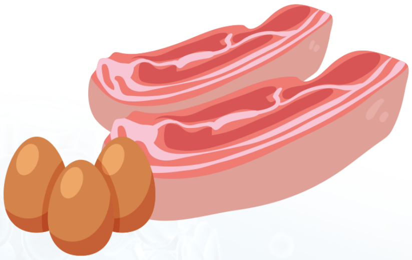
ڕێگاکانی گواستنەوەی ڤایرۆسی کۆرۆنا

- **گواستنەوەی ڕاستەوخۆ**
  لە ڕێگەی پرژە دەرچووەکانی ناو کۆکە و پژمینی کەسی توشبوو

- **گواستنەوەی ناڕاستەوخۆ**
  لە ڕێگەی دەستدان لەو کەلوپەل و ڕووانەی کە بە ڤایرۆسەکە پیسبوون، پاشان دەستدان لە دەم و چاو و لووت

- **تێکەڵاوی ڕاستەوخۆ لەگەڵ کەسی تووشبوو**



- **خواردنی خۆراکی باش نەکوڵاو یان خاو، بە تایبەتی گۆشت و هێلکە**

فەرمانگەی میدیا و زانیاری

نیشانەکانی تووشبوون بە ڤایرۆسی کۆرۆنا

- بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی جەستە (تا)

- کۆکە

- هەناسەتەنگی

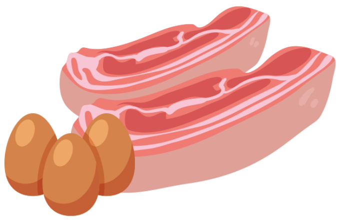
- قورگئێشە

- هەندێکجار سکچوون و ڕشانەوە

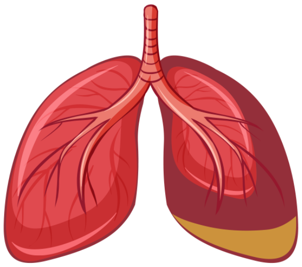
- تەڕبوونی لووت

چۆن خۆت لە ڤایرۆسی کۆرۆنا دەپارێزیت؟

- دەستشوشتن بە بەردەوامی بە ئاو و سابون، ئەگەر نەبو شلەی خاوێنکەرەوەی کحولی بەکاربهێنە



- کوڵاندنی خواردن بە تایبەتی گۆشت و هێلکە بە باشی



- خۆ بەدوورگرتن لەو کەسانەی کە نیشانەکانی نەخۆشی کۆئەندامی هەناسەیان تێدا دەرکەوتووە، وەک کۆکە و پژمین

- دەستنەدان لە دەم و لووت و چاو

چۆن دەستەکانت دەشۆیت

1. دوای ئەوەی سابوون لە دەستت دەدەیت، دەستەکانت لە یەک دەخشێنیت

2. دەستەکانت بەناو یەکدا بچوێنە و لە یەکیان بخشێنە و پاشان مەچەکیشت بشۆ

3. پەنجە گەورەی هەر دەستێکت لەناو دەستەکەی ترتدا بسوڕێنەوە و جوان بیشۆ

4. پەنجەکانی هەر دەستێکت کۆ بکەوە و بیخشێنە لە ناو لەپی دەستەکەی دیکەت، بەمە هەم ژێر نینۆکەکانت خاوێن دەبنەوە و هەم ناو لەپی دەستت

5. پاشان بە جوانی ئاوی پێدا بکە

6. دەستەکانت وشک بکەوە

کەی پێویستە دەستت بشۆیت

- پێش و پاش نانخواردن
- دوای دەستدان لە پاشماوەکان و سەتڵی خۆڵ و پاشەڕۆ
- دوای بەکارهێنانی توالێت
- دوای بەرکەوتن لەگەڵ گیانەوەران
- پێش ددان شوشتن
- دوای دەستدان لە برین
- پێش ئامادەکردنی خواردن
- پێش و پاش هەڵسوکەوتکردن لەگەڵ کەسی نەخۆش

دوای دەرکەوتنی نیشانەکانی کۆرۆنا لە جەستەتدا چی بکەیت؟

1

ماسک بپۆشە و خۆت دابڕە لە کەسانی چواردەورت تا دەگەیتە نەخۆشخانە

2

122

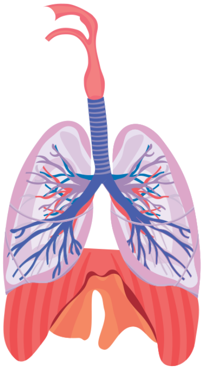
پەیوەندی بە هێڵی گەرمی کۆرۆناوە بکە

3

سەردانی نزیکترین نەخۆشخانە بکە

کەی ماسکی پارێزەر دەپۆشیت؟

- ئەگەر نیشانەکانی نەخۆشی کۆئەندامی هەناسەت هەبوو وەک کۆکە و پژمین



- ئەگەر بەرکەوتنت هەبوو لەگەڵ کەسی تووشبوو بە ڤایرۆسەکە

بۆ ڕێگری کردن لە بڵاوبوونەوەی ڤایرۆسی کۆرۆنا چۆن پژمە و کۆکە دەکەیت

1. دەستەسڕ بەکاربهێنە لە کاتی پژمە و کۆکەدا

2. ئەگەر لەو کاتەدا دەستەسڕ بەردەست نەبوو، ئەنیشکت بگرە بە دەم و لوتتەوە

3. بە زووترین کات دەستەسڕەکەت فڕێبدە ناو سەتڵی خۆڵ

4. بە باشی دەستت بە ئاو و سابوون بشۆ

پێکەوە ڕووبەڕووی ڤایرۆسی کۆرۆنا دەبینەوە