

Pêşilêgirtina belavbûna nexweşiyên respirasyonê yê mîna COVID-19



6 lenga ji kesê li derveyî xaniyê xwe bimînin.

Bi her kesê ku nexweş re têkildar bimînin.



Dema ku hûn gelemperî ne, dev û pozê xwe bi maskek rûyê rûspî vebikin.

Bi qasî ku mimkun be 6 lingan di navbera xwe û yên din de bidomînin.



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 sanîtzatorê bi desta alkolê ku kêmi 60% alkol heye.



Bi qasî ku pêkan e li mala xwe bimînin.

Dernekevin, bê ger ne hewce be mîna xwarin, derman, an ku herin karê xwe. Heke gengaz be ji mala xwe bixebitin.



Heka destên ne şuştin, dest çavên xwe, poz û devê xwe tûj nakin.



Ger we rêwîtiyek an têtikiliyek bi kesek ku rêwîtiyek re têtikîlî kiriye, bi taybetî baldar be.

Li malê bimîne. Heke hûn tansiyon, şehîn an tûjbûna tengasiyê dijîn, tavilê pizîşkî bigerin. Bi xwe derman nekin bi xwe.



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

Di rojê de çar caran, dergûşkên derî, destikên amûran, guhastinên sivik, hwd paqij bikin.



Heke hûn nexweş xwe li malê bimînin.

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



Cermê xwe an qirêjê xwe bi kelinkis vekîşînin, dûv re bişkînin û destên xwe bişon.

Heke kelinkis nabin, li şûna destên xwe yê bê parastî, qehpika xwe veşêrin an bi xençeya xwîna kulikê ve bişelînin.



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 bipirsînin da ku ew amade bikin.

Destên xwe bişon



1. Destên xwe bi ava paqij.

Dasti xwe Avê germ tê tercîhkirin. Lê ger hewce be jî dê sar bixebitin.



2. Destên xwe bi ave u saboon pak biş.

Jê bawer bin ku hûn piştên destên xwe bişon, di navbera tiliyên destan xwe û di bin neynûkxwe de vekin.



3. Bişo bi kêmi ve 20 seconds.

Demê xwe bi du carî "Rojbûna te piroz be" ji xwe re bêje.



4. Destên xwe bi binê ava paqij, bikin.

Li şûna destên xwe, faucet av bi pêlavek kaxezi an elbika xwe vekin.



5. Destên xwe bi karanîna paqijek paqij paqij bikin.

Di serşoyên gelemperî (destav) de, Kleenex bikar bînin û bi hewa wê paqij bikin.