Kurdisk sorani

هەندێک ڕێنمایی بۆ ڕێگریکردن لە تووشبوون

کلێنسی دەست

لە پێناو پاراستنی کەسانی دیکەدا، لە کاتی کۆکین و پژمیندا، دەستەسڕی کلێنیکس بە دەم و لوتتەوە بگرە. پاش بەکارهێنان دەستەسڕەکە فڕێ بدە و دەستەکانت بشۆ.

سووچی ئانێشک

ئەگەر لە کاتی کۆکین یان پژمیندا، دەستەسڕی کلێنیکست پێ نەبوو، ئەوا بەسەر سووچی ئانیشکتدا بکۆکە و بپژمە.

دەستەکانت بشۆن

بە زۆری و بە باشی دەستەکانت بشۆ، بەتایبەت کاتێک لە دەرەوە لەناو خەڵکدایت.

پاکژراگرتنی دەست

کاتێک بواری دەست شوشتنت نابێت، بۆ نموونە لە کاتی سەفەردا، بەکارهێنانی ماددەی ئەلکهول لەخۆگر هەبڵژاردەیەکی باشە.

FHI Folkehelseinstituttet

Helsedirektoratet