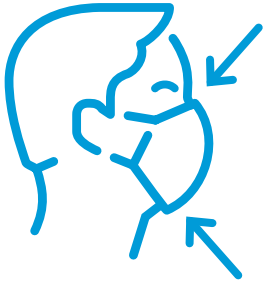


1. دهستت بشۆ یا ژیلی
پاککەر هوهی دهست بهکار بهینه
پیش ئهوهی دهست له ماسک بدهی



2. ماسکهکه له سهر دهه و لووتت به یارمهتی
پهتی له گوئی کردن قایم بکه

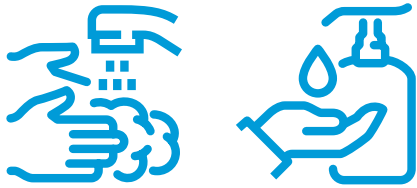


3. ماسکهکه له لای بهشی سهر لووت
بگره و به دهستهکهی تر ژیرهوهی
ماسکی پاریزهر بکیشه
ژیر چهناگهوه



4. ماسکهکه شکل پی بده به پال بیوهنانی بهشی
سهروهوهی تووند کردنی سهه
لووت به شیوهیهک که ماسکهکه تا ئهوه
پههری دهکری به توندی له سهه لووت بوهستی

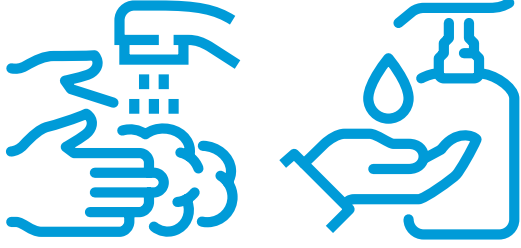
5. دلییا به، ماسکهکه
دهه و لووت و چهناگهت دادهپوشی



6. دهستت بشۆ یا پاکی بکهوه
دوای پۆشینی ماسک



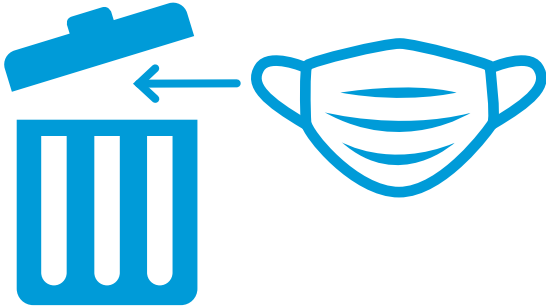
7. دهست له ماسکهکه مهده یا مهیجولینه
بو ژیر چهناگهت یا بو ناوچاوانت
له کاتی بهکار هینانی دا



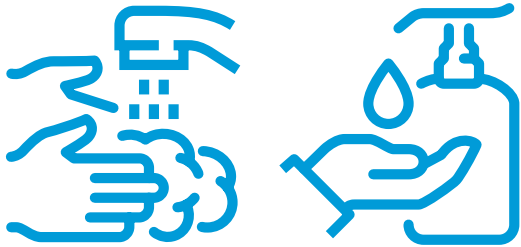
1. دهستت بشۆ یا ژیلی پاککەر موهی
دهست بهکار بهینه. پیش نهوهی
ماسکهکه لیکهیهوه



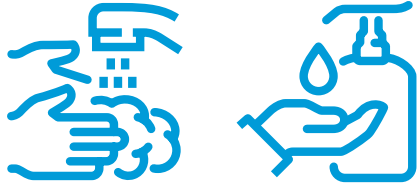
2. ماسکهکه به گرتنی نهوه پهتهی له
پشت گوئییه دهر بهینه



3. نهوه ماسکهی تهنیا بو یهک جار
بهکار هینان تهر خان کراوه،
دواى بهکار هینانی راستهوخۆ
له زبلدان بهاوی



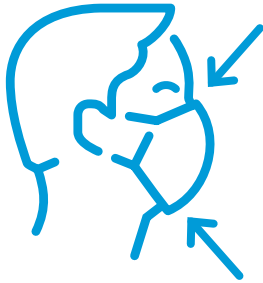
4. دهستت بشۆ یا پاکى بکهوه به
ژیلی پاککەر موه



1. دهستت بشۆ یا ژیلی پاکههوهی دهست بهکار بینه پیش نهوهی ماسکهکه له سهه دهم و لووتت دانئی



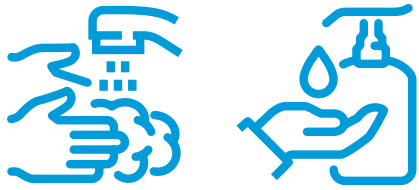
2. ماسکهکه بهه پهتهی دهچیتته پشت گوئی له سهه دهمت و لووتت قایم بکه



3. بهشی ژیرهوهی ماسکهکه بکیشه ژیر چهناگهتهوه و بو یارمهتی به دهستهکهی ترت بهشی لای لووتت بگره



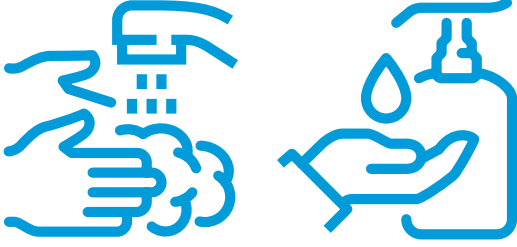
4. دنیا به، ماسکهکه دهم و لووت و چهناگهت دادهپوشی



5. دهستت بشۆ یا پاکه بکهوه دواى پۆشینی ماسک



6. دهست مهده له ماسکهکه یا مهیجولینه بو ژیر چهناگهت یا بو ناچاوانت له کاتی بهکار هینانی دا



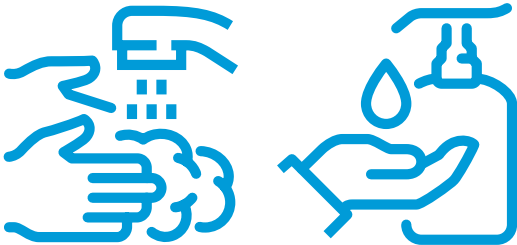
1. دهستت بشۆ یا پاکى بکهوه
پیش لابردنی ماسک



2. ماسکهکه دهربهینه
به گرتنی ئهو پهتهی له پشت گۆیه



3. ماسکهکه ههمیشه دوایی بهکار
هینانهکهی، به پروگرامی 60 پله
بشۆ یا به ماوهی 5 خولهک
له ناو ئاویک که ههندیک
شامپۆی جلک شتنی تیکراوه، بکولینه
ماسکهکه ئا بکیشه و ووشکی بکهوه



4. دهستت بشۆ یا به ژیلی پاککهروه
پاکى بکهوه ، کاتیک
ماسکهکه بۆ شتن دادهنئی