

ته ندروستی هه رهم چهند رکارک ب خپارنزی له په تاي وه رزی ب اوده کا ته وه



وه زاره تی ته ندروستی حکومه تی هه رهم، رکاره کا نی خپارنزی و چنیه تی چاره سه ری له کا تی
توشبون به په تاي وه رزی ب اوده وه و راشیگه یاند، باشتیرین رکاری خپارنزی دژی په تاي
وه رزی بریتیه له خکوتان به فاکسینی دژه ئه نفله وه نزا. وه زاره تی ته ندروستی
له په یام کدا ب اوده وه، په تاي وه رزی یه ککه له هه وکردنه فایر سیبه کان که له سه ر
ئاستی جیهان به یه ککه له به رب اوترین په تا کان داده نرت و زربه ی جار له کا تی گئیانی
که شوه ووا توشی مرلف ده بخت و کمه هه نیشانه یه ککه به دیار ده که ون ئه وانیش ()
به رزبونه وه ی پله ی گه رمی له ش "تا"، ککه ، له ش داه زن و ب تاقه تی ، سه ر ئشه و قورگ
ئشه) نیشانه کان ده کرک له که سه که وه ب که سه کی دیکه جیاواز بن .

ب ئووی لیم پتا و رزیب پار زراو بی ئم رنمایان جیب ج بک :

- فاکسین : باشتیرین رکاری خپارنزی دژی پتا و رزی بریتیه ل خکوتان ب فاکسینی دژ
ئنفله و نزا ، خشبختان و زار تی تندروستی توانیوی تی فاکسینی دژ ئنفله و نزا ل بکنک

تەندروستىيە سەرگىيەكان لى ھەر مى كوردستان دابىن بىكەت . ئىم گروپ لى كەمەگا لى پەشىنەن بى
وېرگرتنى ڧاكسىنى دىر ئىنفلەوېنزا .:

* ئا فرەتى دووگيان

* مىندا لى تەمەن شەش مانگ تا پەنج سا

* كەسا نى بىسا ۋاچوو (سەروو ۶0 سا)

* ئىو كەسا نى نەخەشى دىر ئىخا يەنەن ھەيە

* پىزىشكان و كارمەندانى تەندروستى

- گرنگىدان بى پاك و خاۋەنى و شەردنى دىستەكان

- داپەشىنى دىم و لوت لى كاتى كەكە و پىزمىن

- مانەۋو لى ما لى كاتى دىر كەۋتەنى نىشانەكان و پىشودان

- دووركەۋتەۋو لىو كەسا نى نىشانەكانى پەتەي و پىزىيان ھەيە

- دىستەندەكان لى دىم و چاۋ و لوت پەش دىستەشەردن

- لىكەتى دىر كەۋتەنى نىشانەكانى پەتەي و پىزى ئىم رەنمايانە جەبەجە بىكە :

* پىشودان

* خواردنەۋە بىكەكە باش لى ئاۋ و شەمەنىيەكان

* گرنگىدان بى خواردنى مەۋ و سەۋزەۋات

* ھەر كاتەك نىشانەكان فۇرس بوون و تەندروستىت تەكچوو راستەۋە سەردانى پىزىكى پىسە بىكە .