



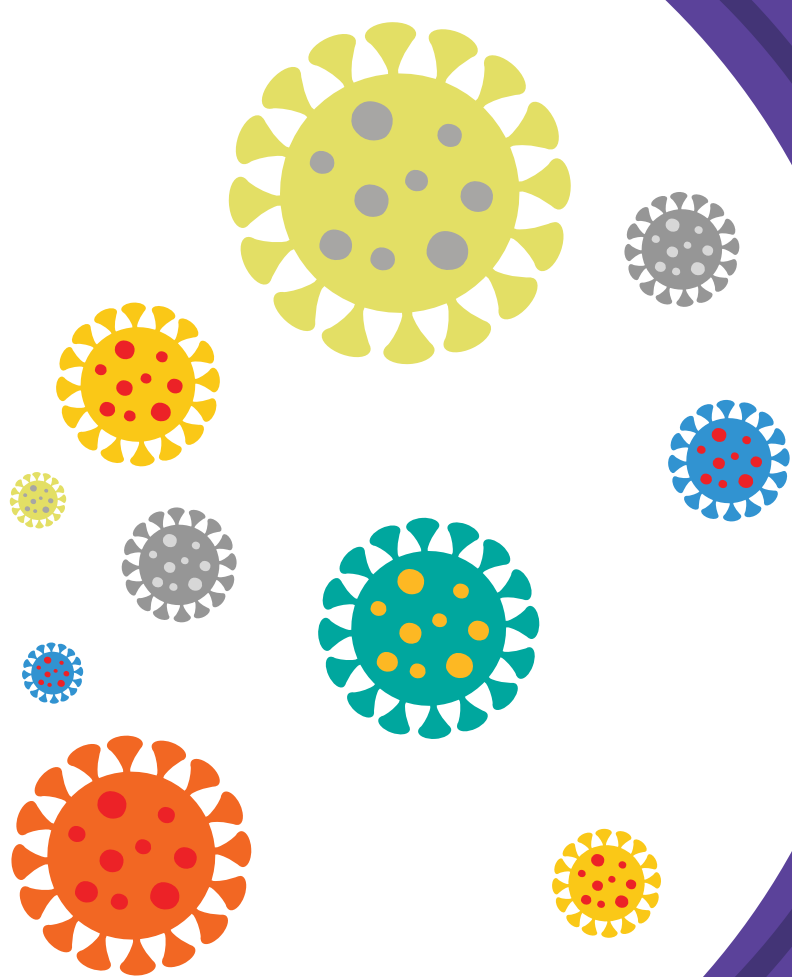
www.spu.edu.iq

خۆپارىزى له

كۆرۆنا

قايرۆسى نوئى
COVID-19

رېبه رى خۆپارىزى له
قايرۆسى كۆرۆنا



پېڭاكانى گواستنه وهى



قايرۇسى كۇرۇنا

1 گواستنه وهى راسته وخۇ له رېڭاى بهر كه وتن بۇ كه سى نه خۇش له رېڭاى كۆكه و پژمه وه

1

گواستنه وهى ناراسته وخۇ

2 له رېڭاى ده ست لېدان له رپووكار و كه رهسته ي بهر كه وتنو به قايرۇسه كه و پاشان ده ستردن بۇ ده م و لووت و چاو

2

3 تېكه لېوونى راسته وخۇ له گهل تووشبو وه كاندا

3

4 دوور كه وتنه وه له خواردى باش نه كو لاو وهك؛ گوشت و هېلكه

4

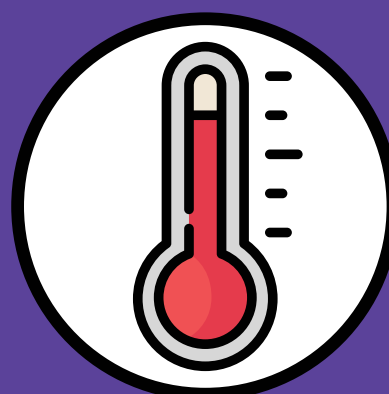


هه لمه تى هۇشيار كرده وهى تهن دروستى سه باره ت به قايرۇسى كۇرۇنا
زانكوى پولىتېخنىكى سلىمانى - كۆلېجى تهن كنىكى كارگىپرى

