

O khamnipe thaj o KORONAVIRUSO

I daj na nakhavkerel o viruso ko čhavo kana si khamni, thaj kana ka bianel, vi majbut e khamne džuvlja isi len lokhi forma e nasvalipaski. Numaj pale, trubul te arakhen pe e virusestar thaj kodova ane palune trin masekia/čhona katar o khamnipe kana isi bareder riziko te ovel len komplikacie.

Arakhen tumen!

BUTVAR THOVEN TUMARE VASTA

Thoven tumare vasta majhari 20 sekunde sapunesa thaj panjesa.

Te našti kodova te keren, labaren dezinfekcia e vastengiri sava isi majhari 60% alkoholo.



KHUINEN VAJ KIHONEN ANI KUJ VAJ ANE KHOSNE

E khosnen palo kodova čhuden, a e vasta thoven vaj keren lenge dezinfekcia.



NAŠEN DUR KANA ISI BUT MANUŠA.

Ikļjoven ki putardi hava, ama ikeren distanca katar e manuša save nanaj džene tumare kherestar. Našen dur kana isi but manuša thaj ma bisten kaj thaj e manuša bizo simptomia šaj te nakhavkeren o viruso.



ARAKHEN O SASTIPE

Han sasto haben – han but povrće thaj habe saven isi lačhe materie.

Oven aktivnikane – but aktivipa ko putardo sar so si phiripe si šukar tumenge.

Tiknjaren o stresu – našen katar e stresikane situacie thaj buteder keren odmoro.

Džan majbut ke doktorikane dikhpa e khamnge – **keren kodova so vakeren e doktoria thaj akuđerke.**



E MASKE TIKNJAREN O BUHLJARIPE E KORONAVIRUSESKO

E arakhipaski maska phiraven ane phandle thana vaj pale putarde thana kana našti te keren distanca katar 2 m.

E maske palo jekhvar **labaripe čhuden, a majbut kana si sapankerde.**

Efikasnikani poftaneski maska isi la **trin plastoja.**

E poftaneske maske thoven sako dives ki temperatura katar 60°C.

TE ISI TUMEN SIMPTOMIA E KORONAVIRUSESKE

(temperatura, khamnipe, pharo soluhipe, našaldipe e sungesko vaj gundžesko) **kontaktirinen e matikane doktore telefonsa.**

E informacie ani akaja infografika si ano jekhipa e phirnikane rekomendacia save si kerde ano oktobar 2020.