

رېنمايپه كاني سه لامه تي بو ره مه زان

مه ترسي توو شبوون به كو فید = به ريه كه وتن X نيوان X كات

چون ده توانين مه ترسي بو نرم ترين ناست كه م بكه ينه وه؟

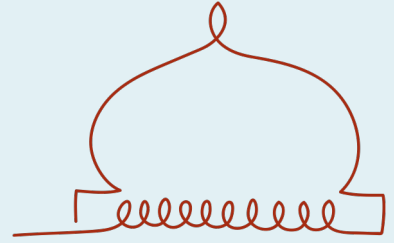
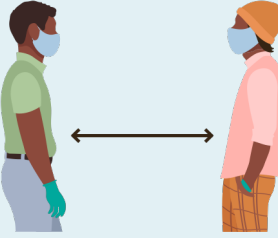
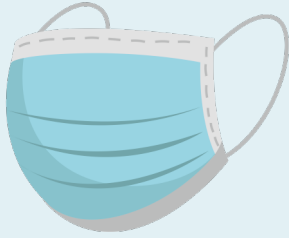
به ريه كه وتن

نيوان

كات

- سياسه تي هاتنه ژووره وه
- ماسك
- هه واگوركي

- كه مكر دنه وه ي ماوه ي بونه كه
- ۲ مه تر نيوان له هه موو لايه كه وه



ته راويح

- كورتي بكه وه
- نيوانه كان زياد بكه
- هه واگوركي زياد بكه

به ربانگ

- خوت له گربونه وه ي
- كه و ره به دوور بگره
- خوت بپاريزه له
- گورينه وه ي خواردن
- خواردني ناتهن دروست كه م بكه وه

شه ونويژ/اعتكاف

- به باش دانانريت
- كه سه كان به ووريابي
- هه ليزيره
- هه لسه نگاندي مه ترسيه كان
- بو شوينه كه نه نجام بده

جه ژن

- ريزه كان زياد بكه ن
- هه وئي شويني ده ره وه
- بدن
- پيشتر پلان دابنين

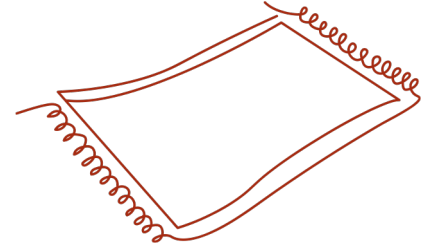
*تكايه قسه بكه له گهل شاره زاياني ناييني ناوچه كه ي خوت و به رپر سه فه رميه كاني بواري ته ندروستي و كوميونيتيه كه ت بو نه وه ي ناوه رو كي نه م رينمايپانه به گو يره ي شوينه كه ي خوت دابريژيت.

رینماییه سهره کیه کان بو تهراویح

رینکخستی کات و ههواگورکی و بهریه ککهوتن له کاتی تهراویحدا کلیلی سهلامهتین .

ههموو ریکارهکانی پیشوو
هیشتا له کاردان) ژماره >
60 سالان <10, سالان ,
نیشانهکانی کوفید, مهترسی
گهوره, یان نهگهر لهگهل نهو
کهسانهدا بژیت که له
مهترسی گهوره دان

تهراویح کورت بکهوه,
لینکولینهوهکان دهلین نهو
مهترسیه له یهک کاترمیر
تهراویحدا ههیه 4 هیندهی
نهو مهترسیهیه که له 20
دهقهدا ههیه.



نهوهی که لهم یاسایه
سهرهوه بهدوره نهو کهسهیه
که 2 ههفته بهسهر کوتانی
یهکهمیدا تیپهریوه ههچهنده,
ناگادار به هیشتاش دهتوانی
بیگوازیهوه بو کهسانی تر.

پییسته زورتین
ههواگورکی مسوگهر بکریت
به کردنهوهی پهنجهرهکان بو
سهلامهتی زیاتر.

خو بپاریزن له دابهشکردنی
بوئلی ناوو سهتلی
خیرخوایی له ناو
نویژخویناندا.

ههول بدن تهراویح له
دهرهوه له شوینی کراوه
ریکبخهن بو کهمردنهوهی
مهترسی.

باشترین شت نهوهیه
نیمامهکان دوو ماسک بههستن
بو پاراستنی نویژخوینان
+جیگای سهری نویژخوینان
پاکبکرینهوه بو پاراستنی
یهکتری.

