

شارهوانی نەسینا: نامادەبوون لە بارودۆخی بەرزبوونەوهی پلەیی گەرمادا

✚ حصوت (۷) هۆلی فینککەر موه بۆ پاراستنی تەندروستی هاوڵاتیان.

شوێنە فینککەر موهکان، که له کاتر مێر ۸ ی سەرلەبەپانی هەتا کاتر مێر ۸ ی ئیوارە کرانەتەوه، ئەمانەیی خوار موه ن:

۱. یانەیی هاوڕێیەتی کوکابیوو، دراگوو ۲۶-۲۸، تەلەفۆنی پەيوەندیکردن ۲۱۰۹۲۳۲۰۴۴
۲. یانەیی هاوڕێیەتی " گریمانەیی خاوەندار " نەییوو کۆسموو، خێلدرایخ ۱۵، تەلەفۆنی پەيوەندیکردن ۲۱۰۹۲۴۰۴۰۳
۳. یانەیی هاوڕێیەتی فۆتانیکوو، کۆزانی ۴، تەلەفۆنی پەيوەندیکردن ۲۱۰۳۴۲۳۷۱۶
۴. یانەیی هاوڕێیەتی کۆلۆکینتوس، ئەیمۆتوس ۹ و ناستروس، تەلەفۆنی پەيوەندیکردن ۲۱۰۵۱۴۰۸۷۷
۵. یانەیی هاوڕێیەتی ئاگییۆ ئێلەفئەریوو، ناخرنۆن ۳۷۲، تەلەفۆنی پەيوەندیکردن ۲۱۰۲۰۱۲۳۳۴
۶. یانەیی هاوڕێیەتی کبیسەلیس سکیروو و کافکاسوو، تەلەفۆنی پەيوەندیکردن ۲۱۰۸۸۱۵۸۷۷
۷. یانەیی هاوڕێیەتی ئەبەلۆکیپۆن، پانۆرموو کئی فائەمیۆس، تەلەفۆنی پەيوەندیکردن ۲۱۰۶۴۵۹۸۹۰

لە شوێنە فینککەر موهکاندا هەموو ئەو پەبەندییە تەندروستی و پارێزبەندییەکانە که رەچاوکاراوه تاییبەت بە کۆفید-۱۹ لە لایەن پینکەتەیی تەندروستی گشتی نیشتمانییەوه (ئیۆدی) بە توندی جێبەجێ دەکرێت، بەستنی دامامک بۆ هەموو هاوڵاتیان فەرمییە لە هەموو ماوهی مانەو میاندا لە شوێنە فینککەر موهکاندا، نامیزی فینککەر موهی تەواوی شوێنەکه و مەلەمەیی پاکژ کەر موه بۆ پاراستنی هاوڵاتیان دابینکاراوه.

✚ هەروەها، یەکهی خزمەتگوزاری رێگەبانی ناوهندی پیشوازی و هاوکاریکردنی شارەوانی نەسینا (ن، پ، ها، ش، ئە) بەردەوام دەبن لە پرۆژەکهدا لە هەموو ماوهی بارودۆخی پلەیی بەرزگی گەرمادا، رێنماییکردنی بێلانەکانی ناو شار بە مەبەستی خۆپاراستن لە پلەیی بەرزگی گەرمادا، هاوکات، ناوی ساردیان پێ دەدەن، دابینکردنی پێداویستییه سەرەکییەکانیان، هەروەها پێیان رادەگەیهنن سەبارەت بە شوێنە فینککەر موهکان که دابینکاراوه لە لایەن شارەوانییەوه.

✚ بۆ زیاتر خزمەتگوزاری کردنیان، پێوسیته که پیشتر ئارەزوومەندان یان پەيوەندی بکەن بە یانەیی هاوڕێیەتی که مەبەستییانە، یان پەيوەندی بکەن بە هێلی خزمەتگوزاری شارەوانی ۱۵۹۵، یاخود بە ژمارە تەلەفۆنی ناوهندەوه ۲۱۰۵۲۷۷۰۰۰

✚ هاوکات، " هێلی یارمەتی " یەکه پزیشکییەکانی شارەوانی نەسینا بەکارخراوه، که لە رێگەییوه زانیاری دەدرێت بە مەبەستی پشتگیریکردنی هاوڵاتیانی شار (۲۱۰۳۶۳۸۰۴۹) لە کاتر مێر ۸:۳۰ ی بەپانی هەتا ۷:۳۰ ی ئیوارە).

پلهکانی گهرما

پلهی ۱ (دووشه‌مه‌مه ۷/۲۵)

پلهی گهرمی زور بهرز. پابهندی رینماییه‌کان بکهن و دوره‌په‌ریزین له چوونه بهر گهرما، کهسانی حالهتی تاپیهت ووریا بکهر مه.

