هۆشیاری و **ڕینماییەکان بۆ ئاسایشی خۆراك/پاککەرەوەکان وە هۆشیاری گشتی لەسەر خۆراکپێدان نیسان 2020**

زانیارییە گشتییەکان

کێ: بۆ هەر تاکێك کە ڤایرۆسی کۆرۆنا کاریگەری کردووەتە سەر، لەگەڵ تیشك خستنەسەر ئەو دانیشتوانانەی کە خەڵکانی نەداری تێدایە وەك (ئاوارەکان، پەنابەران، گەڕاوەکان و خەڵکی خانەخوێ).

بۆچی: وەزارەتی تەندروستی چەندین تووشبووی بە ڤایرۆسی کۆرۆنا ڕاگەیاند و حکومەتی عێراقیش بڕیاریدا بە سنووردارکردنی کۆبوونەوەکان. ڤایرۆسی کۆرۆنا ئەو نەخۆشییەیە کە دەکرێت وات لێ بکات بە شێوەیەکی خراپ نەخۆش بکەویت بەڵام چەند ڕێگەیەکی ئاسان هەیە کە دەتوانیت پەیرەوی بکەیت و خۆت و خێزانەکەت بپارێزیت.

چی: بۆ یارمەتیدان لە دوورکەوتنەوە لەم ڤایرۆسە، کاربکە لەسەر پاك وخاوێنی خۆراك و بەکارهێنانی پاککەرەوەی باش بەتایبەتی لە کاتی ئامادەکردنی خۆراکدا.

- ناوبەناو دەستەکانت بە ئاو و سابوون بشۆ، بە تایبەت لە پێش هەڵگردنی خۆراکی خاو یان خۆراکی لێنراو.
- دوورەبکەوەرەوە لە دەستدان لە دەمووچاوت، بەتایبەت ئەو کاتانەی کە دەستەکانت نەشتووە.
- بەردەوام رووپۆشەکان و کەل و پەلەکانی چێشتخانە پاك بکەرەوە.
- ئاوی پاك بەکار بهێنە لە کاتی ئامادەکردنی خواردن.
- میوە و سەوزە بە باشی بشۆرەوە.
- تەختەی شت جنین و چەقۆی جیاواز بەکاربهێنە بۆ گۆشتی کاڵ و خۆراکە لێنراوەکان.
- بەوریاییەوە دەست بدە لە گۆشتی کاڵ و بە باشی بیکوڵێنە، دڵنیا ببە لەوەی کە لە پلەیەکی گەرمی بەردا کوڵاوە.
- دووربکەوەرەوە لە دەستدان لە گیانلەبەری نەخۆش یاخود ئەو گیانلەبەرانەی کە بەهۆی نەخۆشییەوە مردوون.
- خۆراکی کاڵ و لێنراو جیابکەرەوە.
- منداڵەکانت دووربخەرەوە لە دەستدان لە گۆشتی کاڵ و کەل و پەلەکانی چێشتخانەکەت.
- خۆراك لە پلەی گەرمی ژووردا بۆ ماوەی زیاتر لە دوو کاتژمێر هەڵمەگرە چونکە دەکرێت بەکتریا لەسەری گەشە بکات. خۆراك لە بەفرگرەدا هەڵبگرە و پێش خواردنی گەرمی بکەرەوە.
- کیسەی هەڵگرتنی خۆراك لە پاش بازاڕ کردن پاکژ بکەرەوە و پاشان خۆراکەکان و دەستت بە جوانی بشۆرەوە.

ژنانی دووگیان و ئەو ژنانەی کە شیر دەدەن پێویستە سەرجەم ڕێنماییەکان پەیرەو بکەن بەمەبەستی خۆ پاراستن لە تووشبوون. کە خۆیدەبینێتەوە لە دەست شتنی ناوبەناو و نزیك نەبوونەوە لەو کەسانەی کە نیشانەکانیان تێدا دەرکەوتووە وەك کۆکە و پژمە، ماوەی نێوانتان بە زیاتر لە سێ هەنگاو بێت.