پهخشی راستهوخوش دابین
بکریت بو نهو کهسانهیه که
ناتوان نامادهی تهراویح
بین.

قسه لهگهل شارهزایانی نایینی
ناوچهکته بکه بو قسهکردن
لهسهر بژاردهکان، وهک:
کورتکردنهوهی تهراویح.

ههولی پشکنینی لاهکی بده
(Lateral Flow Test) بو
نیمامهکان نههش له دوا
راویژکردن به دهسهلاتی
تهندروستی ناوچهکه

له کاتی ویترو دو عاکاندا
نامادهبووان به بیدهنگی بو
خویان بلین 'نامین'

تکایه قسه بکه لهگهل شارهزایانی نایینی ناوچهکهی خوت و بهرپرسه فهرمیهکانی بواری تهندروستی و کومیونیتیتهکته بو نهوهی ناوهروکی نهم
رینماییهانه بهگویره شوینهکهی خوت دابریژیت .

رینماییه سهره کیهکان بۆ بهربانگکردن

بهربانگکردن به سهلامهتی رابگره به خودوورخستهوه له تیکهکردن خیزانی زور

پنویسته خۆت به دور بگریت له
بهربانگکردن له مزگهوت .

ههول بده بهربانگهکان
تهندروستتر بن، چونکه شهکره و
قهلهوی هۆکاری مهترسی
کۆفیدن.



خۆت بهدور بگره له خواردنی
کراوه، وهکو: میوهی پارچهکراو
یان سینی خورما.

نهگهر بهربانگ بۆ کهسانی تر
دهگهیهنی، با له پاکجی
ئامادهکراودا بیت. باشتترین شت
ئهوهیه پاکجیهکان تاکهکهسی بن.

ههول بدهن بهربانگهکان زیاتر
ژینگهپاریزی بن به
کهمکردنهوهی پاشماوه و
پلاستییک.

بهربانگ بۆ ئهو کهسانهی دهچن
بۆ نوێژی شیوان پنویسته تهنها
خورما و ئاو بیت.

با تهنهکهی زبانهکان لهبهرچاوان
بن بۆ ئاسانکاری فڕیدانی زبل.

بهربانگی ئونلاین ریک بخهن بۆ
ئهو کهسانهی که رهنگه بهتهنیا
بن، بۆ نمونه: پهناهران،
قوتابیانی دهرهکی و کهسانی تازه
موسولمان بوو

خۆت به دور بگره له ههر
بهربانگرتیک له دهرهوی
خیزانی نزیکي خۆت یان
ئهوانهی لهناو ههمان بازندهان
'bubble'

ئامۆژگاری خهکی بکه بوتلی
ئاوی خۆیان له مالهوه بهینن.

ئهو پارهی له ریکهخستهتی
بهربانگی گهوره پاشهکهوت
دهبیت بیده بهوانهی که پنویستیان
پنیهتی

تکایه قسه بکه لهگهڵ شارهزایانی نایینی ناوچهکهی خۆت و بهرپرسه فهرمیهکانی باری تهنروستی و کۆمیونیتییهکهت بۆ ئهوهی ناوهروکی نهم
رینمایانه بهگۆیرهی شوینهکهی خۆت دابریژیت.

رینماییه سهره کیه کان بۆ شهونویژ له مزگهوت

نیمه نهم سال پیمان باش نییه شهونویژ له مزگهوتدا نهجام بدریت 'اعتکاف'

بۆ کهمکردنهوهی مهترسیهکان،
نیمه نهم سال رینماییه دهکهین بۆ
شهونویژکردن له مالهوه.

ناوهکان به زوویی وهر بگره بۆ
ئهوهی کات ههبنیت بۆ پشکنینی
تهندروستی و پلانی پیشینه.
ههول بده نهجامی پشکنینی
نیگهتیقی تازه له بهرچاوبگری
به له قبولکردن.



نهگهر له رووی یاساییهوه ریگه
به شهونویژی مزگهوت بدریت و
مزگهوتهکه ناماده بنیت شهونویژ
ریکبخات، بۆ کهمکردنهوهی
مهترسیهکان ژماره ی کهسهکان
سنووردار بکه.

