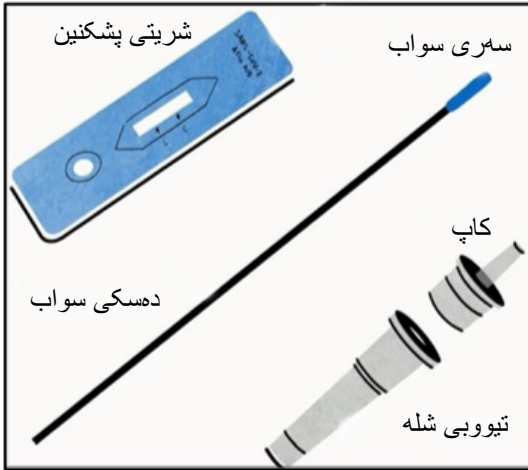


## رینماییه‌کانی خویشکینینی کوئید 19

### رہوت



گرینگه بەدروستی وەشوین رەوتەکە بکەو، بۆ ئەوەی دُنیا ببیەوہ کہ ئەنجامیکی دروستی پشکینین وەدەست دەهینی. پشکین دەستپیکردن ھەموو رینماییه‌کان بخوینەوہ.

1. دەبێ ئەو کەرستە پشکینینی کہ دراوئە بەتو بۆ ماوەی 15 خولەک پشکین بەکار ھینان لە پلە گەرمی ژووری ئاسایی داندريت. ھەر وەھا پشکینیت بە عەلاگەیکە خاشاک و کاتگریک یان تایمیریکی مۆبایل دەبیت بۆ ئەوەی 15 کات دیاری بکە.

2. پشکین دەستپیکردن بەتەواوی دەستەکانت بشوہ.

3. کەرستەکە بخە سەر روو پشکینیک پاک، وشک و راست، بۆ نمونە سەر میزیک یان روو پشکینیک چیشخانە.

4. پاکەتی مۆر لیدراو بکەوہ و شریتی پشکینیکە و مادە و وشکەر مەوی ناو مە دەربینە. دەست لە دەور و پشکین یان شوینی چوارگوشە سەر شریتی پشکینیکە مەدە. دُنیا بە کہ شریتی پشکینیکە خرا نەبووہ، و لەسەر روو پشکینیک پاک، وشک و راستی دابنێ.



پەکەجی وشکەر مەوی شریتی پشکینین

پەکەجی مادە و وشکەر مەوہکە ھەندیک توپلە نیشانەری تیدایە کہ دەبێ زەرد بن. ئەگەر رەنگی توپلەکانی پشکین کەسک بوونم ناتواندريت پشکینیکە ئەنجام بدريت. ئەوکات دەبێ یەک دانە نوێ وەدەست بھینی.

5. ئەو فۆیلە کہ سەر مەوی تیووبی شلەکە دادەپوشی دەربھینە و تیووبەکە لە حالەتی راوستاندا دابنێ، بۆ نمونە لە کوپیک بچوو کدا. دُنیا بە کہ شلەکە نارژیت.



تیووبی شله

6. پشکراو مۆر لیدراو کە لەرنگی سوابی ستیریل بکەوہ. دەست لە سەری قوماشە نەرمەکە لە کوتایی سوابەکە مەدە.

7. دەبێ نمونە لە ھەردووک کونە لووتت ھەلبگر ببیەوہ، و سەر مەتا لەو کونە لووتتەو دەست پشک بە کہ زیاتر ھەست دەکە ی گراوہ. ھەمان سواب بۆ ھەردووک کونە لووت بەکار بھینە.

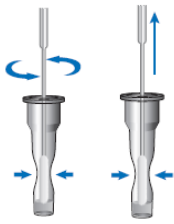


کونە لووتی چەپ

کونە لووتی راست

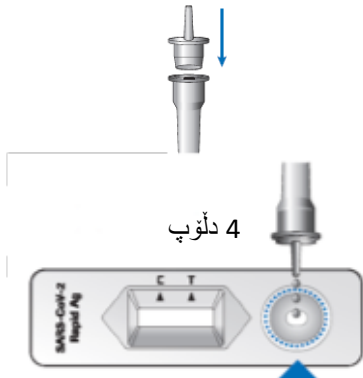
8. سەرت بەرز بکەوہ و سوابەکە 2 سەنتی مەتر بخە ناو کونە لووتت. پشک ئەوەی بە ئارامی بھینیبیە دەر مەوہ سوابەکە 4 جار و بۆ ماوەی 15 چرکە لەناو دەور و پشک کونە لووتت بخولینەوہ. ھەمان رەوتەش لە کونە لووتتەکە دیکەشت دووبارە بکەوہ.

