



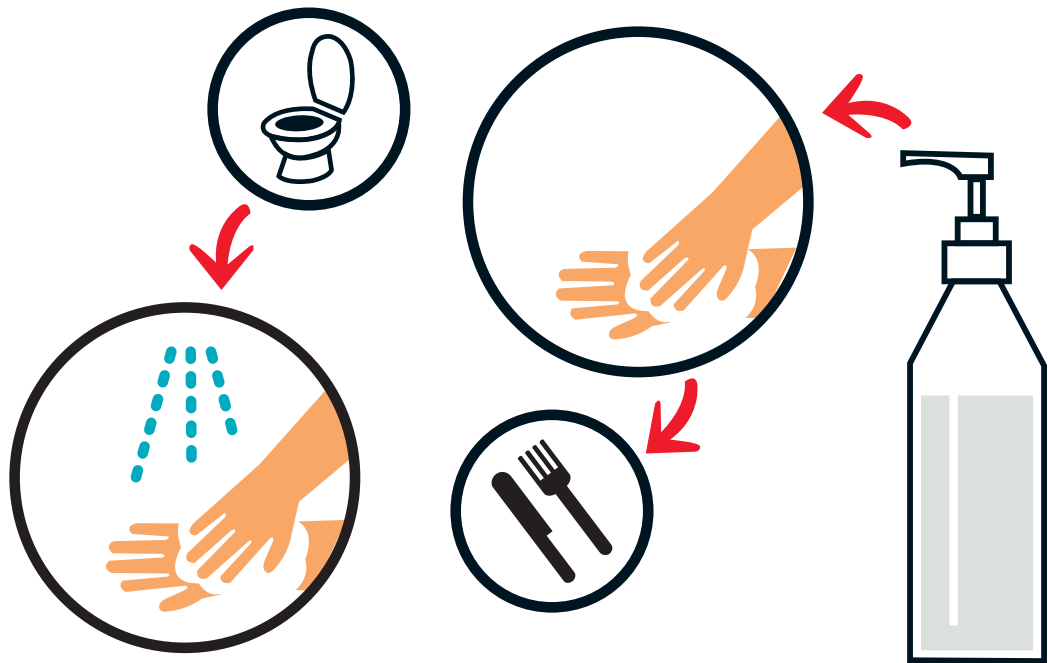
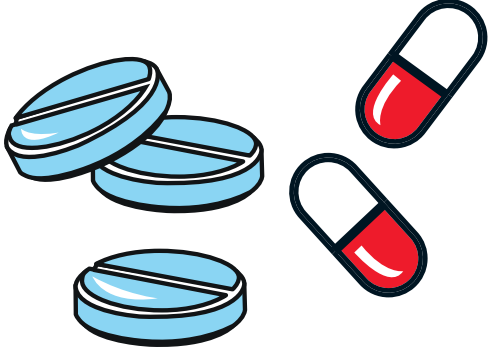
زانباریی دروست

گەر زیده ههستیاری یان نهلرژیت ههیه، باسی که. پهیهوهدیی به کارمندان چاودیرییهوه بکه گهر پرسیارگهلت لهبارهی چاودیرییههکت یان چارهکاریههکت ههیه.



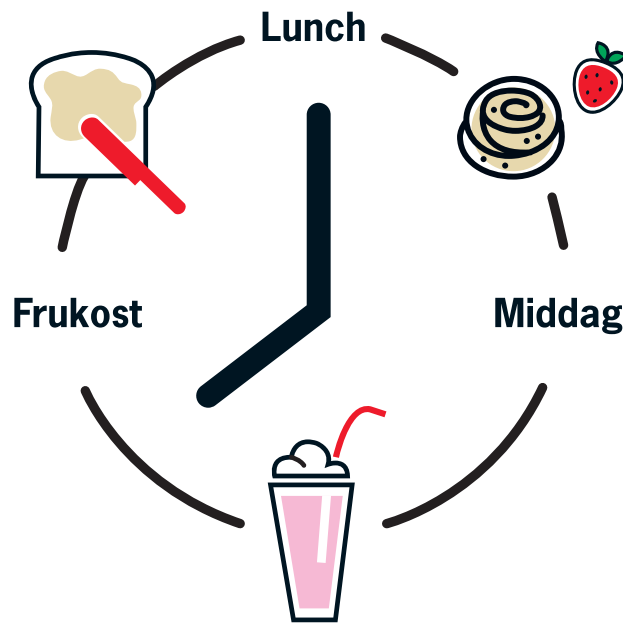
دهرمانهکانت

باسی که که کامانن نهو دهرمانانهی بهکاریان نههینیت و بۆچی. بهخوشییهوه لیستی لهنارادابووی دهرمانهکانت لهگهڵ خوتا بهینه. گهر نازانیت بۆچی دهرمانیکی بهتایهیهت دیاریکراو بخۆیت، باسی که. قسه لهگهڵ دوکتۆریک یان دهرمانفرۆشیک بکه گهر ههست به نیگهرانی نهکههیت لهبارهی دهرمانهکانت.