نیشانەکانی تووشبوون

بە ڤایرۆسی کۆرۆنا نوئ

بەرزبوونەوهی
پلەه گەرما



ئازاری قورگ



هەناسە قورسی



هەلمەتی هۆشیارکردنەوهی تەندروستی سەبارەت بە ڤایرۆسی کۆرۆنا
زانکۆی پۆلیتەکنیکی سلیمانی - کۆلیجی تەکنیکی کارگێری

چۆنىتىلى خۇپاراستن

له قايرۇسى كۆرۇناى نوئ

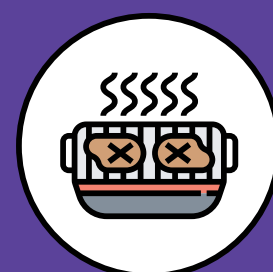
شووشتنى دەست به ئاو و سابوون
به شيوهههكى ريك و بهردهوام



داپۇشىنى دەم و لووت له كاتى
بوونى كۆكه و ههلامهتدا



كولاندنى هيلكه و گوشت
به شيوهههكى زور باش



دوور به له بهرکهوتنى راستهخوى
ئهو كهسانى كه نيشانهگانىان
تيادايه وهك كيشهه كؤئهندامى
ههناسه و كۆكه و ههلامهت



ههلمهتى هوشيارکردنهوهى تهنروستى سهبارت به قايرۇسى كۆرۇنا
زانكوى پولىتتهكنيكى سليمانى - كۆلجى تهكنيكى كارگيرى

بۇ گەشتتارارن

ئامۇزگارىي بۇ ئەو كەسانەي كە گەشت دەكەن بۇ
ئەو ناوچانەي كە قايرۇسى كۆرۇنای نوپى لىيە

دەست مەدە لە ئازەلى زىندوو و مردوو
يان ھەر بەرھەمىكى ترى ئازەلى
لە بازارەكاندا

دووربە لەو كەسانەي كە
نیشانەكانى ھەناسە تەنگىيان
ھەپە

ئەگەر نیشانەكانت ھەبوو، ئەوا:

لە مائەوہ بىمىنەرەوہ و لەگەن
كەسانى تردا تىكەن مەبە

پارىزگارى لە پاكوخاويىنى دەستت بكة
بە شۇردنى بۇ ماوہى ۲۰ چركە،
بە بەكارھىنانى ئاو و سابوون

دەم و لووت دابپۇشە
لە كاتى كۆكە و پژمەدا

لە كاتى بوونى نیشانەكاندا
گەشت مەكە

بە خىرايى داواي چاودىرى و
چارەسەرى تەندرووستى بكة



ھەلمەتى ھۇشياركردنەوہى تەندرووستى سەبارەت بە قايرۇسى كۆرۇنا
زانكۆى پۇليتەكنىكى سلىمانى - كۆلىجى تەكنىكى كارگىپرى

رېځگای راسست

بۆ شۆردنی دهستهگان



نیوانی په نجه گانت
بشۆ

ناو دهستت بشۆ

سابوون بخه ره سه ر
دهستت



به شپوهیه کی باز نه یی
په نجه گانت به ناوه راستی
دهستتدا بجولینه

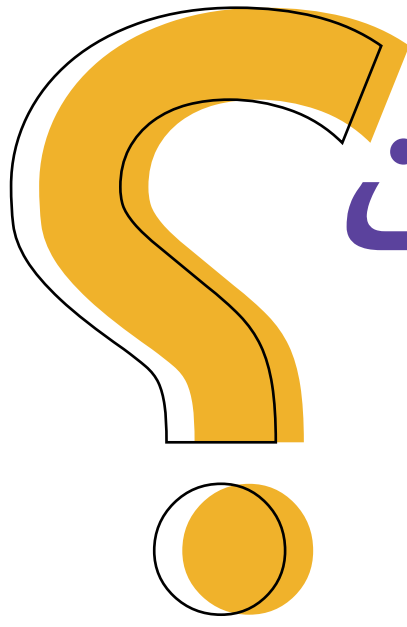
په نجه گه وره گانی
دهستت بشۆ

په نجه گانی دهستی
راستت بخه ره وه ناو
په نجه گانی دهستی
چه پته وه و بیان جولینه



دهستت وشک
بکه ره وه

دهستت وشک
بکه ره وه



كەي پيويست دەكات دەستت بشوئيت

لە پيش و پاش و كاتي
ئامادەکردنى خواردندا



پيش نانخواردن



لە دواي كووكە و پژمە



لە پيش و پاش

چاوديريکردنى نهخوش



لە دواي بەكارهينانى
تەواليت



لە دواي گوپيني دايبى
مندال



دواي دەستليدان
لە ئازەل



دواي دەستليدان

لە سەتلى خول



ئامۇزگارىيى گىرنگ

لە كاتى دەرگە وتنى نىشانە كاندا

پېويستە لە كاتى دەرگە وتنى نىشانە كانى قايرۇسەكەدا
بە زووترىن كات ئەم كارانە ئەنجام بەدەيت

