



Pêşniyarên gelemperî ji bo tenduristiya enfeksiyona kesane

Ji ber ku hebûna vîrûsa influenza û corona heye, rêzikên jêrîn ên ji bo parastina kesane têne pêşniyar kirin:

1. Dest û destên xwe bi doğri bişon

Destên xwe bi rûnê rûnê çend carî 20 û 30 çirkeyan, di nav de di navbera tiliyên xwe de jî bişon. Regularlyermê xwe bi rêkûpêk bi çermê parastina çerm nerm bikin.

2. Destê ji surete xwe dûr bigirin

Xwe ji dest û dev û poz û çavên xwe bi destên xwe dûr nekin ji ber ku bi vî rengî vîrus dikarin di laşên mukus de têkevin laşê we ji destên we.

3. Bi zexmî kûxîn û bîpişke bikin

Dûr û şoxiya xwe ji yê din dûr bigirin. Di destmalek neçûyî de an di çalekiya destê xwe de, qet nexe bin destê xwe û qir neke. Kincirokê piştî yek karanîna yekser di navmalan de girêdayî ye.

4. Tiştên nîşanên yekem bidin

Ji bo feqîr, malxirab, kezêb û êşa laş hişyar bin. Heke hûn nexweş bin, ji doktor û malbata xwe re ji bo şewirmendî û tespîtê bi we re hevdişînek bikin da ku rîska enfeksiyonê li hewşa bendê nemînin.

5. Yên din biparêzin

herî kêm 1,5 metre bimînin. Ew çêtirîn e ku hûn gava ku hûn tûj dikin an bişirînin bizivirin. Heke hûn nexweş bin, hûn ji têkiliya fîzîkî yê wekî destên dest diçin, digirîn, digirîn û hwd. Hişyarî bidin paqijîya gelemperî ya apartmana xwe, nemaze di xwaringeh û serşokê de. Di gava paqijkirina pozê we de jî pêşniyarek berbiçav heye: Hergav destmalek yekgirtî bikar bînin ku hûn bi rastî tenê yekcar bikar bînin û tavilê veqetînin, mînak. B. di kaxezek plastîk de ku li ser nivînê sekinî. Heke gengaz be, destên xwe paşê bişon ku hûn vîrus li mirovên din belav nakin.

6. Bi rêkûpêk odayên girtî vala bikin

Her roj deh-çar carî odayên girtî hebin sê-çar caran. Ev di nav hewayê de hejmara vîrusan kêmtir dike û pêşî lê vedide ku mûzîkên devî û nazîk ji holê rabikin.

7. Dûr xwe dûr bikin, ji elaletê dûr bikin

Vîrus bi taybetî belav dibe dema ku mirov nêzîkî hevûdu dibin. Ji ber vê yekê hûn dikarin pêşîvegirtina xwe ji dûrbûna xwe ji yê din biparêzin.

8. Li ser masûlkeyên hêjayî zanibe

Maskek tenduristî ya ku ji pîrfiroşê pêk tê û li ser çîçek, dev û pozê tê xilaf kirin (parastina devê-nok. Mînak. Digel vê yekê, bi rengê tixûbdar, ew jî li dijî venişandina pîrçikên mezin an belavokên mezin diparêze.

