Clean Hands
Food safety in your language

دوورخستنەوەی زیانکەرەکان

موشک، جرج و مێرووەکان میکرۆب هەڵدەگرن. ڕێگری بکە لە چوونە ژوورەوەیان.

1 پشکنین

هەموو ڕۆژێک بپشکنە

- چاوەڕێی پاشەڕۆ و پاکەتی جوینراو بکە.
- بەدوای مێروو و هێلکە و هێلانەدا بگەڕێ
- ئەو گەیاندنانە ڕەت بکەنەوە کە نیشانەی مێرووی زیانبەخشیان لەسەرە.

Why? ئەگەر زووبە زوو مێرووەکان بدۆزیتەوە، دەتوانیت ڕێگری لە بڵاوبوونەوەیان بکەیت.

2 کونەکان پڕ بکەرەوە

لە دەرەوەیان بهێڵەرەوە

- با بیناکە باش چاک بکرێتەوە
- چاککردنەوەی کونەکانی دیوار و دەرگاکان
- ناوچە دەرەکییەکان بە ڕێکی و پاکی بهێڵەرەوە و لە گژوگیا بەدوور بێن.

Why? زیانبەخشەکان لە ڕێگەی کەلێنە بچووکەکانەوە دێنە ژوورەوە و لەو شوێنە دەمێننەوە کە خواردن تێیدا هەیە.

3 پاککردنەوە

هیچ خواردنێک لە دەرەوە نەهێڵە

- سەتڵی سەردەست بەکاربهێنە.
- زۆر جار سەلەکان پاک و دەزگۆڕکە
- شەوانە هیچ خواردنێک و قاپێکی پیس لە دەرەوە بەجێ مەهێڵە.

Why? خواردن و پیسی مێروو ڕادەکێشن.

4 هەنگاو بنێ

پەیوەندی بە کۆنترۆڵی ئاژەڵە زیانبەخشەکانەوە بکە

- دەستبەجێ پەیوەندی بە کۆنترۆڵی مێرووەکانەوە بکە
- ئەو خواردنە فڕێ بدە کە ڕەنگە مێرووەکان دەستیان لێداوە.
- ئەو شتانەی دەستی لێداون پاک بکە، دەزگۆڕکە و وشکیان بکەرەوە.

Why? زیانبەخشەکان لەسەر خواردن یان ڕووەکان دەتوانن خەڵک نەخۆش بکەن.

ژەهر

خواردنەوەی قڕکەرەکان لە خواردن دووربخەرەوە.
هەرگیز مەهێڵە قوربانی یان سپرایەکان بە خواردن، پاکەت، ئامێر یان ڕووکارەکانەوە بگەن.

تۆمارەکان

بنووسە.
ئەوەی دۆزیتەوە و ئەوەی کردوتە بنووسە.
زانیارییەکانی بەڵێندەرەکە هەڵبگرە.

.Based on Food Standards Agency and NHS advice
.Free to print and share

cleanhands.org.uk

Ref CH-PE-CKB-2611 · EN: Keeping pests out · AI translation, may contain mistakes