- بۆ رینمای و زانیاری په‌یوندی بکه به ژماره‌ی ۲۱۰-۳۶۳۸۰۴۳-۳۶۳۸۰۴۳ شماره‌وانی ئه‌سینا وه.
- په‌یژی نه‌لیکترۆنی شماره‌وانی ئه‌سینا به مه‌بهستی گوزهر انکردن له پلهی گهرمای ئه‌سینا.
- پرۆگرامه‌که دابه‌زینه له سمارتفۆنه‌که‌دا **EXTREMA Global** بۆ وه‌رگرته‌ی زانیاریه‌کان و به‌سه‌رکردنه‌وه‌ی نه‌خشه‌که.
- ئه‌گهر له ماله‌وه فینکیتان نابیته‌وه، **پانه‌یه‌کی هاو‌ریه‌تی به‌سه‌ر بکهر مه.**
- ئه‌وانه‌ی ته‌مه‌نیان له‌سه‌رو‌ی ۶۵ ساله‌وه‌یه، مندا‌لانی بجووک، ئافره‌تانی دووگیان و شیرده‌ران، ئه‌و که‌سانه‌ی کیشه‌ی ته‌ندروستی درێژ‌خایه‌نیان له‌گه‌ندایه و کرێکاران که له ده‌روه کارده‌کهن، زور زیارتر له مه‌ترسیدان، چاودیریان بکهن!
- به‌رده‌وام ئاو بخۆنه‌وه و هه‌ول بدن له سێیه‌ر و فینکیدابن
*دور به‌ریزین له قاومخواردنه‌وه، ئه‌لکو هۆل و خواردنه‌وه‌کان
*برۆنه شوینه فینکراوه‌کان به لایه‌نی که‌م ۲ بۆ ۳ جار له رۆژیکدا
*به به‌رده‌وامی چه‌ند جاریک له رۆژیکدا دوش به ئاوی سارد بکهن
*له‌بیرتان نه‌چیت که گیانه‌به‌رانی هاو‌ریمان له شوینی فینکدا بن و ئاو‌خواردنه‌یان بکهن.
- ئه‌گهر ده‌کریت له ماله‌وه بمیننه‌وه و له کاته زور گهرمه‌کانی رۆژدا، له ۱۱ ی به‌یانی هه‌تا ۶ ی ئیواره له ده‌روه هاتووچۆ مه‌کهن.

پلهی ۲ (سێشه‌مه‌مه ۷/۲۶ وه چوارشه‌مه‌مه ۷/۲۷)

پلهی گهرمی زور بهرز، مه‌ترسی بۆ ته‌ندروستی، پارێزه‌ندی بکهن، هه‌ول بدن که یارمه‌تی ئه‌و که‌سانه‌ی بدن که حالهتی تاپیه‌تیان هه‌یه.

- بۆ رینمای و زانیاری په‌یوندی بکه به ژماره‌ی ۲۱۰-۳۶۳۸۰۴۳-۳۶۳۸۰۴۳ شماره‌وانی ئه‌سینا وه.
- په‌یژی نه‌لیکترۆنی شماره‌وانی ئه‌سینا به مه‌بهستی گوزهر انکردن له پلهی گهرمای ئه‌سینا.
- پرۆگرامه‌که دابه‌زینه له سمارتفۆنه‌که‌دا **EXTREMA Global** بۆ وه‌رگرته‌ی زانیاریه‌کان و به‌سه‌رکردنه‌وه‌ی نه‌خشه‌که.
- ئه‌گهر له ماله‌وه فینکیتان نابیته‌وه، **پانه‌یه‌کی هاو‌ریه‌تی به‌سه‌ر بکهر مه.**
- ئه‌وانه‌ی ته‌مه‌نیان له‌سه‌رو‌ی ۶۵ ساله‌وه‌یه، مندا‌لانی بجووک، ئافره‌تانی دووگیان و شیرده‌ران، ئه‌و که‌سانه‌ی کیشه‌ی ته‌ندروستی درێژ‌خایه‌نیان له‌گه‌ندایه و کرێکاران که له ده‌روه کارده‌کهن، زور زیارتر له مه‌ترسیدان، چاودیریان بکهن!
- به‌رده‌وام ئاو بخۆنه‌وه و هه‌ول بدن له سێیه‌ر و فینکیدابن
*دور به‌ریزین له قاومخواردنه‌وه، ئه‌لکو هۆل و خواردنه‌وه‌کان
*برۆنه شوینه فینکراوه‌کان به لایه‌نی که‌م ۲ بۆ ۳ جار له رۆژیکدا

*به بهردوامی چهند جاریک له رۆژیکدا دوش به ئاوی سارد بکهن

- ئەگەر دەکریت له مالهوه بمیننهوه و له کاته زور گهرمهکانی رۆژدا، له ۱۱ ی بهیانی ههتا ۶ ی ئیواره له دهرهوه
- ههول بدهن که نهو پیرمهتردانهی دراوسنتان که به تهنیا دهژین بهسهریان بکهنهوه (به لایهنی کهمهوه ۲-۳ جار له رۆژیکدا).