

# سەفۆك بە سەلامەتی پاریزه

یارمەتی بده له رینگریکردن له بلاوبونەوهی قایرۆسی کوفید - 19

## دوریت پاریزه

له دوری 2 مەتر دوروبه. کاتیك كه ناتوانیت، دانیابیت لهوهی ماسك و اتا رووپۆش بپۆشیت.



## پۆشینی ماسك یان رووپۆش

ماسك یان رووپۆش بپۆشه لهناو پانتاییه گشتیه داخراوهكان. منداڵانی خوار تەمەن 11، ئەو خەلكانهی پنیوستیان به خویندنهوهی لئویانه، وه خەلكانی تری كهمنهئەندام لئخۆشبوونیالی دهكریت.



## دهستهكانت بشۆ

دهستهكانت بشۆ به بهردهوامی، به سابون، بۆ ماوهی 20 چركه.



## پشکنین ئەنجام بده

پشکنین ئەنجام بدهئەگەر نیشانهكانت لهسەر دهردهكهویت: بهرزى پلهی گهرمی لهش؛ كۆكهی بهردهوامی نوو؛ لهدهستدانى، یان گۆرانى، ههستت بۆن یان تام كردن.



## خۆت دورره پاریز بگره

ئەگەر تۆ یان هەركەسێك له بَلَق (بەبَل) تۆ نیشانهكانی لهسەر دەرکهوت، پەیرەوی رینماییهکانی سهبارەت به خۆ دورره پاریز گرتن بکه.



## كۆبونەوهی كۆمه‌لايهتی

تۆ دهتوانیت كۆبیبتهوه لهگەل هەتا 5 كەسى تر، ئەوپەری 6 به خۆتەوه، هەتا گشت كەس 2 مەتر له يەكتری دور بن