ئەو ژنانەی کە شیر دەدەن:

- ئەو دایکانەی کە تووشی ڤایرۆسی کۆرۆنا نەبوون دەتوانن بەردەوام بن لە شیردان، بەمەرجێك سەرجەم ڕێنماییە گشتییەکان جێبەجێ بکەن بەمەبەستی خۆپاراستن لە تووشبوون.
- ئەو دایکانەی نیشانەکانی وەك تا، کۆکە و هەناسە توونديان هەیە پێویستە بە خێرایی سەردانی پزیشك بکەن.
- ئەو دایکانەی کە شیر دەدەن پێویستە سەرجەم ڕێنماییەکان جێبەجێ بکەن بەمەبەستی ڕێگەگرتن لە گواستنەوەی نەخۆشییەکە بۆ کۆرپەکانیان، کە خۆیدەبینێتەوە لە دەست شتن لە پێش و پاش دەستدان لە کۆرپەکانیان، بەکارهێنانی ماسکی دەمووچاو لە کاتی شیردان بە کۆرپەکانیان ئەگەر گونجاو بوو وە هەروەها پاك کردنەوەی ناوبەناوی کەل و پەلەکانی ماڵەوە.

یەکێك لە ڕێگە باشەکان بۆ مانەوە بە تەندروستییەکی باش بریتییە لە خواردنی خۆراکی تەندروست بە مەبەستی بەهێزکردنی بەرگری لەش. ئەوە دەتپارێزێت لە تووشبوون و نەخۆشی. بۆ نموونە:

- **خواردنی سەوزە و میوە** بەشێکی گرنگن لە خواردنی تەندروست ئەگەر گونجاو بوو.
- **کەمکردنەوەی خواردنی خوێ**. خوێی بە یۆد کراو بەکاربهێنە ئەگەر گونجاو بوو.
- **کەمکردنەوەی خواردنی شەکر**. خواردنەوەی ئاوی پاك لەبری خواردنەوە شەکرییەکان ڕێگەیەکی سادەیە بۆ ڕێگەگرتن لە خواردنی شەکر و کۆبوونەوەی ووزەی زیادە.
- **کەمکردنەوەی خواردنی چەوری**. بڕیار لەسەر ئەو ڕێگای ئامادەکردنی خواردنانە بدە کە پێویستی بە چەوری نییە یاخود چەورییەکی کەمی پێویستە، وەك کوڵاندن، برژاندن یاخود سوورکردنەوەی کەم. ئەگەر پێویست بوو، بڕێکی کەم لە ڕۆنی ناتێر بەکار بهێنە وە زەیتی زەیتوون یاخود زەیتی گوڵەبەڕۆژە بۆ ئامادەکردنی خواردن. ئەو خواردنانە هەڵبژێرە کە سەرچاوەی چەوری ناتێریان تێدایە وەك ماسی و چەرەسات.
- **بڕی پێویست لە خۆراکی ڕیشاڵی بەکار بهێنە**. لە ژەمە خورادنەکاندا سەوزە و میوە و پاقلەمەنییەکان و خۆراکە نەهاڕدراوەکان بەکاربهێنە. خۆراکە نەهاڕدراوەکان بریتین لە شۆفان، مەعکەرۆنی قاوەیی، برنجی قاوەیی و نانی جۆ لەبری بەکارهێنانی خۆراکە هاڕراوەکان وەك مەعکەرۆنی سپی، برنجی سپی و نانی سپی. نیسك و نۆك دەوڵەمەندن بە پرۆتین و ڤیتامین و کانزاکان.
- **هەمووکات شلەمەنییەکان بەکار بهێنە**. خواردنەوەی شلەمەنییەکان زۆر گرنگن بۆ تەندروستی. ئاوی پاك بخۆرەوە و دووربکەوەرەوە لە خواردنی بڕێکی زۆر لە قاوە، چا، خواردنەوە غازییەکان و ووزە بەخشەکان.

