



وہزارہتی ڈینگہ
ہیرومیڈیاریہ تن کھتس
موشیاری و راکھیانجن



وہزارہتی تندرستی
راکھیانجن



World Health Organization
WHO

چہند رینمایہک
لہکاتی توشیون
بہ پتای سکچون و رشانہوہ

لە کاتی توشبون بە سڭچون:

بە خیرایی دەستکە بە خواردنی گی—راوهی (دیكسترۆلایت) یان ھەر شلەمەنیەك كە بچیتەوہ جیی ئەو ئاوهی لەکیست داوہ بەمەرجیک پاک و خاوین بیٔ.

بە خیرایی خۆت بگەییەنە نزیکتین بنکەیی تەندروستی

تیبینی:

ئەگەر گیراوهی شلەمەنی کە لە ریی دەمەوہ دەخوریتەوہ (دیسترولایت) لەلا دەستکەوت ئەوا یەك کیس بکەرە ناو چوار پەرداخیی گەرەیی ئاوی پاکەوہو، یان بەم شیوہیی لەمالەوہ ئامادەیکە:

- یەك لیتر ئاوی پاکژ
- نیوکەوچکی بچوک خوی
- چوار کەوچکی گەرە شەکر

بۆ پڕکردنەوہی پوتاسیومی لەشت (مۆز یان ئاوی گوژی ھندی سەوز و ئاوی لیمۆ پرتەقال) بخۆ .

سڭچون بیٔ یان کولێرە پیویستە چس بکەین

لە کاتی ھەست کردنت بە ھەر نیشانەییەکی سڭچون گەرەکانت ئاگادار بکەرەوہ تا بتگەییەنە نزیکتین بنکەیی تەندروستی.

پاکژکردنەوہی ئاوی خواردنەوہ بە ھەر رییگایەك بیٔ.

جیاکردنەوہی قاپ و قاچاخ و پاشماوہی خواردن و خواردنەوہو پیداوایستییەکانی توشبوو.

دەست شتن بە ئاوی سابون پاش دەستدان لە ھەر کەلو پەلیکی توشبووہو.

کەمتر ھاتوچۆکردنی خەك تا زیانەکان کەمتر بیٔ چونکە نەخۆشییە کە گوازوہیی.

ئاگادار بە سڭچون و رشانەوہ یان کولێرا نەخۆشیە کە کوشندەیی

لە نیشانە دیارەکانی

سڭچوونیی بەردەوام لە شیوہی ئاودا.

ھۆکارەکانی توشبون بەم نەخۆشییە لە ریی

ئاوی پیس

خواردنی سەر شەقام و سەر دانەپۆشراو

بەکارھینانی خواردنی کۆن

دەستی پیس و نینۆك نەکردن

رشانەوہو پیسایی توشبووان بەم نەخۆشییە



وہزارہتی ژینگہ
بەرزومەرایەتی کشتن
هۆشیاری و راکشەیانن



وہزارہتی تەندروستی
راکشەیانن



World Health Organization
WHO

لە کاتی توشبووندا :

۱- بە خێرای بە کارهێنانی چارەسەری گونجاو بۆ
نەخۆشییەکە و خۆگەیانندن بۆ لای
پزیشک.



۲- بە کارهێنانی شلەمەنی چ لە پێی ئاو و شەربەت
یان میوهی پاک شۆردراوە بێت.



۳- خواردن و خواردەمەنی باش کۆلاو هەر کە
هەستت کرد خواردنت بۆ دەخورییت .



هەرگیز ئەمانە لە بێرنەکەیت ...

خۆپاراستن



دەست شتن بە ئاو سابوون لە پیش
نان خواردن و دواى چوونە سەر ئاو

خۆپاراستن لە پاشەرۆکی توشبوو بە سکچون
یان کۆلیرا .



بە کارنەهێنانی کەلوپەلی نەخۆش یان
بە کارهاتوو .

نەخواردنی خواردن و خواردنەوهی سەر
دانەپۆشراو



نینۆک کردن .

پێویستە کەل و پەل و سەرئاوی توشبوو
بەکلۆر (فاس) ی مال بشۆردرێت .

چەند رێنمایەك
لە کاتی توشبون
بە پەتای سکچون و رشانەوه