

قائروسی کورونا، نهخوشي و بريندارى يهکانى تر

رينماييهکانى تهنرووستى

هر کسنيک لهسهر يهتى چى بکات.

✓ پهير هويکردنى رينماييهکانى تهنرووستى.

✓ خوار دنهوى شلهمنى پيوويست.

✓ خوار دنى خوراكى جوراوجور و پرتهنرووست.

(ميوه و سهوزه بو بههيزکردنى بهرگرى لهش)

✓ ههاگورکى ي بهردهوام.

نهگهر لهتوانادابوو: لهدهر هو کهمتر پيکهوهو بوونتان لهگهل يهکدا ، وه ماوهى نيوانتان له مهترونيويک تا دوو مهتر بهيلنهوه. 1,5-2 مهتر.

✓ ناگادارى خوت بکه بوئهوهى تووشى سهرما نهبيت.

لهکاتى نيشانهکانى سهرمايون و ههلامهت دا.

( تا ،کوکه ،ههلامهت، سهرنئيشه، قورگ ئيشه، وئازارى پهل وپو)

✓ يهکسهر مهچو بولاى پزيشک ياخود خستهخانه. يهکهم جار تلهفون بکه بو دکتور ياخود پيهوهندى بکه بهژمارهى ناوهندى – حالتهکانى کورونا بهي کود بهم ژمارهيه (116117)

✓ کهتلهفونتکرد به تهواوى و ريکوپيکى نيشانهکانى ئازارهکانت بلى:

\* پلهى گهرما- چهند پله بهرزه؟

\* کوکه وههلامهتهکتهت، چونه - سووکه، مام ناوهنده ، ياخود قوورسه؟

\* قورگ ئيشهکتهت، چونه - سووکه- مام ناوهنده ، ياخود قوورسه؟

\* لهکهيهوه نهخوشيت؟

\* پيهوهنديت بهکسى ترى نهخوشهوه هه بووه؟

\* نيشتهجى بوونت ،يان سهردانيکردنت بو دهرهوهى وولات لهماوى 14 روى

رابردوودا بووه؟

## لهکاتی بوونی نهخوښی و ، نیش و نازارو ، پروودای ناخوښ و برینداربووندا

لههموو کات، له یهکهم جاردا تهلهفون بکه بو دکتور.

\* بلئی چ نازاریکت ههیهو و چی پروویداوه.

\* بیرسه چ کاتیک نهوانیت بچیت بو لای دکتورهکه.

لهکاتی پروودای کتوپر، یاخوود بریندار بووندا ( بو نمونه ؛ > خوین لیهاتن یان خوینبهربوون بههوی برینداربوونههه ) « « « « « رینماییهکانی کتوپری- فریاگوزاری گشتی:

\* نهگهر لهتوانادا بوو خوین بهربوونه بههیزهکه بوهستینریت.

\* برینهکان به پاکی بیچرینهوه.

### — لهکاتی پروودانی برینداری بچووکدا:

~ تهلهفون بکه بو دکتوری خیزانی له نورینگه/ عیاده.

~ پروونی بکهروهه چی پروویداوه.

~ بیرسه ، کهی نهوانیت بچیت بو لای دکتورهکه.

~ نهگهر نورینگهکه / عیادهکه داخرابوو <<<<< بو خهستهخانه/ بهشی فریاگوزاری.

~ یاخوود پهیهوندی بکه بهژمارهی فریاگوزاری — 112- بهبی کۆد.

### — لهکاتی بوونی نهخوښی و نازاری توندو خهست دا:

بو نمونه وهک:

~ ههناسه توندی/ ههناسهت بو نایهت.

~ نازاری سهرسنگ.

~ نازاریکی زور/ پیچ هاتن بهسکدا.

~ سربوون و پهکههوتن/ دهست و پهل و پوو نهندامهکانی لهشت نهوانیت بجولینیتهوه.

~ تیکچوونی قسهکردنت/ نهوانیت بهباشی قسه بکهیت.

<<<<<< نيسعاف- فریاگوزاری خیرا لهریگای ژمارهی فریاگوزاری -112-

بهبی کۆد داوا بک.