

Rênimayên baş di derbarê virûsa Koronayê de

Xwe û kesên din biparêze

Di qada lîstikê de hûn dikarin çi bikin?



- Destê xwe gelek caran û baş bişon bi av û sabûn
- Eger av û sabûn tune bin elkola destşûştinê bikarbînin
- Haya te bi taybetî hebe ji paqija destê piştî ku çûyî tuwaletê, guhertina paça zarokan, berê û piştî xwarinê, berê çêkirina xwarinê, şuştina pozê, hwd



- Alikaya zarokan bikin ku karibin destê xwe gelek caran û baş bişon
- Dema tu û zarokê te tîn malê, hûnê destê xwe bi av û sabûn bişon



- Paqijiya destan ji bîr nekin, dema çêkirina xwarinê. Ji bîr neke berê xwarinê, fêkî û sebzeyan bişon
- Nehêlin ku zarok bixwe xwarin û fêkiyan bixwin, berevajî ji zarokan re xizmet bikin
- Tenê xwarina xwe, ku te bi xwe çêkir, bixwe



- Ji kesên din dûr be
- Têkiliya sosyal sînordar bike – destê xwe nede, maç neke û hembêz neke



- Li nav qermûçeka milê xwe bikuxe û bipişke an li destmalekê ku tenê carek tê bikaranînin - ne li destên xwe