



Folkhälsomyndigheten

خۆلادە لە توشکردنی خۆت و کەسانی دیکە

زۆر جار دەستە کانت بشۆرهوه!

مادهی ئالوده کردن به ئاسانی به دەستهوه دەلکیت و بلاوه دهکات
زۆر دەسته کانت بشۆ به سابون و ئاوی گهرم، لانی کهم
۲۰ چرکه. اسپرتو ده بێ ئالتهرناقیقه که ئه گهر پیت نه کرا
دهست بشۆی



بکۆکه و بپژمینه به ناو لوچی بالدا!

له ریگه کۆکه و پژمینه وه به ناو لوچی بالدا یان به ناو دهسمالی کاغه دین
ریگه دهگری له بلاوبونه وهی فیروسه کان
له دهوروبه رت یان بلکی به دهست. هه میشه دهسماله کاغه دینه کان به او پژه
ناو زبلدان و دهسته کانت بشۆره وه.



دهست مهسره به چاو، لوت یان دهمت!

زه حمه ته وا نه که ی، دهسته کانت زۆر جار بشۆره به سابون
و ئاو تا ماده ئالوده که ره وه کان وه ده ره وه نه ی.



له مالیدا مینه وه ئه گهر نه خۆشی!

له مالیدا مینه وه ئه گهر نه خۆشی! به و کاره خو لاده ده ی له توشکردنی له سانی دیکه.



ماده ئالوده که ره وه کان
له ههر جیه کدا هه یه
له دهوروبه رماندا.

پاکو پرچی ته ندروستیانه
ریگه یه کی ئاسانه بو پاراستنی
خۆت و کەسانی دیکه.

ئاساییترین
بلاوبه وه ی توشبون
له ری دهسته وه رو ده ده ن.

