

PÊŞÎLÊGIRTINA BELAVBÛNA NEXWEŞIYÊN

respirasyonê yêna mîna COVID-19.



Destên xwe pir caran bi kêmtirîn 20 hûrdeman bi rûn û rûnê paqij bikin.

Heke sap û av tune bin, destên xwe paqij bikin bi sanîfîzatorê bi desta alkolê ku kêmi 60% alkol heye.



Bi destên destên nezan çavên xwe, poz û devê xwe dûr bixin.



Paqij û bêserûberkirinên ku bi gelemperî hêsan û astên rût dikirin.

Ji parvekirina xwarinan, vexwarinên vexwarinê, kasa, vexwarinê û tiştên din ên malê dûr bigirin. Piştî ku van tiştan bikar tînin, ew pêdivî ye ku bi rûn û ava şûştî were şûstin.



Dema ku hûn nexweş bimînin, li malê bimînin, ji bilî ku lênihêrîna bijîşkî bistînin.

Neçin kar, dibistan, an deverên gelemperî. Bikaranîna barkêşîya gelemperî, rahijandin-parvekirin an baca kar nekin.



Cermê xwe an qirikê xwe bi tûjê vebirin, paşê tansiyonê bavêjin û destên xwe bison.

Heke tûşî neketî ye, li şûna destên xwe yêna bê parastî, qehpika xwe veşêrin an bi xençeya xwîna kulikê ve bişêlin.



Têkiliya nêzê bi mirovên ku nîşanên nexweşiyê an derzê re nîşan didin dûr bixin.



Ger we rêwîtiya xwe li deverên ku COVID-19 lê dorpêçkirî ye, an jî têkiliya we bi kesê / a ku hebe re hebe, bi taybetî baldar bin.

Heke hûn tansiyon, kezab an tengasiya hestê teng dibe, di cih de lênihêrîna bijîşkî bigerin. Bi xwe derman nekin.



Heke nîşanên we xirab dibin nîşanên xwe bişopînin û lênerîna bijîşkî bigerin.

Heke hûn guman dikin ku we COVID-19 heye, berî ku serdana we bikin, bi pêşkêşvanê tenduristiya xwe bîpîrsin da ku ew amade bikin.

WASH YOUR HANDS

Washing your hands is one of the most effective ways to prevent the spread of germs. If soap and water aren't available, use a hand sanitizer that contains at least 60% alcohol.



1.

WET HANDS WITH CLEAN, RUNNING WATER.

Warm water is preferred, but cold will also work, if needed.



2.

LATHER BY RUBBING YOUR HANDS TOGETHER.

Be sure to rub the backs of your hands, between your fingers, and under your nails.



3.

SCRUB FOR AT LEAST 20 SECONDS.

Don't have a timer? Hum "Happy Birthday" from beginning to end, twice.



4.

RINSE HANDS THOROUGHLY UNDER CLEAN, RUNNING WATER.



5.

DRY YOUR HANDS USING A CLEAN TOWEL.

In public restrooms, use a clean paper towel or air dry. Avoid hand drying blowers or shared cloth towels.