

# بە سەلامەتى گەشت بکە



- کاتیک ھەستت کرد پلەی گەرمى جەستەت بەرزە يان كۆكەت ھەيە، وا باشترە گەشت نەكەيت.
- ئەگەر تا يا كۆكەت ھەبوو و ھەستت بە هەناسەتەنگى كرد، بە پەلە داواى چاودىرى تەندروستى ناو فرۇكەكە بکە.
- تەنیا خواردنى كوللاو بخۇ و دلىبابە كە بەباشى كوللاوه.
- لە شوينە گشتىيەكان تف مەكە.
- خۇت بە دوور بىگەرە لەو ئازەملانەي گومانى نەخۆشىيان لىدەكەيت.