World Health Organization
WHO

وەزارەتی تەندروستی
ڕاگەیاندن

وەزارەتی ژینگە
بەڕێوەبەرایەتی گشتی
هۆشیاری و ڕاگەیاندن

چەند ڕێنماییەکی گونجاو بۆ خۆپاراستن لە

پەتای سکچون و ڕشانەوە

هەرچەند ژیان بێ ئاو نابێت بەڵام

بە پیس بونی، ژیان توشی مەترسی دەکات .

یەك لەو چەند ڕێگایە بۆ بەدەستهێنانی ئاوی شیاو بەکار بهێنە بۆ خواردنەوە:

ڕێگای یەکەم

بەکارهێنانی پاککەرەوەی کلۆر : کلۆرێك کە چڕیەکەی ١% بێت ، بۆپاککردنەوەی یەك لتر ئاو سێ قەترە بەکار دەهێنین .

ڕێگای دووەم

(ب)بەکارهێنانی حەبی هیبوکلۆریت کالسیوم:

بەکارهێنانی ئەم جۆرە حەبە بەپێی ڕێنماییەکان دەبێت کەبریتیەلە یەك حەب + بیست لیتر ئاو (جلیکانێك).

• دوای تێکدانی و توانەوەی حەبەکە بەباشی، نیو کاتژمێر دەوەستین بۆ دڵنیابون لە پاکژی ئاوەکە ئەویش بەهۆی دەرچونی بۆنی کلۆر لە ئاوەکەوە .

ڕێگای سێیەم

کوڵاندن

کوڵاندنی ئەو ئاوەی کە پێویستمانە بۆ ماوەی (سێ یان پێنج) خولەك

• ئاگاداری پاکو خاوێنی ئەو دەفرەبە کە ئاوەکەی تیادا دەکوڵێنی .

• ئاوەکە دوای کوڵاندنی چەند جارێك لە دەفرێکەوە بیکە دەفرێکی تر بۆئەوەی تامی ئاسایی بێتەوە .

ڕێگای چوارەم

بەکارهێنانی پاودەر (تۆز) ی کلۆر بەم شێوەیە :

• یەك گرام (یەك کەوچك چای داماڵ) کلۆر بۆ هەزار لیتر ئاو .

واتا یەك تەنکی ئاوی پێنج بەرمیلی بەم جۆرە: کلۆرەکە دەکەیتە ناو سوراحیەك ئاوەوە و دوای توانەوەو نیشتنی خڵتی کلۆرەکە ئاوەروونەکە بەشێوەی پاڵاوتن بکە ناو تانکیەکەوەو پاش نیو کاتژمێر بەکاردێت بۆ خواردنەوە .

ڕێگای پێنجەم

بەکارهێنانی تیشکی خۆر

• ئەو ئاوەی دەمانەوێت پاکی بکەینەوە دەیکەینە شوشە یا بتڵی نایلۆنەوە بە مەرجێك تیشکی خۆری پیادا تێپەڕێت .

• دەبێت ئاگاداری ئەوە بین کە ماوەی بەرکەوتنی تیشکی خۆر زۆربێت وەك ئەوەی لەبەیانییەوە تا ئێوارە . بەمەرجێك کەشو هەوا تەمومژ نەبێت لەم کەشەدا پێویستە ڕێگاکانی تر بەکاربهێنین .

هاوڵاتی بەڕێز:

– لابردنی سەوزەو ماستاوو زەلاتەو دۆ و بەکار نەهێنانی لەسەرجەم چێشتخانەکان و خواردەمەنیفرۆشەکانداو دانانی ئاوی بوتڵ لەجیاتی دۆڵکەو ترمز.

– بەفری قالب بۆ خواردنەوە بەکار مەهێنە بەشێوەی ڕاستەوخۆ.

– لەماڵەوە سەوزە جوان بشۆرەوە بۆ ماوەیەك لەناو ئاوو خوێواو و تاید داینێ و ئینجا بیخۆ.

– تانکی ئاوی خواردنەوەی ماڵان پێویستە پاك و خاوێن ڕابگیرێت و ماوە ماوە خاوێن بکرێتەوە.

– لەکاتی گەرم کردنەوەی خواردن دەبێ هەموو لایەکانی خواردنەکە تەواو گەرم بێ.

چەند ڕێنماییەکی پێویستی ڕۆژانە :

- شوشتنی دەستەکان و نێوان پەنجەو نینۆکەکانت بە ئاوو سابوون پێش هەستان بەهەر کارێك بەتاییەت لەکاتی ئامادەکردنی خواردن و خواردنەوە.

- دوای هاتنەدەر لەپێشاو W.C.

- پێش نان خواردن و دوای نان خواردن

- دوای دەستدان لە هەر ئاژەڵێك.

- دوای پاککردنەوەی ناوماڵ

- شتنی کەلوپەلی یارییەکان بە پاکژکەرەوەو وشك کردنەوەیان پێش یاری

لەپێناو خۆپاراستنی خۆت و کۆمەڵگەکەت لە پەتای سکچون و ڕشانەوە

★ هەر نیشانەیەك لە نیشانەکانی سکچون و ڕشانەوەت بەدی کرد گەورەتر لەخۆت ئاگادارکەرەوە.

★ پاشەڕۆکردن لە شوێنە گونجاوەکاندا دوور لە ئاو و باخچەکان.

★ ڕۆشتن لەسەر ئەو ڕێنماییە تەندروستیانەی کە لەلایەن مامۆستاکەت یان بنکە تەندروستییەکانەوە پێت دەگات.

★ دوورخستنەوەی ئاژەڵ لەنزیك سەرچاوە ئاوییەکان وکێڵگەو باخچەکان.

★ بەکارنەهێنانی دەفرو پەرداخی بەکارهاتوو بەتاییەت لە شوێنە گشتیەکان باشتر وایە پەرداخی پلاستیکی بۆیەکجار بەکاربهێنرێ.

وەزارەتی ژینگە
بەڕێوەبەرایەتی گشتی
هۆشیاری و ڕاگەیاندن

وەزارەتی تەندروستی
ڕاگەیاندن

World Health Organization
WHO

چەند ڕێنماییەکی گونجاو بۆ خۆپاراستن لە

پەتای سکچون و ڕشانەوە