ئامۆژگاری بۆ نیشتەجێکان ئەگەر کەسێک نیشانەکانی ڤایرۆسی کرۆنای لێ دەرکەوت

ئەمەوێت ئەوەتان بیربێنمەوە کە حکومەت دەڵێت کە تا ئەوکاتەی کە ئاگادارەدەکرێنەوە دەبێت لەماڵەوە بمێنەوە نەچنەدەرەوە تەنها ئەوکاتە نەبێت کە پێوستان بە کڕینی خواردن هەیە یان بۆ پیاسە یان ڕاکردن.

ناتوانیت کەسێک ببینیت کە پێکەوە ناژین. هەموو مزگەوتەکان و کەنیسەکان و جێگای عیبادەت داخراون.پارکەکان و د رۆپین داخراون. ئەگەر خواردنەکەت لە د رۆپین وەردەگریت پەیوەندی بکە پێیانەوە بۆ ئامۆژگاری لەسەر ئەوەی کە چۆن پێت دەدەن.

کاتێک کە لە دەرەوەی ماڵەویت دووری خۆت لەگەڵ خەڵک بپارێزە بۆ دوو مەتر. ئەگەر کەسێکت بینی تەوقە مەکە لەگەڵیدا.

کە گەڕایتەوە بۆ ماڵەوە بە سابون و ئاوی گەرم دەستەکانت بشۆ.

لەبیرت بێت کە دوور بکەرەوە لەهەموو کەسێک تەنها ئەوانە نەبێت کە پێکەوە دەژین لە ماڵەوە.

ئەگەر پەیڕەوی لەم ئامۆژگاریە بکەیت ژیانی چەندان ڕزگاردەکەیت.

ئەگەر وا بیردەکەیتەوە کە تووشی ڤایرۆسی کرۆنا بوویت ئەمانەی خوارەوە بکە:

- یەکەم جار، تەلەفۆن بۆ ١١١ بکە وە داوای وەرگێڕ بکە. تەلەفۆن بۆ ١١١ بە خۆڕای یە. نیشانەکانی خۆتیان بۆ باس بکە وە گوێ بگرە لە ئامۆژگاری یەکانیان.
- ئینجا تەلەفۆن بکە بۆ ئەوکۆمپانیایەی کە خانووبەرەی پێداوویت(کۆمپانیای خێرخواهی کە خانووبەرەی پێداوویت).
- تەلەفۆن بکە بۆ ئەوکەسانەی کە پێکەوە دەژین لە ناو ماڵەکەت وە پێیان ڕابگەیەنە کە تۆ نەخۆشیت وە گومانی ڤایرۆسی کرۆنات لێ دەکرێت.
- هەموو ئەوکەسانەی کە پێکەوە دەژین لەگەڵ تۆشدا دەبێت لەماڵەوە بمێننەوە بۆ ١٤ ڕۆژ وە خۆیان بە دوور بگرن لە کەسانی تر.
- ئەوکەسەی کە تووش بووە دەبێت لە ژوورەکەیدا بمێنێتەوە چەندێک بتوانێت. وە کەسەکانی تر لەماڵەکەدا ئەگەر بتوانن خواردنەوەی بۆ ببەن لە دەرگای ژوورەکی بدەن وە لە دەرەوەی ژوورەکەی بۆی دابنێن.
- ئەگەر لە خانووەکەدا زیاتر لە حەمامێک یان ئاودەستێک هەیە یەکێکیان دەبێت تەرخان بکرت بە تەنها بۆکەسە تووش بووەکە.
- ئەگەر لە خانووەکەدا تەنها یەک حەمام یان ئاودەست هەبێت ئەوا لە دوای هەرجارێک کە کەسە تووش بووە کە بەکاری دەهێنێت دەبێت پاک بکرێتەوە(بەتایبەتی بەلوعەکە/ دەرگا و دەسکی دەرگاکە وە دەسکی تەوالێتەکە) بە سپرای دژە بەکتریا یان وایپ . ئەگەر ئەوانە نەبوون بە هەر مادەیەکی پاککەرەوە پاکی بکەنەوە.

- هەر دەستەسرێک کە کەسە تووشبووەکە بەکاری دەهێنێت دەبێت بکرێتە عەلاگەیەکەوە وە لە ژووری کەسەکەدا بمێنتەوە ، لە پاشان کە پڕ بوو دابخرێت وە بخرێتە ناو بەرمیلی خۆڵ کە لە دەرەوەی ماڵەکەیە.
- هەر کەسێک کە عەلاگە پڕ دەسەسرە پیس بووەکان هەڵدەگرێت دەبێت دەست کێشی لە دەست دا بێت.
- مەتبەخ. ئەگەر گونجاو بێت ، کە ئەوکەسانەی تر کە تووش نەبوون خواردن ئامادە بکەن وە لە دەرەوەی ژووری کەسە تووش بووەکە لەبەر دەرگای ژوورەکەی. ئەگەرئەمە گونجاونە بێت وە کەسە تووش بووەکە خۆی خواردن ئامادەبکات لە مەتبەخ ئەوا دەبێت دوای ئەوە دەبێت پاک بکرێتەوە. ڕووکاری کارکردن ، بەلوعە ، دارگا، کاونتەر و دەسکەکانی. کتری ، تۆستەر وە سویچەکان کە دەبێت کە کوژابێتەوە وە بە ووریای پاک بکرێنەوە بە سپرای دژە بەکتریا یان وایپ . کەسە تووش بووەکە دەبێت قاپ ، چەقۆ، چەتاڵ، کوپ، کەوچک ، پەرداخ وە کەلو پەلی چێشت لێنانی خۆی هەبێت ، دەبێت ئەو کەو پەلانە بە شامپۆی حاجەت و ئاوی گەرم جوان بشۆردرێت وە دەست کێش لە دەست بکرێت کە دەیان شۆین ، ئینجا بە کیچن رۆل ووشکیان دەکەینەوە یان دایان دەنێن تا بە هەوا ووشک دە بنەوە. دەبێت کە ئەو جێگایەی کە بەکاردێ بۆ ووشک کردنەوەکە بە سپرەی پاک بکرێتەوە.

ئەگەر پەیرەوی لەو ئامۆژگاریانە بکەیت ، یارمەتی ئەوە دەدەیت کە ڤایرۆسەکە بڵاو نەبێتەوە وە ژیانی خەڵکی ڕزگار دەکەیت .

سوپاس بۆ گوێ گرتنتان