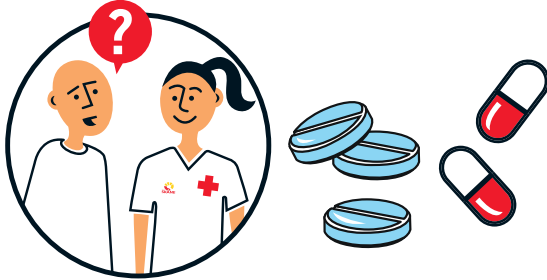




زانباریی دروست

گەر زندهههستیاری یان نهلهرژیت ههیه، باسی که.
پهوهندیی به کارمەندانی چاودیرییهوه بکه گەر پرسیارگهلت لهبارهی چاودیرییهکهت یان چارهکاریییهکهت ههیه.



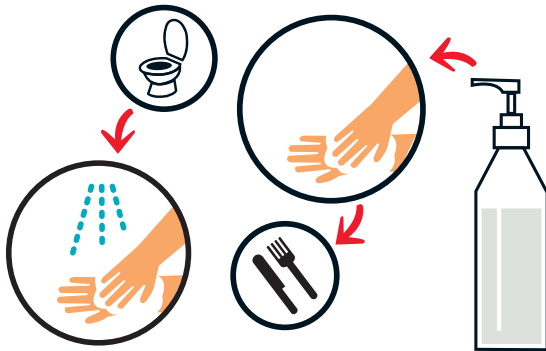
دەرمانهکانت

باسی که که کامانهن نهو دەرمانانهی بهکاریان نههینیت و بۆچی.
بهخۆشییهوه لیستی لهنارادابووی دەرمانهکانت لهگهڵ خۆتا بهینه.
گەر نازانیت بۆچی دەرمانیکی بهتایه بهت دیاریکراو بخۆیت، باسی که.
قسه لهگهڵ دوکتۆریک یان دەرمانفرۆشیک بکه گەر ههست به نیگهرانی نهکهیت لهبارهی دەرمانهکانت.



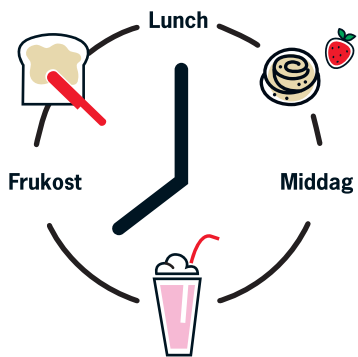
خۆشت و نهوانی تریش له پهتا (درم) پپاریزه

دوودلی مهکه له پرسیارکردن له کارمەندان که نایا دهستوپلیان خاوینه پینش نهوهی دهستت لی بدن.
پینش نهوهی خواردن بخۆیت، دەرمانی میکروبوکوژی دهست بهکاریهینه.
تهنها نهو توالیته بهکاریهینه که رینوونیت لهسهری پندراوه.
پاش سهردانی توالیت دهستهکانت بشۆ.
گەر رشاویتهوه یان سکچوونت لهگهله، باسی که.
پژمین و کوخین لهناو بهری نانیشتکتا بکه.
لووتسیرین لهناو دهستهسری کاخهز دا بکه و پاشی نهوه دەرمانی میکروبوکوژی بۆ دهستهکانت بهکاریهینه.



پیشگیری له کیش دابهزین بکه

لهوانهیه نیشتهای خواردن خراب بیت هاوکات لهگهڵ نهخۆشیدا. گەر تۆ به خۆنهوستانه کیشت دابهزیوه، باسی که.
لهرێگه ههلبژاردنی خواردن خواردنهوهی دروست نهکریت پیشگیری کردن له دابهزینی کیش بکریت.
– بهزوری خواردن بخۆ و سووکهژم قهپوول که یان داوای سووکهژهمیکی زیاده بکه.
– بهرهمه چهورهکانی شیر ههلبژاردکه و چهوری زیاده بخهسه پارووهکهت. هیلکه بۆ بهرچایی و شیر وهک خواردنهوه لهگهڵ ژهمهکاندا بخۆروه.
– گەر جویین یان قووتدان بهلاتهوه سهخته، باسی که.
له ههندیک نهخۆشی دیاریکراو دا پنیوست به خۆراکی تایه بهت نهکات، پرسیار له کارمەندان بکه بۆ نامۆژگاری.



پیشگیری له رووداوی کهوتن بکه



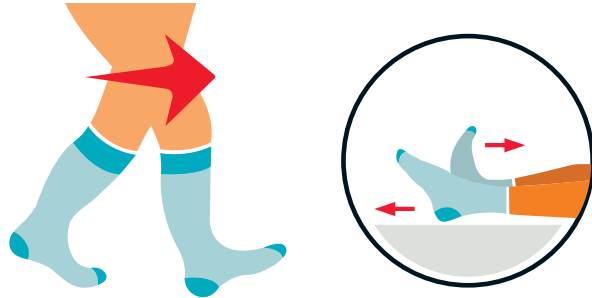
پنلاوی پتهو بهکاربهینه که پیکانت باش جیی خوی تیدابکاتهوه یاخود پوزهوانه‌ی دژی خزان بهکاربهینه. داوای یارمهتی له کارمندان بکه گهر ههستت به گیزی یان لهقبوون (نهملاونهولاکردن) کرد کاتیک راست نهپیتتهوه و نهرویییت. گهر تو بهناسانی گیزنهپیت، ووچانیک لهسهر قهرخی سیهسهکه دانیشه، پایدهرلنیدان به پیکانت بکه و پیش ههئسان توزیک ناو بخورهوه.



پیشگیری له گرمولهبوونی خوین بکه



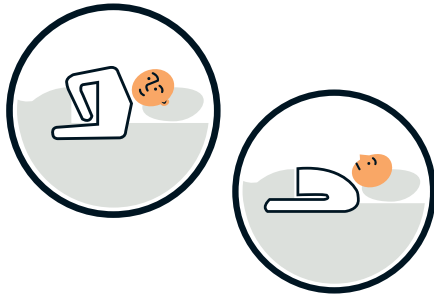
نهوهنده‌ی به زوری نهتوانیت بجوولتی. گورهوییه پزشکیهکانت بهکاربهینه. لهههولدانابه که راهینانی ساده‌ی قاچ – و قولهپی بکهپیت.



پیشگیری له برینی سهرجیگا بکه



گهر نهتوانیت، ههول بده که له جیگاکهتا بجوولنییت و بهزوری شوینهکعت بگوریت. تهنانهت شوینگورینی بجووکیش سوودی گهوره نهبهخشیت. گهر ناردهت پانکهوتویت یان نازارت ههیه، بو نمونه. له پاژنهکاتا، باسی که. کارمندان بهخوشییهوه یارمهتیت نهدهن بو تلدان لهناو جیگاکهدا یان گورینی حالی دانیشتن لهسهر کورسیهکه.



کاتی بهجیهیشتنی نهخوشخانه هاتووه



تو پیش نهوه‌ی نهخوشخانه بهجیهیلت، کاریکی وابکه که نهمانهت وهرگرتییت:
 – زانیاری مهردخهسکردنت لهگهل لیستیک به دهرمانهکانت و زانیاری لهسهرنهوه‌ی که چۆن و بوچی دهرمانهکان بخوییت.
 – بزانییت که پهیهندیی به کیوه بکهپیت گهر برسیارگهلت هاتهپیش.
 – زانیاری لهسهر نهگهری بهدواداچوونی چاودیریهکعت و چارهکارییهکعت.