خۆشت و نهوانی تریش له پهتا (درم) بپاریزه

دوودلی مهکه له پرسیارکردن له کارمندان که نایا دهستوپلیان خاوینه پیش نهوهی دهستت لی بدن. پیش نهوهی خواردن بخۆیت، دهرمانی میکروبوکوژی دهست بهکاربهینه. تهنه نهو توالیته بهکاربهینه که رینوینیت لهسهری پیدراوه. پاش سهردانی توالیته دهستهکانت بشو. گهر رشاویتهوه یان سکچوونت لهگهله، باسی که. پژمین و کۆخین لهناو بهری نانشکنا بکه. لووتسیرین لهناو دهستهسهری کاخهز دا بکه و پاشی نهوه دهرمانی میکروبوکوژ بۆ دهستهکانت بهکاربهینه.



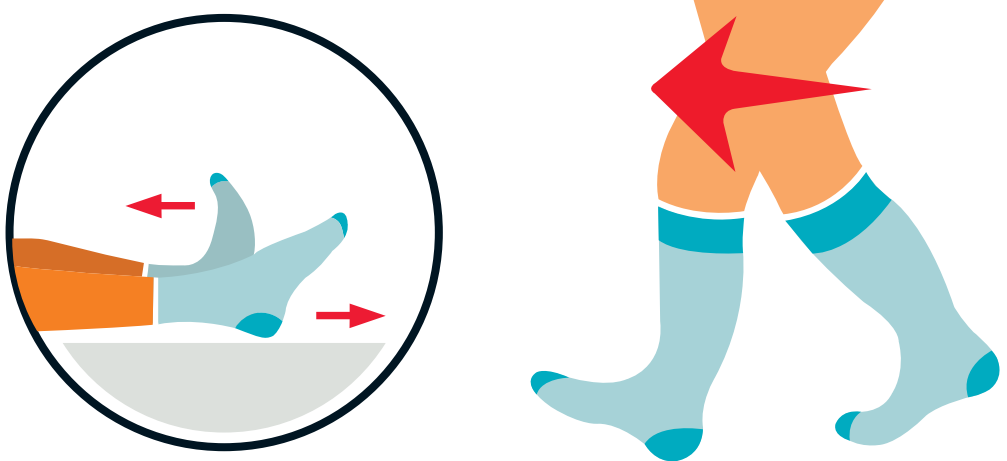
پیشگیری له کیش دابهزین بکه

لهوانیه نیشتهای خواردن خراب بیت هاوکات لهگهڵ نهخوشیدا. گهر تو به خونهویستانه کیشت دابهزیوه، باسی که. لهریگهی ههلیژاردنی خواردن خواردنهوهی دروست نهکرنیت پیشگیری کردن له دابهزینی کیش بکرنیت. – بهزۆری خواردن بخو و سووکهژم قهبوول که یان داوی سووکهژمییکی زیاده بکه. – بهرهمه چهورهکانی شیر ههلیژاردهکه و چهوری زیاده بخهسه پارووهکت. هیلکه بۆ بهرچایی و شیر وهک خواردنهوه لهگهڵ ژهمهکاندا بخۆروه. – گهر جویین یان قووندان بهلاتهوه سهخته، باسی که. له ههندیک نهخۆشی دیاریکراودا پیویست به خۆراکی تایهیهت نهکات، پرسیار له کارمندان بکه بۆ نامۆژگاری.



