

BHealthy

ليستىكى پياچونهوهى ئاسان له گهڻ بىرۆكه و زانيارى بۆ يارمهتى داني تو له باشتىر كردنى تهنڊروستى و لهش ساغى تو و كهه كردنهوهى مهترسى له مهگهري بون به نهخوشىكى ناجيگر بههوى نهخوشى كؤفيد ۱۹



ليستهكه بريته له

ليستى پياچونهوه بۆ نهوهى تو زياترتهندروست بيت



پيلانى هفتانه بۆ خو نامادهكردن



خو پاراستن له كؤفيد



لیستی پیاچونهوه بۆ ئەوهی تو زیاتر تەندروست بیت

چارەى كە	نیشانەى بكە كەى تەواو بو
نایا خۆت و خیزانەكەت ھەموو دەرزى كوتان بەشێوهى تازە وەرگرتو؟	
نەگەر نەخۆشى درێژ خایەنت ھەبە بۆ نمونە نەخۆشى شەكر، نایا پشكنینى تەندروستى درێژخایەن بە شێوهى رێك و پێك دەكەیت بۆ نمونە فەحصى چاودێزى سالانەى شەكر لەلای عیادەى جى پى؟	
نەگەر تەمەنت لە نێوان ٤٠ سال و ٧٥ سالە نایا تو پشكنینى تەندروستى نین ئیچ ئیس بۆ كراوە لە ماوهى ٣ سالى رابردو؟	
نەگەر تو جگەرە خۆرى نایا ھەولت داوە وازبەھێتت لە جگەرە كێشان بە پشنگیری خۆرابی لە دەزگای وازھێنانى جگەرە كێشان؟	

خۆ پاراستن لە كۆفید ١٩	نیشانەى بكە كەى تەواو بو
نایا تو ھەموو جارێك دەست دەشۆیت كەى ھاتیوھە بۆ مأل؟	
نایا تو دەم و چار پۆش دەبەستى وەكو دەمامك كاتێك دەچیتە ناو شوێنێكى داخراو بۆ نمونە ناو پاس و دوكان؟	
نایا دەزانى چۆن پشكنینى كۆفید بگرت كاتێك نەگەر نیشانەكانى نە خۆشەمەكت لێدروست بو؟	
نایا دەزانى خۆت و خیزانەكەت پێویستە چى بكەن نەگەر دواى پشكنین دەركەوت نەخۆشى كۆفید ١٩ ت ھەبە؟	

چالاك بە	نیشانەى بكە كەى تەواو بو
نایا تو بە شێوھەكەى مامناوەندى چالاكى جەستەى دەكەیت بەلایانى كەسەرە ھەفتەى ١٥٠ خولەك نەونە بەسە بۆ ئەوهى چالاكت بكات و ھەست بە لەش گەرمى بكەیت و توژێك ھەناسەبركێ دروست كات؟	
نایا تو مەشقى بەھێزكردنى ماسولكە دەكەیت بەلایانى كەسەرە ھەفتەى دوو جار بۆ نمونە دەتوانى یوگا بكەیت یاخود بەرزكردنى قورسایى و مەشقى لەش جولاندى بۆ نمونە شنوو كردن؟	
خواردنى شتى تەندروست	
نایا تو ھەموو رۆژێك پێنج پارچە مێوھە و سەوزە دەخۆیت؟	
نایا تو خۆت دوور نەگرتت لە خواردنەوهى پر لە شەكر بەتایبەتى خواردنەوهى گازی؟	
نایا سنوورت داناوھە بۆ خواردنى نەستەلە و چوكلیت و شیرینى و ھەلبیانگرى بۆ رۆژى بۆنەى تاییەت؟	

ھەزرت نامادە بكە	نیشانەى بكە كەى تەواو بو
نایا بە شێوهى رێك و پێك پەيوەندیت ھەبە لە گەل برادەر و خزم و كەسوكار؟	
نایا تو كاری خۆبەخشى دەكەیت یان بەشدارى دەكەیت لە چالاكى لەگەل ھەر گروپێك؟	
نایا تو بە لایانى كەسەرە زۆرینەى شو حەوت كاتژمێر یان زیاتر دەخۆى؟	

پیلانی حەفتانە بۆ خوئامادەکردن

چالاکی	دووشەممە	سێ شەممە	چوار شەممە	پنجشەممە	هەینی	شەممە	یهک شەممە
نەمرۆ چەند پارچە میوەت خوارد؟							
نەمرۆ چەند پارچە سەوزەت خوارد؟							
نەمرۆ چەند پارچە چوکلێت و شیرنیت خوارد؟							
نەمرۆ چەند خولەک چالاکی جەستەیی کرد؟							
نەمرۆ پەیوەندیت لەگەڵ کێ کرد؟							
شەوی رابردوو چەند کاتژمێر خەوتیت؟							
نەمرۆ چەند جار دەستت شۆشت؟							

خۆ پاراستن له كۆفید

دهست شوشتن

هه‌موو جارێك كه گه‌راپته‌وه بۆ مأل دهست بشۆ به‌لایه‌نی كه‌مه‌وه بۆ ماوه‌ی ۲۰ چركه له بیرت بێت كه دهست بشۆیت یاخود جێلی دهست پاككەر هه‌وه به‌كار بهێنه هه‌موو جارێك كه دهچێته ناو بنایه‌یكی تر و كاتیك كه دهست له دوگمه‌ی مه‌سه‌عه‌ده و دهسكی ده‌رگا ئه‌دهیت، نه‌كه‌ی دهست له دم و چا‌و بدهیت تاكو دهست ئه‌شۆی



