**ڕێنماییەکانی نەخۆشی لەسەر زانیاری خۆ پشکنین لە**

**سڵاو و بەخێربێن**

**ئێمە تیمی تەندروستین لە بەشی كۆڤید-١٩  لە**

**هاتووین**

**پشكنین بۆ هەموو دانیشتوانی**

**دەكەین لەم قەیرانەی ئێستادا كە سەردەمی كۆڤید-١٩ یە**

**قۆناغەكانی پشكنین بەم شێوازە دەبێت**

**قۆناغی ١**

**ئێمە بە تەلێك كە هەندێك لۆكەی پاكژ لەسەرێكی پێچراوە بۆ كۆكردنەوەی ماددە بۆ تاقیكردنەوەی بەكتریا هەم لە قوڕگو هەم لە لووت دەگرین وە ئەم پڕۆسە هیچ ئازار بەخش نییە.ە**

**ئێمە گورزە یاخود پریاسكەیەكتان پێ ئەدەین كە نامیلكەیەك بۆ زانیاری وەرگرتن و كلێنزی كاغەز و دەمامكی تێدایە**

**شوێنی دیاری كراو دابین كراوە بۆ ئەوەی كلێنزە كاغەزەكە بەكاربهێنیت بۆ ئەوەی شلەی ناو لوتت (چڵم) بكەیتە ناوكلێنزەكەوە پاشان كلێنزە كاغەزەكە بكە بخە ناو ئەو دەفری زبڵەی كە بۆی دابین كراوە**

**پاشان دەمامك ەكە ببەستەو، بەهیچ شێوەیەك لێی مەكەرەوە هەتا پێت ئەڵێن.ە**

**قۆناغی ٢**

**ئاگادار دەكرێیتەوە كە بچیت بۆ یەكێك لە وێستگەكانی تاقیكردنەوە، ئەندامانی تیمەكە پێت دەڵێن كە چۆن ماسكەكەتدابكەنیت پاشان داوات لێ دەكەن كە سەرت بخەیت بە پشت داو دەم-ت بكەیتەوە بۆ ئەوەی هەندێك لیك-ت لێ بگرن بۆتاقیكردنەوە وە پاشان هەندێك شلەمەنی (چڵم) لە لووتت دەگرن بۆ تاقیكردنەوە و دوای ئەم كارە دەبێت دەمامكەكەتبپۆشیتەوە**

**دواتر سەنتەری پشكنینەكە بەجێ بهێڵەو بگەڕێرەوە بۆ ژوورەكەی خۆت**

**سوپاس بۆ هاوكاریتان**

