



بلاو کراوهی زانیاری هاوالاتی: دایوشهری دهموچاو و پاکژکاری دهست.

ئهم بلاو کراوهیه پهره ی پئ دراوه بۆئوهی لهگهڵ ئهو بهر ههمانهی دایبیکردنی دایوشهری دهموچاو و پاکژکاری دهسته پروات که له لایهن ئهنجومهنی شاروانی بیرمینگهاموه دراوان به بانکی خوراکي ناوچهیی وهک بهشیک له وهلامدانوهی ئیمه بۆ قایروسی کورونا (کوئید-19). ئهو دایبیکردنه ههروهها له لایهن ههرموهزی شاره تهندهروستهکانهوه پاره ی بۆ تهرخان کراوه.

دایوشهری دهموچاو:

دایوشهری دهموچاو دهتوانیت بمانپاریزیت لهئزگی بلاو بوونهوهی کوئید-19 چونکه ئهوانه لوت و دم دادهپوشن، که ئهوانه سهراوهی سههرکی پشتراست کراوهی دهر دراوه پهتاییهکان و دلۆپی زور بچوون.

دایوشهری دهموچاو دهبیت:

- لوت و دهست دایپوشنیت و بواری ئهوت پئ بدات که به ئاسوودهیی ههناسه بدهیت.
- بهشیمیهکی ئاسووده و له نزیکهوه به دهموچاوه بچهسپیت
- له ریگهی لاسنیک یان ئهلقهیی گویوه تووند و چهسپاو بکریت
- له مادهیهک دروست کرابیت که بۆ تو ئاسووده بیت و ههناسهی لئوه دهر بچیت، وهک لۆکه لانی کهم له دوو چینی مادهکه دروست کرابیت.
- تهنها لهکاتیگدا نهبیت که ئهوه بۆ توردان بیت، دهبیت بتوانریت لهگهڵ شتومهکی تری جلوهبرگ شتن بشوردریت و بتوانریت وشک بکریتهوه بهی ئهوهی که تیکبچیت.

بۆ بهکار هینانی گونجایی دایوشهری دهموچاو، تو دهبیت:

- دهستهکانت به سابوون و ناو بۆ ماوهی 20 چرکه بشوویت، یان پاکژکاری دهست بهکار بهینیت، بهر لهوهی که دایوشهریکی دهموچاو بهستیت یان لای بهریت
- خۆت دوور پهریز بگره له بهستنی دایوشهری دهموچاو لهسهر مل یان ناوچهوانت
- خۆت دوور پهریز بگره له دهستان لهو بهشهی دایوشهری دهموچاو که دهچیتته سهر دم و لوتت
- دایوشهری دهموچاوهکته بگۆره ئهگهر تهر بوو یان ئهگهر دهستت بهری کهوت.

بۆ زانیاری زیاتر سهردانی ئهم بهستهره بکه:

<https://www.gov.uk/government/publications/face-coverings-when-to-wear-one-and-how-to-make-your-own>

ئەگەر تۆ ناتوانىت داپۆشەرى دەموچاۋ بېستىت بەھۆى تەمەن، تەندروستى يان ھۆكارى كەمئەندامىيە، تۆ ھەرۋەھە دەتوانىت باجىكى بى بەرامبەرى ھەلاۋادرن دابگرىت لەرئىگەى سەردانى ئەم بەستەرى سەرھوۋە.

پاكژكارى دەست:

دەستتەن يەككە لە گرنگترىن رىگەكانى بەرگرتن لە بلاۋبونەۋەى كۆفېد- 19 يە. ئەۋە پېسى، قابرۆس و بەكتريا لادەبات پۆ بەرگرتن لە بلاۋبونەۋەى پۆ كەسانى دېكە و شتومەك.

دەبىت دەستەكانت بە شىۋەيەكى رىكوپىك و بەردەوام پۆ ماۋەى 20 چركە بە سابون و ئاۋ بشۆيت. پۆ رىنۆنى لەسەر باشترىن شىۋازى شتتى دەستەكانت، سەردانى ئەم بەستەرى بەكە:

<https://www.nhs.uk/live-well/healthy-body/best-way-to-wash-your-hands/> .

كاتىك كە سابون و ئاۋ بەردەست نەبىت، پاكژكارىك كە 60% يان زياتر ئەلكھولى تىدا بىت دەبىت بەكار بەئىرئىت. كاتىك كە پاكژكارى دەست بەكار دەھىنئىت، بېخەرە سەر بەرى دەستىكت و بېسوۋ بەسەر ھەموۋ لايەكى دەستەكانتدا ھەتا وشك دەبىتەۋە.

ئەكولى لە بەرپرسىارئىتى:

ئەنجومەنى شارەۋانى بىرمىنگھام ھىچ بەرپرسىارئىتتەكى ياساى ناكترتە ئەستۆ لە پەيوەندىدا بە بەكار ھىنانى ھەر داپۆشەرىكى دەموچاۋ و پاكژكارىكى دەستەۋە كە لەرئىگەى ئەنجومەنى شارەۋانىيەۋە دابىن بكرىت.

لە مېدىيەى كۆمەلايەتتەدا شونىمان بەكەۋە لە:

twitter.com/healthybrum .

facebook.com/healthybrum .

instagram.com/bcchealthybrum

youtube.com/channel/UC3RlwgKB6ehKvOCb7QbSf1Q