- **خۆراکی تەندروست بخۆ، بە تەندروستی بمێنەرەوە**، خۆراکی تەندروست و خۆپارێزی یارمەتی بەهێزبوونی بەرگری لەش دەدات.
- **هەمیشە چالاکبە**. وە بیرت بێت کە ماوەی نێوان خۆت و کەسێکی تر سێ هەنگاو بێت لە دەرەوەی خێزانەکەت.

تەندروستی و سەلامەتی خێزانەکت زۆر گرنگە بۆ ئێمە، هەربۆیە تکایە زۆر بە ووردی ڕەچاوی ڕێنماییەکان بکە کە بڵاوکراوەتەوە لە لایەن حکومەت و ڕێکخراوی تەندروستی جیهانی. ئەگەر دڵنیا نیت لە نوێترین ڕێنماییە تەندروستییەکان، تکایە سەردانی بەڕێوەبەرایەتی کەمپەکەت بکە یاخود سەردانی نزیکترین بنکەی تەندروستی بکە لە ناو یان دەرەوەی کەمپەکەت.

سوپاس بۆ یارمەتیدانت لە مانەوەی خێزانەکەت و کۆمەڵگا بەشێوەیەکی سەلامەت!

پرسیار، سەرنج و زانیاری زیاتر

- **ئاوارەکان** – بۆ زانیاری زیاتر یاخود هەر سەرنج و تێبینییەك، تکایە پەیوەندی بە سەنتەری پەیوەندییەکانی عێراق بکە بە ژمارەی بێ بەرامبەری **80069999.**
- **پەنابەران** - بۆ زانیاری زیاتر یاخود هەر سەرنج و تێبینییەك، تکایە پەیوەندی بکە بە سەنتەری پەیوەندییەکانی عێراق بە ژمارە تەلەفۆنی 80010999 کە بێبەرامبەرە بۆ بەشداربووانی کۆرەك. یاخود پەیوەندی بکە بە ژمارەکانی **(07517407005 / 07510200149)** کە پێویستی بە باڵانس هەیە بۆ پەیوەندیکردن.
- **بۆ سەرجەم هاوڵاتیان**: سەرجەم پەیوەندییەکان نهێنین. دەتوانیت سەردانی مێزی هاوکاری بکەیت لە کەمپەکاندا لە ڕۆژانی سەرەتای دابەشکردنەکاندا (دابەشکردنی کاش).
- **بۆ وەرگرتنی زانیاری لەسەر تەندروستی**: لە هەرێمی کوردستان تکایە پەیوەندی بکە بە ژمارە 122 وە بۆ عێراق پەیوەندی بکە بە ژمارە 123.

هۆشیاری و ڕێنماییەکان بۆ ئاسایشی خۆراك/پاککەرەوەکان
نیسان 2020

زانیارییە گشتییەکان بۆ سەرجەم وەبەرهێنەرانی خۆراك، گوێزەرەوەکان و فرۆشیاران

کێ: سەرجەم وەبەرهێنەران، گوێزەرەوان و فرۆشیارانی خۆراك، بەتایبەتی ئەو کەسانەی کە خزمەت پێشکەش بە تاکە نەدارەکان دەکەن وەك (ئاوارەکان، پەنابەران، گەڕاوەکان و خەڵکی خانەخوێ).

بۆچی: وەزارەتی تەندروستی چەندین تووشبووی بە ڤایرۆسی کۆرۆنا ڕاگەیاند و حکومەتی عێراقیش بڕیاریدا بە سنووردارکردنی کۆبوونەوەکان. ڤایرۆسی کۆرۆنا ئەو نەخۆشییەیە کە دەکرێت وات لێ بکان بە شێوەیەکی خراپ نەخۆش بکەویت بەڵام چەند ڕێگەیەکی ئاسان هەیە کە دەتوانیت پەیرەوی بکەیت و خۆت و خێزانەکەت و کڕیاران بپارێزیت.

