

# رێساکانی قەدەغەیی ھاتوچۆ

یارمەتی رێگریکردن بکە لە ھاتوچۆ و نەھەمی قایرۆسی کۆفید-19



لە مائەوە بێئەھو – مأل جێ بەجێ تەنھا بۆ کارکردن، کرینی شتومەکی پێویست، وەرزێش کردن یان مەوعیدە پزیشکەکان. خێزانەکان نابێ تێکەڵ بن لەگەڵ بەکتری لە زوورمەوە یان لە دەرمەو، مەگەر تەنھا ئەگەر لە بەبێ ھاوکاری یان بەبێ چاودێری منداڵی تۆ بن (ئەگەر تۆ بەشێوەیەکی یاسایی رێگاپێندراو بیت بۆ دروست بەی). ئەمە یاسایە، ئەگەر تۆ رێساکانی قەدەغەیی ھاتوچۆ پێشێل بکەیت ئەوا رەنگە سزای پارە بدریت لەلایەن پۆلیسەو.



قوتابخانەکان و کۆلیژەکان داخراون تەنھا بێجگە لە قوتابیانی دۆخ ناسک و منداڵانی کارمەندانی گەرنگ بۆیان کراوێ. گشت منداڵانی تر خۆبێن بە رێگای لە دوورمەو و اتا بە ئێنەرنێت دەخوینن. داوین کردنی خۆبێن بە رێگای ئونلاین دەبێت، لەگەڵ ھەندێک کۆرسی ھالەتی ناسایی.



خزمەتگوزاری خواردن پێشکەش کردن وەک مەیخانەکان و رێستورانەکان داخراون، بەلام خواردنی سەفەری رێگاپێندراو. دوکانە ناپیوستەکان و شوینەکانی کەیف و خوشی داخراون. دوکانە پێویستەکان، وەک سوپەرمارکێتەکان، دوکانەکانی خواردن و دەرمەخانەکان کراون. بانکەکان، فەرمەنگەیی پۆستە، شوینەکانی پەرسنگا و خواپەرستی، بەرزینخانەکان، دوکانەکانی جل شۆستن و پزیشکانی بەیترەری کراون.



راھێنان و وەرزێش کردن لە دەرمەو مأل رێگاپێندراو رۆژانە یەک جار، لەناوچەکەیی خۆت. تۆ دەتوانیت وەرزێش بکەیت بە تەغیا، لەگەڵ کەسانی نامالەکەت، کەسانی ناو بەبێ ھاوکاری خۆت یان کەسێک لە خانەوادەییکی تر.



پشکین بکە ئەگەر نەم نیشانانەت لەسەر دەرکەوت: بەرزێ پلەیی گەرمی لەش؛ کۆکەیی نوویی بەردەوام؛ لەدەستدانی یان گۆرانی ھەست کرد بە بۆ نەکردن و تام کردن. ئەگەر تۆ یان ھەرکەسێک تۆ بەرکەوتنی نزیکت لەگەڵیدا ھەجوو و نیشانەکانی لەسەر دەرکەوت بوو، پەیرموی رێنماییەکانی خۆ دوورە پەریز کرتن بکە.



تۆ دەتوانیت گەشت و ھاتوچۆ بکەیت تەنھا بۆ کارکردن، خۆبێن، چارەسەری پزیشکی، یان بەرپرسیاریتی سەرپەرشتی و چاودێری کردن. ئەگەر ھەر دەبێ گەشت بکەیت، لەناوچەکەیی خۆت بێئەھو و ژمارەیی گەشتەکانت کەم بکەو. تۆ نابیت ناوچەکەیی خۆت جێ بەبێ یان شەوانە نابێ لە شوێنێک بێئەھو دوور لە مائەکەت.