ماسكى بەكاربەيىنە



ھېلى
گەرەم

پەيوەندى بگە بە

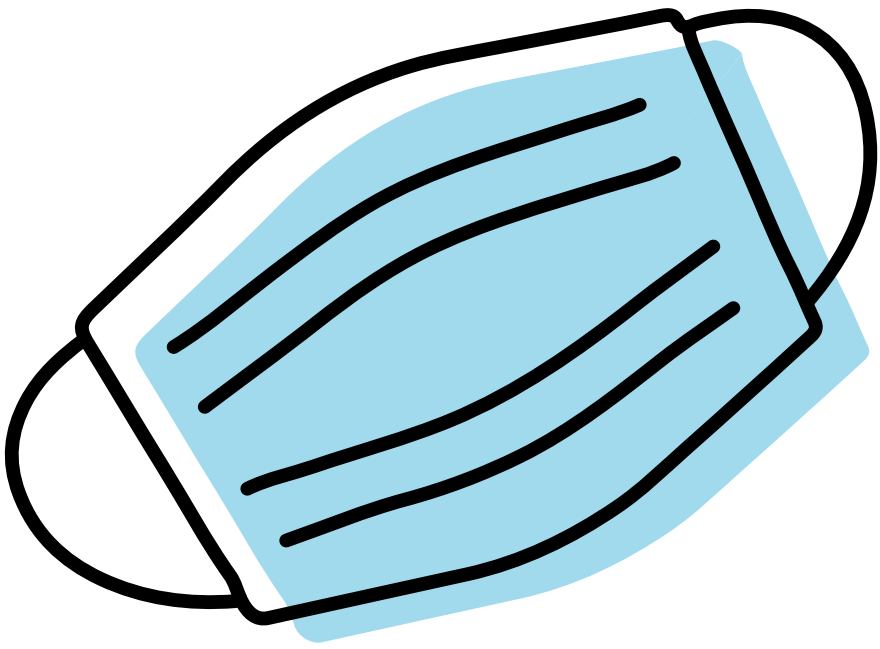
بىرۇ بۇ نىزىكتىرىن نەخۇشخانە



ھەلمەتى ھۇشياركردنە ھى تەندروستى سەبارەت بە قايرۇسى كۆرۈنە
زانكۆى پۇلىتەكنىكى سلىمانى - كۆلىجى تەكنىكى كارگىپرى

ماسك بپوشه

تەنھا لەم حالەتاندەدا



ئەگەر گومانى نیشانەكانى
قايرۆسەكەت بەدى كرد لە خۆتدا

1

2

چاودىرى كەسىك دەكەپت
كە نیشانەكانى تىاداپە



هەلمەتى ھۆشياركردنەوہى تەندروستى سەبارەت بە قايرۆسى كۆرۇنا
زانكۆى پۆلىتەكنىكى سلىمانى - كۆلىجى تەكنىكى كارگىرى

