



Enfeksiyonên Vîrûsa Hîjyen diparêze!



Bi van tedbîran hûn dikarin alîkarî bikin ku xwe û kesên din ji ber nexweşîyên enfeksiyonê – enfeksiyonekî koronavîrûsê jî nav de – biparêzin.

Şîretên herî girîng li ser hîjyenê(pakijî):



Mesafeya xwe bigrin

Çiqas mimkin be di navbera xwe û kesên din de hêrî kêr 1,5 metre mesafe bihêlin. Bi taybetî jî eger li cem van kesan nîşanên nexweşîyê wek kuxîn, sermarakirî yan jî taya(hareret) canê heye mesafeya xwe bigrin.



Eger hûn nexweşin li malê bimînin

Eger li cem we nîşanên nexweşîyê ji ber enfeksiyonekî hilmijê(tenefûs) wek kuxîn, sermarakirî yan jî taya(hareret) canê heye di mala xwe de bimînin. Tekîldarîyên rasterast kêr bikin. Gava ku pêwîst bû, bi rêya telefonê ji tixtora xwe agahî bixwazin.



Xwe ji destdanê dûr bixin

Dema ku hûn ji kesên din re slav didin yan jî xatir ji van dixwazin, destên hevdu megrin û hevdu hembêz mekin.



Dema ku hûn dikuxin û dipişkin bala xwe li ser hîjyenê bidin

Nav enîşkên xwe yan jî nav destmalekî bikuxin û bipişkin – û paşê jî ev destmalê bavejin çopê.



Destên xwe ji serçavên xwe dûr bixin

Dest bi dev, bi çav yan jî bi pozên xwe ve lênedin.



Destên xwe di nav rojê de rêkûpêk bişon

Destên xwe hêrî kêr 20 saniye bi av û sabûn bişon.



Gava ku pêwîst bû bi maskeyek ser dev û pozên xwe bigrin

Li ser talîmatên rojane xwe agahdar bikin. Cihên ku tê de maske mecbûrîye, bi maskeyek ser dev û pozên xwe bigrin. Eger li cem we nîşanên nexweşîyê heye û hewceye ku hûn ji mal derkevin û parastina mesafeya hêrî kêr ya 1,5 metre nemimkine, divê bigiştî maskeyek li ser dev û pozên we hebe.

