

پاش ئاگر كهوتنهوه: گهر انهوه بو مالهوه له ئاسايشدا

زاتيارى كۆمىلگا

پاشماوهى مالهكان، كۆگا و بيناكاني تر يان ئه بىنايه سووتاون و دهكرى مەترسيان ههيه بو تەندروستى وەك پارچەبەك كه كهوتۆته خواروه، شتى تىژ، رهزى گرگر توو، ئهوه تهلانهى كارها كه زيانيان پىنگهيشتوه، دز مكردى گاز و ديوار تىك كه خهريكه دهرووخيت.

مادهى مەترسيارى بهجىماو له ئاگر كهوتنهوه مادهكاني خواروه لهخۆ دهگرىت:

- فيبرى نەسوت
- خۆلەميش وەك خۆلەميشى بهجىماو له دارهرا (وهك زەرنىخ مسى كروم يان CCA)
- تەپ و تۆز
- مادهى كيميائى بهكار هيندراو له باخ و مەزراكاندا
- سېلەندەرى گازى LP
- دەرمانەكان
- كانزا و پاشماوهى بهجىماو له كهلوپەلى چيشتخانه
- مادهى ترى كيميائى (وهك بهر ههمى پاككەر وه)

بەر له گهر انهوه بو ماله خۆت، راويزر بکه لهگهڵ خزمەتگوزارى ناوچەى. گهر دهكرى، مندالان له كهلوپەله سووتاهەكان دور بکهوه. بهپىچوانه، وريارى ئهوان به.

ورىاى خۆت به

جلوبەرگى پاريزەر لهبەر كهوهك:

- پىلاوى قايم و دهستهوانهى تاييەت به نيشى قورس
- جلوبەرگى بهكسەرەى سهفەرى (به قول و دهلبىنگى دريژ)
- دەمامكى P2

دهكرى له رىگهى شارهوانى يان ناومندى نۆژ مكر دهنهوى فريگوزارى خۆت، باكسى وەك جلوبەرگى بهكسەرە، دهستهوانه و دەمامك دابىن بکهيت. كاتى چوونەدەر وه له مولهكەكەت، دهستهوانه، جلوبەرگى بهكسەرە و دەمامكەكەت بپىچىيهوه و بىخهنه ناو تەنهكەى زبىل. پاش فرىدانى جلوبەرگ و كەرستهكانت، دەستت بشۆره. بەر له لهبەر كردهوهى دەوبارهى پىلاوهكانت، ئهوان خاوين كهوه.

فرىدانى زبىلهكان

بلاوكردهوه يان راتلهكاندى خۆلەميش بەتاييەت خۆلەميشى دارهرا كه تەر بووه به CCA له دەوروبەرى مالهكەت، تەندروستىت دەمخاته مەترسييهوه. لىكدرارهى فيبر و كهلوپەلى نەسووت زياتر لهوه كه زيانيان پىنگهيشتوه، دهكرى مەترسيدار بن.

خواردن

ههموو ئهوه خواردنانهى كه كهوتونهته بهردەمى ئاگر يان به هوى گهر ما گۆردراون دهبى فرى بدرين. ئههه ههموو ئهوه خواردنانه دهگرىتەر كه بۆگەن بوون و بۆگەن نهبوون وەك قوتوو و خواردنى قوتوبهەند. پچراني كارها دهبىته هوى ئهوه ئهوه خواردنانهى كه بۆگەن دهبن و فرىز كراون، بهكار نههيندريين.

تانكى ناو

ئاگر كهوتنهوه رىژبهيكى زۆر خۆلەميش و دوو كەل بهر ههم دىنيت و تانكى ئارهكەى توش لهوانهيه بيس بووييت به زبىل، خۆلەميش و ئازلهى مندار. گهر رهنكى ناوهكه گۆردراوه و بۆنى ناخۆشه، بهكارى مههينه و دەر خواردى ئازلهانىشه مەده.

تانکی بۆگهنبوو و چلکن

لهوانیه تانکهکه بۆگهنبوو ههکهت به هۆی ناگر لاواز بووینت هه بۆیه بهسه بیدا مهرو و سهیاره لیمهخۆره. گهر گومانته ههیه لهم کێشهیه له تانکهکهی خۆندا، له وهستای ناو داوای یارمهتی بکه.

وریای خۆت به.

بۆ رهچاوکردنی کێشهیه سهلامهتی، له مولکهکهتهندا زۆر هاتوچۆ مهکه. لهگهڵ نهوهشدا گهر ناچار بووینت بۆ ماومیهک لهویدا بهینیهیهوه نهم کهلوپه لانهی خوار موته با پین:

- ناوی خوارنهوهی پینچراوه
 - (خواردن) نهو خواردنهوانهی خرا دهن بخه ناو جانتایهکی قینک)
 - مهلهمی دژمخۆر
 - کلاو
- گهرانهوه بۆ مولک دمهکرێ بیزارکهه بێت و شهکهتت کات. تهنروسنی و سهلامهتیت زۆر گرنگه. بۆ راویژکردنی پسهپورانه و خزمهتگوزاری پالپشتی دمهکرێ سهردانی local government relief and recovery centre خۆیت بکهیت.