

ئامۇزگارى بۇ كەسنى پىيادە لەو سەردەمى كۆرۈنۈپتە

ھېشتا رېنگە بېدراوھ و پېشنىركراوېشە كە بچىت بۇ بەپى رۆيشتن لە دەرەوھ. جا ئايا لە حەدىقەى دواوھتە، پارىكى لۇكالىتە، دارستانە، چىايە يان قەراغى ئاوه. رۆيشتن لە دەرەوھ سوودبەخشە بۇ لايەنى جەستەپى و دەرەوونى، وھ دەتوانىت دلەراوگى كەمبكاتەوھ. بۇ سنوورداركردىن بلاوبونوھەى فايروسى كۆرۈنۈپتە، پىويستە دوو جار بېرىكەينەوھ بەر لەوھى بچىنە دەرەوھ.

ئازانسى ژىنگەى نەروىچى، رېنكراوھ كانى كاتبەسەرىردن لە دەرەوھ و بەرئوھبەرايەتى تەندروستى پەيوھندى بەو ھېزانەوھ دەكەن كە ئامۇزگارى پېشكەشە كەن بۇ ئاگاداركردەنەوتان لەبارەى بەسەرىردىن كاتىكى باش و سەلامەت.

ياساى گشتى: بەردەوام زانىارى نوئ وەرگرە لەبارەى ئامۇزگارى و ياساكان لە بەكە كانى تەندروستى.

1. ھاتووچۇت بە لە ژىنگەى لۇكالى خۆتبېت! ئەندىشەى خۆت بەكاربھېنە و دەرەفەتى چىاوانى نوئ بدۆزەرەوھ لە شوتىنەى كە ھەموو كەسنىك ناچىت بۇى. دوورېكەرەوھ لە بەكاربھېنەى ھاتووچۇى گشتى ئەگەر كرا، پايىسكە كەت بەكاربھېنە يان بەپى برۆ.
2. پىويست ناكات بە تەنھا بەپى برۆيت - دەتوانىت بچىت بۇ بەپى رۆيشتن لەگەل خېزانە كەت يان ھاوړىيەكت، بەلام ھەرگېز لەگەل زياتر 5 كەس نا.
3. خواردن و خواردنەوھت لەگەل خۆت بەبە دەرەوھ چىژ بېينە لە كاتەكەت. لەبېرتبېت سەرەتا دەستت بشۆ يان جىلى مىكروېكوژ بەكاربھېنە.
4. ئاگادارى سروشتە كەمانبە، پىويستمان پىيەتى. رىزى ئاژەلا و رووھ كەكان بگرە، وھ بلىت لەگەل خۆت بېوھ.
5. ورياي مەترسى ئاگرېه! لە زۆر شوتىنى وولاتدا زۆر ووشكى ھەيە و كردنەوھى ئاگر قەدەغەيە.
6. نەخشە و قىيلەنما بەكاربھېنە كاتىك بەپى دەرۆيت لەو رېگايانەى ديارىكراون. ھەرەوھا چەندىن بەرنامە و پۇرتالى گەشت ھەنە كە ياركەتيدەرت دەبن لە تەواوى رېگاگە.
7. لەكالى گونجاو بگەرئوھ، ئەو چالاكىانە ھەلېئېرە كە مەترسىان كەمە. بەيەكەوھ دەتوانىن ئەركى رزگاركران دابىنكەرانى خزمەتگوزارى تەندروستى كەمبكەينەوھ.
8. پىنكەنە! مەودا بەجىبھېنە لەگەل كەسانىتر، بەلام ئازادبە لە سلاوكردن و زەردەخەنە كرىن لەوانەى كە دەيانىبىت لەسەر رېگاگەت برۆ دەرەوھ و چىژ لە سروشت وەرگرە! بەھىواى گەشت و جەژنىكى قىامەى خۆش!

لېرە زياتر بخويئەرەوھ لەبارەى كاتبەسەرىردن لە دەرەوھ و تەندروستى بە زمانى جىاواز:

<https://norskfriluftsliv.no/friluftsliv-og-helse-materiell/>

لېرەدا ئامۇزگارى و سروشت دەستدە كەوېت بۇ گەشتە كەت:

<https://norskfriluftsliv.no/kategori/tema/tips-og-inspirasjon/>

بۇ زانىارى زياترى وەرگېردراو لەبارەى كۆفېد 19 سەيرى ئەمانە بكە:

<https://www.fhi.no/nettpub/coronavirus/fakta/generell-informasjon-koronavirus-pa-flere-sprak/>

<https://www.fhi.no/nettpub/coronavirus/rad-til-personer-som-er-smittet-eller-har-vart-utsatt-for-smitte/informasjon-om-hjemmekarantene-og-isolasjon-pa-ulike-sprak/>

<https://www.fhi.no/nettpub/coronavirus/fakta/brosjyre-om-litt-mye-eller-helt-avstand-pa-ulike-sprak/>

<https://helsenorge.no/koronavirus/informasjon-pa-andre-sprak>

