



خەوتنى
سەلامەتتەرىڭىزنىڭ مۇنداقى كۆرپە



پەيرەۋى ھەنگاۋى ئېمە بىكە شەش

2 مۇنداقەكەت دابىنى لە جىنى نووستن، بېشكە يان سەبەتەنى مۇنداق وانا باسكىتى موسا بۇ نووستن. ھەرگىز خەوت لى نەكەۋىت لەلەى مۇنداقەكەت لەسەر قەنەفە يان لەسەر كورسى؛ ئەمە رەنگە مەترسى مردن بە رېژەى 50% زىادبكات.

4 مۇنداقەكە و دابىنى كە لەسەر پىشتى بىخەۋىت و پىپەكانى لەلەى جى پىپى سىسەمى مۇنداقەكە بىت.

6 شىرى مەمەك بدە بە مۇنداقەكە. ھاۋكارى بەردەستە ئەگەر پىۋىستت پىپى بىت.

1 مۇنداقەكەت دوور بىكەۋە لە دوکەنى جگەرەكېشان، پىش لەداىكېوون و دواى لەداىكېوون. ئەگەر ھەر كام لە خۆت يان ھاۋسەرەكەت جگەرە بېكېشن، ھەرگىز سىسەمى نووستنت لەگەل مۇنداقەكەت بە ھاۋبەشى نەبىت.

3 ھەرگىز لەلەى مۇنداقەكەت خەوت لى نەكەۋىت لە دواى خواردەنەۋەى كحولى يان بەكارھىتەنى دەرمانى ھۆشبەر، لەوانەش داۋدەرەمانەكانى وات لىدەكەن ھەست بە خەۋالوۋى بىكەت.

5 سەر و دەموچاۋى مۇنداقەكە بە دانەپۇشراۋى بىت و دىنبا بە لەۋەى كە مۇنداقەكە زور گەرماى نەبىت. ئەو ژوورى لى دەخەۋىت دەپى پلەى گەرمىبەكەى 16 – 20 پلەى سەدى بىت.

پىۋىستە مۇنداقەكە لە شەش مانگى يەكەمى ژيانى بە شەو و بەرۆژ لە ھەمان ئەو ژوورى نووستنە بىخەۋىت كە كەسە گەرەكە لى دەخەۋىت.

پىكەۋە دەتوانىن ژمارەى مردنى مۇنداقان كەم بىكەينەۋە كە بەشىۋەىەكى چاۋەرۋان نەكراۋ ھەموو سالىك دەمرن لە لانكشايرە.

بۇ زانىارى زىاتر سەردانى www.lancashire.gov.uk بىكە و بگەرى بۇ 'خەوتنى سەلامەتتەرىڭىزنىڭ كۆرپە'.

