له به رواري ٢٠٢٠/٤/٢٧ پیویسته ده مامك به کا بهینن، کاتیك که ده چن بو بازار کردن یان له کاتي هاتوچوکردن به پاص یان قیطار یان ئوبان

زانیاری ده رباره ی ده مامك

ڤایروسي کورونا بلاو ده بیته وه به هه وادا ، کاتیك که قسه ده که ین یان ئه کوکین یان ئه پژمین (به زوری)چه نده ها پریشك له ده ممان دیته ده ره وه ده بیته هوي گواستنه وه ي نه خوشي

له به ر ئه م هؤیه ده مامك به کاردیت ، ئه م ده مامکه ناتپارزیت له نه خوشی ، به لکو له خه لکان ده تپاریزیت له وانه یه نه خوش بیت بیٔ ئه وه ی ئاگاداربیت

چون ده مامك داده نئین /ته نها ده مامکی پاك و خاوین به کار ده هئنرئت

- پیش داناني ده مامك پیویسته ده سته کانت جوان بشؤیت
- پیویسته ده مامك جوان ده م و لووت داپوشیت وه رئك دابنریت
- ئایا ئه تواني هه ناسه به باشي بده یت ؟ ئه گه ر نا ئه وا قوماشی ده مامکه که باش نیه
- ئه گه ر پژمیت یان کؤکیت به هیچ شیوه یه ك ده مامکه که ت لامه به به لکو با هه ر بمینیته وه

چؤن ده مامك لئده که یته وه؟

- کاتیك که ده مامك ته ر بووپیویسته بگوردریت
- به هیچ شیوه یه ك ده ست له ده مامکه که مه ده به لکو کردنه وه ي شریته کان
- له دواوه به کردنه وه ی شریته کان ده مامکه که ت لئ بکه ره وه
- دوای لئ کردنه وه ی ده مامکه که ده بیت بخریته ناو شویني خؤل به مه رجیك سه ره که ی دابخریت یان بخریته ناو زه رفیکي پلاستیکي که بتوانیت دای بخه یت
- بو ماوه ی (٢٠-٣٠) خوولە ك ده ست شتن به صابون

چؤن ئه و ده مامکانه ی که خؤمان درومانه بشؤین یان پاکی یان که ینه وه ؟

- کولاندنی ده مامك به لایه نی که مه وه (٥) خوولە ك ، وه ك چون شووشه ی شیری منال ده کولئنیت
- شتني ده مامك له پله ی گه رمی (٦٠) پله ی سه دی به لایه نی که مه وه
- ته عقیم کردنی ده مامك به گه رمي ووشك (وه ك له ناو فرن) به پله ي گه رمي (٦٥-٧٠) پله ی سئلسیوز بوماوه ی (٣٠) خوولە ك ،ئاگاداری شریته لاستیکه کاني ده مامکه که به لئ ی بکه نه وه پیش ئه وه ی ته عقیمی بکه ن
- ئوتوو کردنی ده مامك له سه ر به رزترین نمره ی ئووتوه که بوماوه ی خوولە کیك

ئه گه ر ده مامکه که درابوو یان زور شؤررابوو تکایه ده مامکه یه کی که به کاربهینه