

رېساکانی کۆرؤنا

۱- ههموو کاتیک پابه‌ندبه به رېنماییه‌کانی دهسه‌لاتدارانهوه

بیرت بیت که نه‌گهر هه‌یه رېنماییه‌کان له ماوه‌یه‌کی کورتدا بگۆرین. بۆ زانیاری وهرگرتن سه‌بارت به فایرۆسه‌که و نه‌خۆشیه‌که پشت ببه‌سته به‌سه‌رچاوه دروسته‌کانی وهک
helsenorge.no

۲- نه‌گهری رزگارکردنی روحه‌کان له هه‌لسوکه‌وتماندا هه‌یه

به‌رپرسیاریتی بخه‌ره ئه‌ستوی خۆت له بلاووبونه‌وه‌ی په‌تاکه. وریای پاک و خاوینی ده‌ستت به و، به‌لای که‌مه‌وه مه‌ودای یه‌ک مه‌تر له نیوان و خۆت و خه‌لکانی تردا دابنئ، ریز له رېساکانی که‌ره‌نتینه بگه‌ره.

۳- هه‌ستی خۆت و هه‌ستی خه‌لکانی تر رابگه‌ره

نیمه له حاله‌ته دژوار مه‌کاندا مامه‌له کردنمان جیاوازه. ئاساییه هه‌ست به په‌ژاره و ماندوو بوون و گوشاری ده‌روونی و نیگه‌رانی و توره‌یی بکه‌یت له کاتی قه‌یرانه‌کاندا.

۴- کحول و هۆشبه‌ره‌کانی تر بۆ مامه‌له کردن له گه‌ل هه‌لوئیه‌سته پرۆکینه‌ره‌کان به‌کارمه‌هینه

هه‌سته‌کانی خۆت به رېگایه‌کی ته‌ندروست کۆنترۆل بکه.

۵- با په‌یه‌ه‌ندیت له گه‌ل هاورئ و خانمه‌اده‌که‌ت بمینیت

له رېگه‌ی ته‌له‌فۆن و ئیمایل و توره کۆمه‌لاتیه‌یه‌کانه‌وه نه‌گه‌ر نه‌توانی له لایه‌نی داراییه‌وه کۆمه‌کیان بکه‌یت.

۶- خه‌مخۆر به

په‌یه‌ه‌ندی به‌وه که‌سه‌وه بکه که هه‌ست به ته‌نیایی ده‌که‌ن. سه‌ردانی هه‌چ که‌سێک مه‌که له دابه‌رگه‌ی ته‌ندروستی بیت یان عه‌زل کرابیت.

۷- فایرۆسه‌که توانای نییه توشی ههمووان بیت

په‌یه‌سته له‌سه‌رت به‌شدار نه‌بیت له بلاوکردنه‌وه‌ی ترس له فایرۆسه‌که به‌جۆرێک وهک شه‌رمه‌زاری بیت بۆ تاکه‌کان یان کۆمه‌لانی خه‌لک.

۸- گرنگی به‌خۆت بده

خۆراکی ته‌ندروست بخۆ و چالاک به و خه‌ویکی ته‌واو بکه با له ماله‌وه یان له دابه‌رگه‌ی ته‌ندروستی بیت. پشوو‌یه‌ک بده له گه‌ل سه‌یرکردنی فلیم و خۆیندنه‌وه‌ی کتیب و هه‌رشتیکی تر. ههموو کاته‌که‌ت بۆ گوێگرتن له هه‌والاکان ته‌رخان مه‌که.

۹- له کاتیکدا خۆت یان خه‌لکی تر په‌یه‌ستیان به یارمه‌تییه، هه‌له‌که له‌ده‌ست خۆت مه‌ده

له سه‌رچاوه‌کانی ته‌ندروستی و فریاکه‌وتن له ده‌ره‌وه‌ی ماله‌که‌ت. مه‌چۆ بۆ کوخ و هاوشیوه‌کانی و گه‌شت مه‌که. نه‌گه‌ر په‌تاکه بلاووبینته‌وه قورسای له‌سه‌ر ده‌زگاکانی فریاکه‌وتن و خزمه‌تگوزارییه خۆجییه‌کان زیاد بکات.