

Agahdariya li ser vîrûsa korona: Li malê bimînin û tenduristiya baş pêk bînin

Bajarê Helsinki pêşniyar û biryarên jêrîn radest kirine:

- **Ji têkiliya civakî dûr bin.** Eger ku gengaz be divê her kes xwe karantîne bike. Ev tê vê wateyê ku eger gengaz be di malê de bixebitin. Kombûna zêdetirî ji deh kesan qedexe ye, lê rêwîtiya kurt heta firoşgehan neqedexe ye.
- Eger hûn neçar in ku biçin cihên giştî, **bi kesên din re bi qasî yek heta du mêtran dûr bibin** .
- Hertim **paqijiya destan û bîhnkêşandina bi başî pratîk** bikin, bi taybetî jî eger hûn derkevin cihên giştî. Ev tê vê wateyê ku hûn bi kêmanî 20 çirkeyan destên xwe bişon, û di nav enîşka an sermilê xwe de - ne nava destên xwe-bikûxin û bibêhnijin.
- **Eger we nîşanên grîpa sivik hene, li malê bimînin!** Gelek kesên ku tûşî vîrûsa korona bûne bi yek hefte bînedana li malê nexweşiyê derbas dikin. Xizmetên tenduristî û civakiyên ne-lezgîn tê bîne rawestandî heta ku piştrast bin ku bûyerên lezgîn dikarin bîne derman kirin. Navendên tenduristî yên nû Laakso û Malmi tenê ji bo vîrûsa korona tîne ava kirin.
- Eger rewşa tenduristiya giştîya we biberçavî pir xirab bûye, bo maweyek dirêj hûn tûşî tayê û bîneçiknê bîne, bi hêla alîkariya Koronaya Bajarê Helsinki "Corona City Helsinki" re tîkiliyê bikin. 09 310 10024 Dûşem heta Înê di navbera saet 7 ê sibe heta 8 ê êvarê de. Di demên din de bi Hêla Alîkariya Bijîşkî " Medical Helpline ", p. 116 117 re tîkilî bike.
- **Divê kesên zêdetir ji 70 ê salan bi tevahî xwe veqetînin**, Ji ber xetera herî zêde ya enfeksiyona wan heye. Divê kesên nêzîkî wan bi tenê bi rêya tîlefon û dûr bi wan re tîkilî daynin. Divê kesên ku xwarin û pêdiviyên ji kesên kal re dabînin dikin tiştên ji derveyî mal bîhlin.
- **Li dibistanên Helsinki polên hînbûna rû bi rû qediyane û zarokên di polên 1 heya 12-an de êdî bi rêya dûr hîn dibin.**
- Dêûbav û sergêrên ku dikarin **zarokên pêşdibistanê li malê ragirin**, dibe ku wusa bikin. Tevî ku navendên lênihêrîna rojane û perwerdehiya pêşdibistanê ji bo zarokên şeş salî tê vekirî bimîne, çêtirîn e ku her kes - heta zarok jî - eger gengaz be, li malê bîne kerentîne kirin.
- Tevahiya **çalalakiyên beşa betlaneyî û çandî** ya Bajarê Helsinki tê bidawî bibe. Anko pirtûkxane, qadên werzîşa sergirtî û hewzgehên avjeniyê,

Helsinki

navendên çandî, muze û navendên ciwanan heya agahdariyên din tê
bêne girtin.