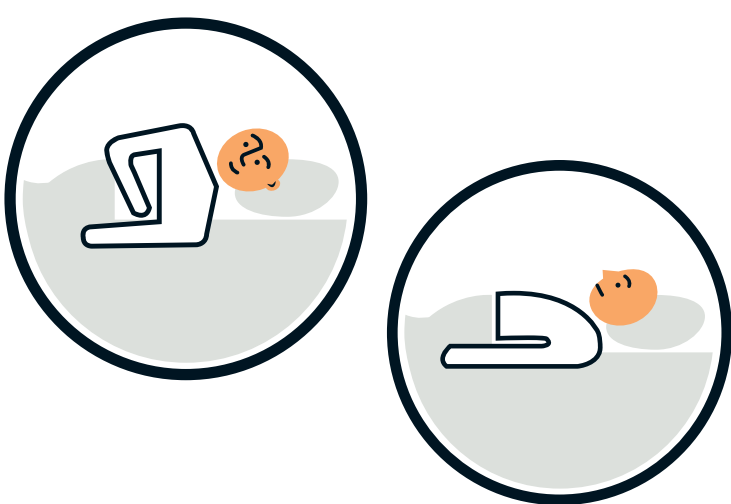
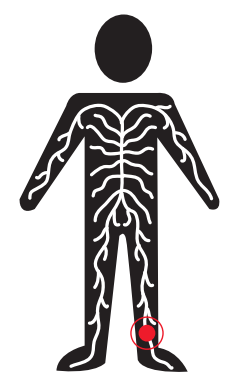
پیشگیری له رووداوی کهوتن بکه

پیلای پتهو بهکاربهینه که پیکانت باش جیی خوی تیدابکاتهوه یاخود پوزهوانهی دژی خزان بهکاربهینه. داوی یارمهتی له کارمندان بکه گهر ههستت به گیزی یان لهقبوون (نهملاونهولاکردن) کرد کاتیک راست نهبیتهوه و نهروییبت. گهر تو بهناسانی گیزنهبیت، ووچانیک لهسهر قهراخی سیسهمهکه دانیشه، پایدهرلیدان به پیکانت بکه و پیش ههلسان تۆزیک ناو بخۆروه.



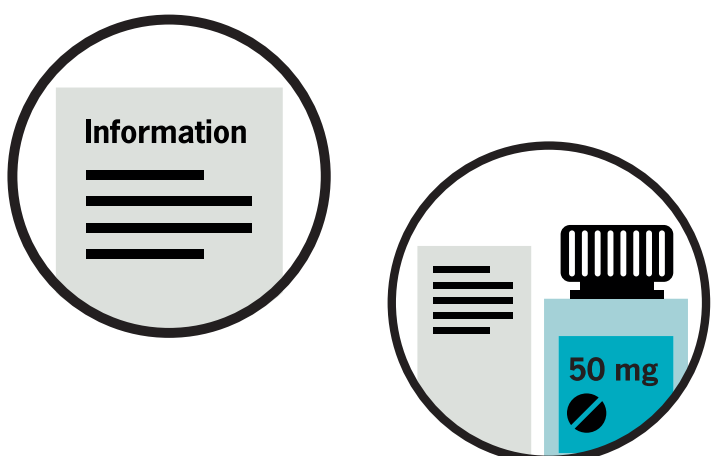
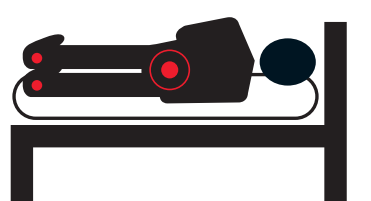
پیشگیری له گرمۆلهبوونی خوین بکه

نهوهندی به زۆری نهتوانیت بجوون. گۆرهوییه پزیشکیهکانت بهکاربهینه. لهههولدانابه که راهینانی سادهی قاچ – و قولهپن بکهیت.



پیشگیری له برینی سهرجیگا بکه

گهر نهتوانیت، ههول بده که له جیگاگهتا بجوونیت و بهزۆری شوینههکت بگۆریت. تهناهت شوینگۆرینی بجووکیش سوودی گهوره نهبهخشیت. گهر نارحهت پالکهوتویت یان نازارت ههیه، بۆ نمونه له پاژنهکانا، باسی که. کارمندان بهخوشییهوه یارمهتیت نهدهن بۆ تلدان لهناو جیگاگهتا یان گۆرینی حالی دانیشن لهسهر کورسیهکه.



کاتی بهجیهشتنی نهخۆشخانه هاتوه

تو پیش نهوهی نهخۆشخانه بهجیهشتنیت، کاریکی وابکه که نهمانهت وهرگرتبیت: – زانیاری مهههسکردنت لهگهڵ لیستیک به دهرمانهکانت و زانیاری لهسهرنهوهی که چون و بۆچی دهرمانهکان بخۆیبت. – بزانی که پهیهوهدیی به کتیه بکهیت گهر پرسیارگهلت هاتهپیش. – زانیاری لهسهر نهگهریی بهداداچوونی چاودیرییهکت و چارهکاریههکت.

