



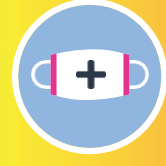
# BI BAWERÎ DEST PÊ BIKIN



destên xwe bişon



dûrbûna ewlehiyê bigirin



maskê bikar bînin



## Dûriya xwe yî ewlekarî bigirin

Ji bo parastina tenduristiya xwe û ya yê din gava hûn gelek kes bin:

- **Dûriya xwe yî 1 metrokî bigirin** lê 1.80î wê çêtir be;
- **ji her kombûnê mirovên li ciyên girfî** û di warên vekirî de (ji gelempeî û taybetî ji gel re vekirî) dûr bin.
- **Dema hûn sporê çêkin**, bi qasî **2 metre** dûrbûna navberî hevalên xwe bigirin.