ژماره ی په یوهندی کارمندی
سهلامهتی کوفید با له بهردهستت
بنیت بۆ کاتی پیویستی و لهناکاودا.

قورن و تهسبیح و بهرمالی
خوت بهینه بۆ کهمکردنهوهی
گواستهوهی پیسیوون.

شوینه گشتیهکان ریکبخه (بۆ)
نمونه: چنشتخانه و
ناودهستهکان) بۆ کهمکردنهوهی
مهترسیهکان.

له کاتی نوێهکاندا، ناماده بووانی
شهونویژی مزگهوت نابن لهگهڵ
یهکتری و لهگهڵ خهکی تر
تیکه لاو ببن.

زوو زوو چیکی ههواگۆرکی
شوینی شهونویژکردن بکه بۆ
کهمکردنهوهی مهترسی.

ئهوانه ی که له مزگهوت شهونویژ
دهکن نابن لهو گروپانه بن که له
مهترسی گهوره دان یان لهگهڵ
ئهو کهساندا بژین که له
مهترسی گهوره دان.

به یوه بهرکان پیویسته زوو زوو
چیک بکه بۆ دانیابوونهوه
لهوهی که رینماییهکان رهچاو
دهکری و بۆ دانیابوونهوه له
سهلامهتی کهسهکان.

له ماوهی شهونویژهکاندا خشتهی
پاککردنهوه زیاد بکریت.

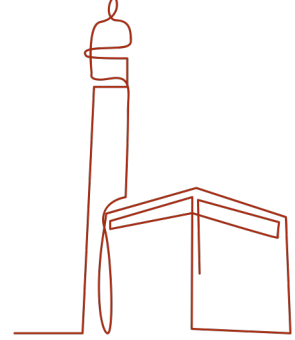
تکایه قسه بکه لهگهڵ شارهزایانی نایینی ناوچهکهی خوت و بهرپرسه فهرمیهکانی بواری تهندروستی و کۆمیونیتی کهت بۆ نهوهی ناوهرۆکی نهم
رینماییه بهگۆیرهی شوینهکهی خوت دابریژیت.

رېنماييه سەرەكپهكان بۇ جهژن

گرنگه كه به سهلامهتي جهژن بكهين بۇ پاراستنى كۆمهلگهگهمان

پنويسته جهژنكردن له پارک
پيشتر ريكبخریت.

. باوهش بهيهكتريدا مهكهن، له
جياتى نهوه شيوازي تری
جهژنهپيروزه بهكار بينن.



ناموژگارى خهلكى بكهن بۇ
ناوتوماركردنى پيشوهخته بۇ
هاوكاريكردنى كۆنترۆلكردنى
قهرهبالغى.

داواي ليخوشبوونى پارهى
پاركينگ بكهن بۇ كهمكردنهوهي
قهرهبالغى زۆر لهسهر
گواستنهوهي گشتى.

. خو بهدووربگرن له ناههنگى
كهورهى جهژن و له يادكردنهوهي
بچووكدا نهنجامى بدن له ناو
بازنهى خيزانى خوتاندا.

ريكخستنى جهماعهتي زياتر بۇ
جهژن و له شويى بهرفراواندا بۇ
ريگهگرتن له قهرهبالغى و
تيكچرژان.

ئهگهر سستى ههبوو له
بهريوهچووندا ريزهكان ريكبخهن
بۇ ريگهگرتن له قهرهبالغى.

وا بكه زهكاتى فيترى خۆت به
نۆنلاين بدهى زۆر لهپيش جهژن.

له ئيستاوه قسه لهگهل كانسلى
ناوچهكهى خۆت بكه بۇ
وهرگرتنى مؤلەت.

تهكبيراتى جهژن پيوسته به
هيمنى بخوينريت و ههموو
نامادهبووان ماسك بكهن/دوو
ماسك بكهن

ديارى جهژنانه كۆ بكهوه بۇ نهو
كهسانهى خوشهويستيان
لهدهستداوه بهتايبهتي بيناوكان.

تكايه قسه بكه لهگهل شارهزايانى نايىنى ناوچهكهى خۆت و بهرپرسه فهرميهكانى بوارى تهنروستى و كۆميونيتيهكهت بۇ
نهوهى ناوهروكى نهم رينماييهانه بهگويرهى شوينهكهى خۆت دابريژيت.