بۆ دُنیا بوون ئەنجامیکی دروستی پشکینین، پشکینیکە و ھشوین رینماییه‌کانی سەر مەوہ بکەو.



9. سوای پشکنینهکه راستهوخو لهناو تیووی شلهکه بخره، لهگهله سهری سوایه که له کونه لووتندا بووه لهناو شلهکه بخره. لهکاتیکدا که بهلانی کهمهوه 10 جار سوایهکه دهسوورینی بنهوهی تیووبهکه بگوشه. لهکاتیکدا که سوایهکه دهسوورینی شلهی سهری سوایهکه لهریگهه گوشاردانی ژیرهوهی تیووبهکه بگره. سوایهکه لهناو کیسی خاشاک بخره.

10. به گوشار و بوتوندی قهپاغی تیووبهکه دابخره.



11. تیووبهکه بهراوهژوو بکه و بهئارامی 4 دلۆپ له شلهی تیووبهکه برژینه سهر شوینی دهروویشتی شوینی شریتی پشکنینهکه.

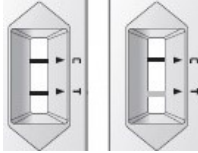
12. بو موهی 15 خولهک شریتی پشکنینهکه لهشوین خوی بهجی بهیله و دهستی لی مهده. 15 خولهک چاوهروان به تا ئهجامی پشکنینهکه بخوینیهوه.

13. پاش خویندهوهی ئهجامهکان هممو ماده بهکارهاتوهکان له کیسی خاشاک بخره. سهری کیسهکه گری بده و لهگهله خاشاکی ناسایی فریی بده.

14. دهستهکانت بشووه و ئهروکارهی بو پشکنینهکه بهکارتهیناوه خاوین بکهوه.

## ئەنجامى پشكىنەكە بخوينەوہ

ئەنجامەكانى پشكىنەكە وەكوو ھەندىك ھىلى رەنگە لەسەر شوينى چوارگۆشەى سەر شىرتى پشكىنەكە دەردەكەوت. رووناكى پىويست بۇ خوندىنەوہى ئەنجامەكە دابىن بەكە.



### پشكىنى پۆزەتيف

ئەگەر پشكىنەكە كۆفید 19 بدۆزیتەوہ، دوو ھىلى رەنگى دەبىنى. ھىلىك لە بەشى شوينى كونترول (C) و ھىلىك لە بەشى شوينى پشكىنەكە (T). ھەموو ئەو نىسب رەنگىيانەى كە لە بەشى شوينى پشكىنەكە دەردەكەون دەبى بە پشكىنى پۆزەتيف دابندرین.

ئەگەر پشكىنەكە پۆزەتيف نىت، بەنەگەرى زۆرەوہ كۆفید 19 ت ھەپە. ئەوكات دەبى خۆت گۆشەگىر بەكى و نۆرمەك لە وىستەگەكانى پشكىن بۇ پشتراستكر دنەوہى ئەنجامى ئەم پشكىنە بگر بپەوہ. كاتىك كە ئەم نۆرمەت گر تەوہ، وىستەگەكە ناگادار بەكوہ كە ئەنجامى پشكىنە خىراكەت پۆزەتيف بووہ.

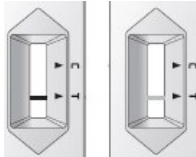


### پشكىنى نىگەتيف

ئەگەر تەخيا يەك ھىلى رەنگى لە بەشى شوينى كونترول (C) دەربكەوت، تىستەكە نىگەتيفە، ھىچ كۆفید 19 يەك نەدۆزراو تەوہ. ئەمىش بەو مانا يەپە كە تۇ تووشى نەخوشىيەكە نەبووى، بەلام ھىشتايش دەبى رىساكانى كۆفید 19 لەبەرچاو بگرى.

### پشكىنى چەوت

ئەگەر ھىچ ھىلىكى رەنگى لە بەشى شوينى كونترول (C) دەردەكەوت، پشكىنەكە كىشەپەكى ھەپە. ئەو كات دەبى بە شىرتىكى نوپى پشكىن، پشكىننىكى دىكە بەكى.



hh