دوور كه‌وتنه‌وی كۆمه‌لایه‌تی

بۆ رێگری كردن له به‌لا‌و بونه‌وه‌ی كۆرۆنا فایرۆس (كۆفید ۱۹) پێویسته خۆت دوور بگریت له نزیک بوونه‌وه له گه‌ل هه‌ر كه‌سێك كه له گه‌لت نا‌زیت ، ئه‌مه پنی ده‌گوت‌ریت دوور كه‌وتنه‌وه‌ی كۆمه‌لایه‌تی، هه‌ول بده به‌لایه‌نی كه‌مه‌وه ۲ مه‌تر (۳شه‌قاو) خۆت دوور بگره له كه‌سی تر كه‌وا له گه‌لت نا‌زیت (یاخود هه‌ر كه‌سێك كه له خا‌نه‌ی پشت‌گیری تۆ نیه)



له‌به‌ر كردنی ده‌موچا‌و پۆش

پارچه‌یه‌ك له‌به‌ر بکه كه‌وا دم و لوتت دا‌پۆشیت له كاتی به‌كار هێنانی ها‌توچۆی گشتی بۆ نمونه سواربونی تاكسی و پاس و قیتار و هه‌ره‌ها له شۆینی داخراو وه‌كو خه‌سته‌خا‌نه و دوكان ، ده‌موچا‌و پۆش و ده‌مامك نا‌بێت بكرێته ده‌موچا‌وی مندالی خوار ۳ سأل و كه‌سانێك كه‌وا به‌زحمه‌تی بزانه كه له‌به‌ری ده‌كمن (بۆ نمونه ئه‌و كه‌سانه‌ی كه‌وا ته‌نگه‌ نه‌فەس ده‌بن) زۆر گرنگه كه‌وا ده‌ستت بشۆیت پێش له‌به‌ر كردنی ده‌مه‌چا‌و پۆش و ده‌مامك و له‌دوا‌ی داكردنی



خۆ جیا كردنه‌وه

خۆ جیاكردنه‌وه بریتیه له‌وه‌ی كه‌وا له‌مأل ده‌ر نه‌چیت چونكه نه‌خۆشی كۆرۆنا فایرۆس (كۆفید ۱۹) هه‌یه یاخود گومانی هه‌بونه‌یت هه‌یه، ئه‌مه یارمه‌تی ئه‌دات له راگرتنی به‌لا‌و بونه‌وه‌ی فایرۆسه‌كه بۆ كه‌سانی تر ئه‌گه‌ر نیشانه‌ی نه‌خۆشیت هه‌یه پێویسته خۆت جیا بکه‌یته‌وه له گه‌ل ئه‌و كه‌سانه‌ی له‌گه‌لت ده‌ژین و پێویسته پشكنینی كۆفید بۆ بكریت به‌ په‌یوه‌ندی كردن به ژماره‌ی ته‌له‌فۆنی ۱۱۹ یان یاخود ئه‌گه‌ر پشكنینه‌كه‌ت پۆزه‌تیف بو كه‌واته نه‌خۆشیه‌كه‌ت هه‌یه ئه‌وكاته خزمه‌تگوزاری پشكنین و گه‌ران به‌دوا‌ی كه‌سی به‌ر كه‌وته په‌یوه‌ندیت پێوه ده‌كات به ته‌له‌فۆن یان وێبسا‌یتی nhs ئیمیل بۆ ئه‌وه‌ی نامۆژگاری به‌دات ده‌رباره‌ی ئه‌وه‌ی چی بکه‌یت ئه‌وان هه‌روه‌ها لیت ده‌پرسن له‌م دوا‌یه له‌كۆئ بویت بۆ گه‌ران به‌دوا‌ی ئه‌و كه‌سانه‌ی كه‌وا له‌وانیه به‌هۆی تۆه توشی مه‌ترسی گرتنی نه‌خۆشیه‌كه‌ بن و پێویستیان به نامۆژگاری بێت



وه‌رگرتنی پشكنینی كۆفید

تۆ ده‌توانی پشكنینی كۆفید به‌خۆرا‌یی و مر بگریت ئه‌گه‌ر ها‌تو نیشانه‌كانی كۆرۆنا فایرۆس هه‌یه كه‌وا نێستا بریتیه له‌م نیشانه‌ (پله‌ی گه‌رمی له‌شی به‌رز، كۆخه‌یه‌کی تازه‌ی به‌رده‌وام یان له ده‌ست دان و گۆرانی هه‌ستی بۆن و نام) یاخود كه‌سێك له‌گه‌لت ب‌زیت و نیشانه‌ی كۆرۆنا فایرۆسی هه‌بیت یاخود پێتگوتراوه له‌لایان ده‌زگای ته‌ندروستی گشتی ئێن ئیچ ئیس ئینگلترا ده‌بیت پشكنین بکه‌یت به‌ په‌یوه‌ندی كردن به ژماره‌ی ته‌له‌فۆنی ۱۱۹ یان به‌ سه‌ردانی وێبسا‌یتی ئین ئیچ ئیس ده‌كریت به‌ پۆست پشكنینه‌كه‌ت بۆ بنێرن یان ده‌توانی به‌ سه‌یاره سه‌ردانی شۆینی تا‌بیه‌تی پشكنین بکه‌یت كه‌وا له هه‌ندیک ناوچه هه‌یه و له هه‌ندیک شۆین به‌پێ ده‌توانی بچیت بۆ جیگای تا‌بیه‌ت كه‌وا له هه‌ندیک ناوچه‌هه‌یه، پێویستیت به‌ مه‌وعید هه‌یه بۆ كردنی پشكنین له‌م شۆینانه

