

Agahdargirîng li ser vîrusa corona

Vîrusa corona li temamê bajarê Borlänge heye, û ji bo kû em rê lê bigrin û nehêlin belav bibi, divê em bi hev re alîkar bin. Ew kesên kû zêdetir nazikin, yê kû salên wan zêdeyî 70 yî bin, û kesên nexweş. Divê berî hemûyan hayê me ji vana hebe, û ji bo wana baldar bin. Em hêvî û rîca ji temamên kesên kû li Borlänge dijîn, ger tu ciwanbi û tendurustîya te başbi jî, û belkî jî ihtîmala helî kê m ji bo te kû tune nexweşnabi, divê dîsa tû ihtîramê ji bo kû rê li vê nexweşîyê bê girtin alîkarbi, û bihev re xebatê biki.



Ger tu nexweşbi divê tu li mal bimîni

Ger tu nexweşbi, û her nexweşîa te ya sivik bi jî, gerek tu li mal bimîni. Ev ji bo zarokên wejî derbase.



Nere serdana kesên nexweş, û yê sal mezin

Kesên nexweşîyê wan dewamî, û temenê wana sal mezinbin, zidetir ji bo vê nexweşîyê nazikin. Nere serdana wana. Bi awayek din têkilîyên xwe bi wan re bik. deyne.



Mesafeyekê di navbera xwe û kesên din ve bik

Teqîben mesafeyek bi qeysî du meteran di navbera xwe û kesande bihêl. Kesên kû ne di mala tedebî himbêz mek. Dema tu here jimnastîkê mesafeyê bifikir, û her wisa li dikanan, di otobisande anjî here cîhên taybet, gerek mesafeyê bifikiri.



Dema tu bi quxi û bi pişki, çengê xwe bid ber

Dema tu bi quxi û bi pişki, tu dikari insanan nexweş biki. Ji ber vê yekê dema tu quxiya û pişkîya gerek tu çengê xwe bidi ber dev û bivla xwe.



Destên xwe gelek caran bi şo

Rojê gelek caran destên xwe bi şo. Û her zêdetir li cîhên taybet ger te destên xwe dan alavan û tiştan. Her carekê bi av û sabûnê kêmasî 20 sanîyan divê tu bi şo.



Mere seyaheta kû ne girîngbi

Li her deverê welat gelek belavbûna vê nexweşîyê yê cûda hene. Ger mirov seyahatê biki, rîskên ku mirov bi xwe bikevî, anjî hinikan nexweş bixîne zêdeye. Ji ber vê ve yekê, ger tu ne mecbûbi seyahetê meke.



Kirîna heta tu karîbi kê m bik

Kirîna xwe plan bik, kû tu ne hewceyî herdem here dikanan. Tu dikari alavên pakêt kirî ji gelek dikanan siparîş biki. Ev jî awayekî gelek başe kû, rê li belavbûna nexweşîyê bigiri. Di dikari alîkarîyê ji telefona 0243-740 00 re bo xwestekan bigiri.