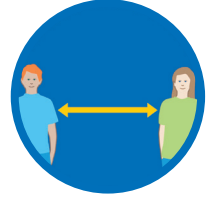


خۆت و كەسانى دىكە لە تووشبوون بە نەخۆشى پپارىزه

مەودا پپارىزه

قەت لە بېرت نەچى كە دوور بى لە قەرەبالغى و مەوداپەك لە نىوان خۆت و كەسانى دىكە دابنى لەو جىگەيانەى كە زۆر كەسى تىدا گرد دەبنەوه، وەكو بوتىكەكان، فرۆشگەكان، رىستورانەكان، كافترىاي سەر شوستەكان و ناوچەكانى مەلەكردن.



زۆر جار دەستەكانت بشۆرەوه!

مادە ئالودەكەرەكان بە ئاسانى بە دەستەوه دەلكىن و بلاوه دەبنەوه زۆر دەستەكانت بشۆ بە سابون و ئاوى گەرم، لانى كەم ۲۰ چركە. ئەگەر ئاوى سابون لە نىزىكت نەبوون، دەتوانى ئەلكهۆلى تايپەتى بە پاكزكرنەوهى دەست بە كار بەئىت.



بكوكة و بېژمىنە بە ناو لوجى بالدا!

لە رىگەى كۆكە و بېژمىنەوه بە ناو لوجى بالدا يان بە ناو دەسمالى كاغەدىن رىگە دەگرى لە بلاوبونەوهى فىروسەكان لە دەوروبەرتو نەهلى بلكىنەوه دەستەكانت. هەمىشه دەسماله كاغەدىنەكان بەاوپۆزه ناو زبلدان و دەستەكانت بشۆرەوه.



دەست مەسپره بە چاوى، ئوت يان دەمت!

زەحمەتە و نەكەى، دەستەكانت زۆر جار بشۆرە بە سابون و ئاوى تا مادە ئالودەكەرەكان و دەمرەوه نەى.



لە مالىدا بىمىنەوه ئەگەر نەخۆشى!

لە مالىدا بىمىنەوه ئەگەر نەخۆش كەوتى!
بەو جۆره هەم خۆت هەم كەسانىتر لە تووشبوون دەپارىزى.



ئاسايىترىن

بلاوبوبەوهى تووشبون
دەستەكانن.

پاكوپرچىي تەندروسىتايانە
رىگەيەكى ئاسانە بۆ پاراستنى
خۆت و كەسانى دىكە.

مادە ئالودەكەرەكان
لە هەر جىيەكدا هەيه
لە دەوروبەرماندا.



Folkhälsomyndigheten