

رێبەری چاودێری نهخۆش له ناوماڵ**چاودێری باری تەندروسی خۆت بکە**

هه‌موو روژێک دووجار پله‌ی گه‌رمی له‌شت بگه‌ره. ئەگەر باری تەندروسی بەرەو خراب بوون رویشت، پەيوه‌ندی بکە بە پزیشکی تايبەتی خۆت- ئەگەر بەردەست نەبوو ئەوا پەيوه‌ندی بکە بە ژماره 15 (سامۆ- بۆ هاوکاری تەندروسی).

ماننشی کردن

ماننشی کردن پێویستە له ژووێک بێت که هه‌واگۆرکی باش بێت- هه‌روه‌ها هه‌تا بتوانی تايبەتی پەيوه‌ندی کهم بکړیته‌وه له‌گه‌ڵ که‌سانی تر بۆ ئەوه‌ی به‌ دووربێت له‌ پیس بوونی ده‌ورووبه‌ری شوێنی نیشته‌حی بوون. ئەو ژووهره و سه‌رتاسه‌ری شوێنی نیشته‌حی بوون پێویسته روژی سی جار هه‌واگۆرکێی بۆ بکړیت.

ئەگەر زیاتر له‌ یه‌ك ده‌ستشۆر بەردەست بوو- پێویستە یه‌كێکیان بۆ نه‌خۆشه‌که دابن بکړیت. ئەگەر ده‌ستشۆری هاوبه‌ش بوو- که‌واته‌ پێویسته باش چاودێری بکړیت له‌ رووی تەندروسی یه‌وه، پاك بکړیته‌وه به‌ کلۆر و باه‌نی پاک‌کردنه‌وه‌ی بۆ به‌ کاربێت.

پێویسته چاودێری سه‌لامه‌نی و نێوانی کۆمه‌لایه‌نی بکړیت.

پێویسته دووری نێوان 2 مه‌تر بێت، پارێزگاری راسته‌وخۆی به‌ریه‌که‌وتن بکړیت. پێویسته پارێزگاری ته‌واوی به‌ریه‌که‌وتن بکړیت بۆ ئەو که‌سانه‌ی که تەندروستیان خراپه‌ یاخود هه‌ستیاره‌ وه‌ك: (ئافه‌ره‌نی س‌ك پر، که‌سانی نه‌خۆسی درێژخایه‌ن هه‌روه‌ها که‌سانی به‌ته‌مه‌ن).

ده‌ست شۆردن

ده‌ست شۆردن به‌ رێک و پێکی بێت به‌ به‌کارهێنایی پاک‌کۆره‌وه‌ی تايبەت (پێش ئەوه‌ی ده‌ست بۆ ده‌م و چاوت به‌یت) هه‌روه‌ها شۆردنێان به‌ سابوون 4-6 جار له‌ روژێکدا بۆ ماوه‌ی 20 چرکه‌ هه‌ر جارێک، پاك کردنه‌وه‌ی نێوانی په‌نجه و نینۆکه‌کان و ده‌ست هه‌تا مه‌چه‌ک.

ده‌ست لێدان له‌ روکه‌شه‌کان

هه‌ندێ ئەو روکه‌شانه‌ی وه‌ك: مۆبایل و ده‌سکی ده‌رگا پێویسته باش باک‌بکړیته‌وه‌ له‌ به‌رئه‌وه‌ی هۆکارێکی ئاسانن بۆ پیس بوون.

رێنمایی شۆردن و پێخه‌فی خه‌وتن

پێویسته له‌سه‌ر نه‌خۆش چاودێری ته‌واوی جل و به‌رگ و پێخه‌فه‌که‌ی بێت هێنده‌ی له‌ توانایه‌یه‌.

پێخه‌ف و جل و به‌رگه‌کانت رامه‌وه‌شێنه‌.

راسته‌وخۆ جل و به‌رگه‌ پێسه‌کانت بخه‌ره‌ ناو جل شۆره‌که‌وه‌- له‌ هێچ شوێنێکی تری دامه‌نی- مه‌یانخه‌ره‌ ناو سه‌به‌ته‌ی جل شۆردنه‌وه‌.

پێویسته پێخه‌فی نه‌خۆش له‌ 60 پله‌ی سه‌دیدا بشۆردی و بۆ ماوه‌ی 30 خوله‌ک له‌ ناو جل شۆردا بێت.

پاك کردنه‌وه‌ی رێره‌وه‌کان

ره‌چاوی رێنماییه‌ کای خواره‌وه‌ بکە بۆ پاك کردنه‌وه‌ی زه‌وی و روکه‌شه‌کان.

ئامری گسکی کاره‌بایی به‌ کارمه‌هێنه‌ (له‌وانه‌یه‌ بېتته‌ هۆی بلاوبونه‌وه‌ی میکرووب و قایرووس له‌ هه‌ودا).

بۆ پاك کردنه‌وه‌ی زه‌وی و روکه‌شه‌کان ئەو باه‌تانه‌ به‌ کاربهێنه‌ که بۆ یه‌ك جار به‌ کاردێت و شله‌ی دژه‌ میکرووب به‌ کاربهێنه‌. پاش شۆردنی زه‌وی ماله‌که‌ به‌ ئەو ووشک که‌ره‌وانه‌ به‌ کاربهێنه‌ که بۆ یه‌ك جار به‌ کاردێن.

رێگه‌ بده‌ زه‌وی یه‌ که‌ ته‌واو ووشک بېتته‌وه‌.

زه‌وی و روکه‌شه‌کان به‌ ماده‌ی کلۆر پاك بکەره‌وه‌ به‌ روون کردنه‌وه‌ی شله‌که‌ به‌ ئاو به‌ رێژه‌ی 0.5% (یه‌ک لیتر کلۆری پاک‌کۆره‌وه‌ بۆ که‌ ده‌کاته 2.6% بۆ 4 لیتر ئاو).