چی: بۆ خۆپاراستن لە ڤایرۆسەکە:

- دەستەکانت بە ئاو و سابوون بشۆ لە پێش و پاش دەستدان لە بەرهەمە گیانەوەرییەکان و مادده خۆراکییەکانی تر.
- ئامێر، ئۆتۆمۆبێل و گەنجینەی هەڵگرتنی ماددەکانت پاکژ بکەرەوە لەپێش دوورینەوە، هەڵگرتن و گواستنەوەی خۆراکەکاندا.
- بە وریاییەوە دەست بدە لە گۆشتی کاڵ. گیانلەبەری نەخۆش یاخود ئەو گیانلەبەرانەی کە بەهۆی نەخۆشییەوە مردوون نابێت بەکاربێن بۆ خواردن.
- ماسکی دەمووچاو بەکاربهێنە ئەگەر هەست دەکەیت نەخۆشیت یاخود چاودێری کەسێك دەکەیت کە نەخۆشە.
- بەرهەمە گیانلەبەرییەکان و خۆراکی دیکە لە پلەی گەرمی دروستدا هەڵبگرە.
- بۆ **جوتیارەکان:** کاربکە لە کێڵگەکەتدا، بەڵام با دووری نێوان خۆت و جوتیارەکانی دیکە دوو مەتر بێت.
- **بۆ گوێزەرەوەکان و فرۆشیاران:** بیر لە کڕیارەکانت و خێزانەکانیان بکەرەوە – دەستەکانت بشۆ، ڕووپۆشەکان و ئامێرەکان پاکژ بکەرەوە، کیسەی خواردنەکان لە شوێنی پاکدا هەڵبگرە، ڕێگربە لە لەدەستدان لە بەرهەمەکان لەلایەن خەڵکەوە بەتایبەتی میوە و سەوزە. وە پاکژکەرەوەکان بەکار بهێنە.
- **بۆ فرۆشیاران:** هانی کڕیاران بدە کە دوور بن لەیەکەوە لە کاتی بازاڕکردن و پارەدان، کە ئەمەش یان لەڕێگەی کەمکردنەوەی ژمارەی خەڵکەکان لە مارکێتەکەدا یاخود کێشانی هێڵ لەسەر زەوی بەمەبەستی پارێزگاری کردن لە دووری گونجاو لە نێوان کەسەکاندا. ئەمەی خوارەوەش نموونەیەکە کە چۆن دەتوانیت جێبەجێی بکەیت:

به ئامادەکردنی ڕێکخراوی خۆراک و کشتوکاڵی نەتەوە یەکگرتووەکان، بەرنامەی خۆراکی جیهانی، کۆمەڵەی ئاسایشی خۆراک.

تەندروستی و سەلامەتی خێزانەکت و کۆمەڵگا زۆر گرنگە بۆ ئێمە، هەربۆیە تکایە زۆر بەووردی ڕەچاوی ڕێنماییەکان بکە کە بڵاوکراوەتەوە لە لایەن حکومەت و ڕێکخراوی تەندروستی جیهانی. ئەگەر دڵنیا نیت لە نوێترین ڕێنماییە تەندروستییەکان، تکایە سەردانی نزیکترین بنکەی تەندروستی بکە.

پرسیار، سەرنج و زانیاری زیاتر

- **بۆ وەرگرتنی زانیاری لەسەر تەندروستی:** لە هەرێمی کوردستان تکایە پەیوەندی بکە بە ژمارە 122 وە بۆ عێراق پەیوەندی بکە بە ژمارە 123.

سوپاس بۆ یارمەتیدانت لە مانەوەی خیزانەکەت و کۆمەڵگا بەشێوەیەکی سەلامەت!