



TURKU

رینمایى بۇ ئەوان كە لە خیزانەكەياندا نەخۆ-شیکى كۆرۈنا هەپە

- بە فەرمانى بژيشكى پەتا دەبىت خۆت لە خەلكى دىكە دور بگريت.
- رەنگە پەتاي فايروسى كۆرۈنا گرتىت.
- بروانە رینمایى ”رینمایى بۇ توشبووى فايروسى كۆرۈنا“.

كاتىك يارمەتیی توشبوویەكان دەكەیت

- با تەنبا هەمان كەس يارمەتیی نەخۆشەكە بكات.
- وریا بە كە نەخۆشەكە بەرمو دەموچاوت نەكوخیت.
- دەستەكانت زۆر جار بشۆ. هەمیشە كاتىك كە دەست دەكەیتە نەخۆشەكە، لەگەل نەخۆشەكە لە هەمان ژوردا بووبىت یان دەستت كرىتە دەسالمەكان یان خاویلیەكانى كە كە نەخۆشەكە بەكارى هیناون.
- ماسك بەكار بینه.
- چاودیریى بارودوخى نەخۆشەكە بگە و ئەگەر پئویست بىت تەلەفون بۇ بنكەى تەندورستى بگە.
- با نەخۆشەكە بە شپوھییكى تیر ناخ بخواتەوه.
- ئەگەر مندالەكە نەپوئیت نان بخوات، خواردنەمییكى شیرین پئی بدە.
- نەخۆشەكە دەبىت بەلای كەمەوه ۷ شەو و رۆژ لە مأل بمىنیت كاتىك كە نەخۆشى بىت. دەتوانیت لە مأل دەربچىت و كەسانى دىكە ببىنیت تەنبا دواى ئەوه كە ۲ شەو و رۆژ ساخ بىت.

نەگەر ئەم نیشانەى خوارەوه لە مندالەكە هەبن، بۇ دۆكتور برۆن:

- هەناسەكیشان قورسە
- پىستى شىن یان خۆلەمیشیە
- مندالەكە تیر ناخواتەوه
- مندالەكە زۆر و چەندین جار دەرشىتەوه
- مندالەكە ناھەلسىت و هیچ كاردانەوهى نیه
- مندالەكە توورمیه و دەلئیت نایەوئیت لە نامیزدا بىت
- نیشانەكان ون دەبن بەلام پاشان بە تا و كوخییكى بەهیزترەوه دینهوه.

پاكردنەوه و جلشوشتن لە ژوورى نەخۆشەكەدا

- لە ژوورەكەى نەخۆشەكە دەبىت كىسەییكى زبلى هەبىت. كلینسەكان و ماسكەكان دواى بەكار هینان یەكسەر فرى بدە ناو زبلكە. كىسەكە داخروە بەرلە فریدانى بۆناو زبلكانەى بالاخانەكەتان. دواى دەست-كردنى زبلى یان كلینسەكانى بەكار هینراو هەمیش دەستەكان بشۆرەوه.
- شوینەكانى كە زۆر جار دەست دادەنرینه سەر (بۆ نمونە دەستكى دەرگا، دوگمەكانى كارەبا و كۆمان-دۆى تەلەفزیۆن) دەبىت هەموو رۆژىك بە مادەى ناسایی شوشتن پاك بكرینهوه.
- ناودەستخانەكان هەموو رۆژىك پاك بكرەوه (بۆ نمونە بە مادەى ناسایی پاكردنەوهى ناومال).
- چارشەوهكان لە پەلەى ۶۰-۹۰ بشۆ. مادەى شوشتن بەكار بینه. زۆر دەست مەكە جلوبەرگی پىس. دواى دەستكردنى جلوبەرگی پىس، دەستەكان باش بە ناو و سابوون یان بە مادەى دەستپاكردنەوهى بەنالكۆ-هۆل پاك بكرەوه.

زانبارى زياتر:

www.turku.fi/korona

www.turku.fi/se/corona

www.turku.fi/en/corona (included Google Translator)