Nehêle derbasî te û kesên din bibe

Folkhälsomyndigheten

Gelek caran destê xwe bişo!

Maddeya vegirtinê bi hêsanî bi destê mirov ve dizeliqe û ji wir dikare li ciyên din belave bibe. Gelek caran destê xwe bi sabûn û ava germ bişo, bi kêmanî 20 saniye. Gava sabûn û av tunebe, hingê dikarî alkola destşûştinê bi kar bînî.

Li nav qermûçeka milê xwe bikuxe û bipişke!

Heger tu li nav qermûçeka milê xwe yan li nav destmaleke kaxezê bikuxî û bipişkî, hingê tu nahêlî dilopên biçûçik ên bi maddeyên vegirtina nexweşiyê li der û dora te belave bibe yan bi destê te ve bizeliqe. Her dem wê kaxezê bavêje nav qutîka ziblê û destê xwe bişo.

Destê xwe nede çav, poz û devê xwe

Dibe zehmet be ku mirov wisa neke, loma destê xwe gelek caran bi sabûn û avê bişo, da ku van maddeyên têger ji destê xwe pak bikî.

Gava nexweş bikevî li malê bimîne!

Gava nexweş bî li malê bimîne. Hingê nexweşiya xwe li kesên din nalewitînî.

!

Maddeyên vegirtina nexweşiyê li her derên hawîrdora me heye.

Pakgirtina destan awayeke herî hêsan e bo parastina te û kesên din ji nexweşiyan.

Riya belavekirina vegirtina nexweşiyê ya herî normal, bi destê mirovan çêdibe.

FOLKHÄLSOMYNDIGHETEN, 2020 ARTIKELNUMMER: 20032-13 UNDVIK SMITTA, KURMANJI A4 GRAFISK PRODUKTION: ETC KOMMUNIKATION