له كاتى بوونى

كۆكە و پىزمە

ئەم پىكارانە ئەنجام بدە



پان بەكارهينانى
نيوانى قوالت له كاتى
كۆكە و پىزمەدا



كليئس پان
پەرۆپەكى پاك
بەكارهينە



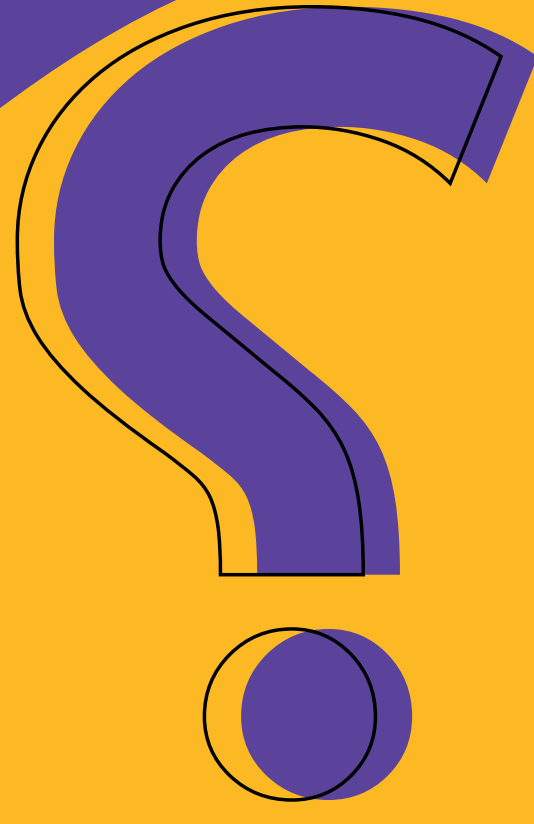
دەستت بە ئاوى
گەرم و سابوون
بشو



كليئس پان
پەرۆكە بخەرە
تەكەنەى خۆلەوہ



هەلمەتى ھۆشيارکردنەوہى تەندروستى سەبارەت بە ڤايرۇسى كۆرۇنا
زانكۆى پۆليتەكنيكي سليمانى - كۆليجى تەكنيكي كارگيپرى



پرسییاره باوہکان

پرسیاری زیاتر

ہیٹی گہرم

پرسیار

وہ لَام



لە يەككە لە و لاتانە وە گەراومە تە وە كە
كۆرۈنەي لى تۆمار كراو، ھەست بە بەرزبونە وەي
پلەي گەرمى لەش و ھەناسە توندى دەكەم،

چى بگەم؟

دەيىت سەردانى نزيكتىن بنگەي
تەندرووستى بگەيت، ياخود پەيوەندى
بگە ھيلى گەرمى ناوچە كە تە وە.



ھەلمەتى ھۆشيار كىردنە وەي تەندرووستى سەبارەت بە فايرۇسى كۆرۈنە
زانكۆي پۆلىتەكنىكى سلىمانى - كۆلىجى تەكنىكى كارگىپرى

نیشانہ سہرہ کیہ کانی توو شبوون بہ ڦایرؤسی کورؤنا چین؟

لہ سہرہ کیتیرین نیشہ کانی؛ کؤکھ و ھہ لامہت،
تا، ئازاری قورگ و ھہ ناسہ قورسی کہ ھہ ندیک
جار دہیٔتہ ھؤی ھہ وکردنی سییہ کان،
بہ تایبہت لہ و کہ سانہی کہ بہرگری
لہ شیان لاوازہ و بہتہ مہنن، یاخود نہ خؤشی
دریٔخایہ نیان ھہ یہ و ھک؛ شیرپہنجہ و شہ کرہ
و نہ خؤشیہ دریٔخایہ نہ کانی سییہ کان.

ڦایرؤسی کورؤنا لہ ریڱای کہ لوپہلی ھاوردہ کراو لہ چینہ و ھہ گوازریتہ و ھہ؟

بہ پیئی ئہ و زانیاریانہی کہ تاوہ کو ئیستا
لہ بہر دہستدان، ھیچ مہ ترسییہ ک نییہ
لہ سہر کہ لوپہلی ھاوردہ کراو لہ چینہ و ھہ.

ھېلى گەرم

وہزارہتی تہندرووستی

07508169991
07714448100

ھەلەبجە

07501365007
07731915151
0538852656

ھەولیر

07503987429

گەرمیان

07480207442

سلیمان

07701923595
07719471030

راپەرین

07705694040
07501613933

دھۆک

07514025338
07514342938

کۆبە

07501202218
07701414633

وہزارہتی تہندرووستی حکومەتی ھەریمی کوردستان،
ھیلی گەرمی پەيوەندیکردنی 24 کاتژمیری بۆ
ھاوڵاتیان رادەگەپەنیت، لەکاتی ھەستکردن بە ھەر
حالیەتیکی گومانای بە تاییبەتی گەشتیارانی گەراوہ لە
دەرەوہی وڵات ھاوولاتیان دەتوانن پەيوەندی بکەن.



ھەلمەتی ھۆشیارکردنەوہی تہندرووستی سەبارەت بە ڤایرۆسی کۆرۆنا
زانکۆی پۆلیتەکنیکی سلیمان - کۆلیجی تەکنیکی کارگیڤری

رېبەرىي خۇپارىزى له قايرۇسى كۆرۇنا



خۇپارىزى له

كۆرۇنا

قايرۇسى نوپى
COVID-19