ئەگەر تۆ ناتوانیت دەست پشۆیەری دەم و چاو بیست بەهۆیەتەمنتەندروستیانەوە کاریک ئەوەندای هەوەتۆ
ەرەوەها دەتوانیت باخچەکیبەبەرامبەری هەڵوادرن دلگیتلەپێگەیسەر دانیئەوەست رەسەرەوەوە.

دەستشتنی کلەگەڵ رێگەکانی بەرگتن لەهەڵبوونەوەی کۆفید- 19ی ئەوەپیسی قایل رۆس
وەکەتیال دەبات بەرگرتن لەهەڵبوونەوەی بۆکسانی کەوشتووەکە.

دەستت دەستەکانت بشۆرەوە کەی رێگەیێک وبەرەوامبۆماوەی 20 چرکەبەسابوون وئاوشۆیت بۆ
رێنۆیکی لەسەر باشترین شێوازی دەستەکانت سەرداندی ئەم بستەرەکە:
https://www.nhs.uk/live-well/healthy-body/best-way-towash-your-hands/ .

ئەگەر ئاوو سابونت بەرکەوت نەبوو، دەستت پاکەرەوەی کحولی ریان 60٪ی تێدابێت بەکاربهێنە.
ئەگەر دەستەکانت بە شێوەیەکی بینراو پیس بوون، ئەوا دەستت پاککەرەوەی کحولی لێ بکاربێنە
هەروەها دەستەکانت بشۆرەوە.

هەر لایەنێکی ئەزموونی ئەو کیشانەی دەبینیت لە رێگای تۆڕی تەندروستی گشتی بەرامبەر هیچ جۆرە ئەو
پێشوازییەکی دەم و چاو و دەست بکاتەوە ئەو کارانە لەجێگەی ئەو کارانە دەکات.

twitter.com/healthybrum .
facebook.com/healthybrum .
instagram.com/bcchealthybrum
youtube.com/channel/UC3RlwgKB6ehKvOCb7QbSf1Q

Birmingham City Council