرىده. بۆ چى؟ چونكه دلۆپه بچوكهكان قايرۆسهكه بلاودهكهنهوه. پابهندىبونت به رىكارهكانى پاكو تهميزىي كوئەندامهكانى ههناسه، خەلك دهپارىزى له قايرۆسهكانى سەرما و ههلامهت و كوڤىد-۱۹.

• باوشو تهوقه لهگهئ كهسا مهكه، لهبەر ئەو هويانهى كه پىشتەر ئاماژهمان پىكرد. تا ئەتوانىت له مالهوه بمىنهوه پابهندبه به رىنمايىكان كه له لايهنى دهسهلاتدارانهوه جهختى لى كراوه. ئەگەر تاولهزت لىيه يان كوڤهت ههيه يان به زحمهت ههناسه ئەكىشىت، به زووترىن كات پىهوهندى بكه و داواى يارمهتى پىزشكى بكه. ئەمه ئاسانكارىه بۆ كارمەندانى تەندروستى بۆ ئەوهى به خىرايى و به ئاراستهپكى دروست خزمهتت پى بگهينن و بتننن بۆ نەخۇشخانهى تاييهت بهو نەخۇشيهوه. بهم شىوهيه خوت دهپارىزى و رىگىرى دهكهيت له تەشەنەكردىنى قايرۆسهكه و پەتاكانيتر.



All the measures included in the present leaflet follow what established by the world health organization (WHO)