

به خيربين بؤ سهنترى چاوديرىکردنى لهشساغى مندانان BVC

ئىستا مندا لهكەت تەمەنى 3 سألە و بهخير هاتنتان لى دهكەين بؤ سەردانى چاوديرى لهشساغى له BVC.

رۆژى _____

كاترمير _____

سەردانەكە نزيكەى 30 خولەك دهخايەنيت. ئيوه چاوتان به پزىشك و پەرسنار هەردوكيان دهكەونيت. له كاتى سەردانەكەدا باس لەوه دهكەين كه تەندروستى مندا لهكەت چۆنه و چۆن گەشه دهكات. هەروەها پزىشكەكە پشكنين بؤ تەواوى جەستەى مندا لهكەت دهكات.

ئامادەكارى بؤ سەردانەكە بكة له ريگاي ئهوهى لهگەل مندا لهكەندا سەيرى ئهوه وينا نه بكهيت كه لهگەل ئهه بانگهيشنتامهيدا نير دراوه.

كتيبي چاوديرى لهشساغى مندا لهكەت لهگەل خۆت بهينه و ئهگەر خوازيارى باسى شتيك بكهيت كاتيک چاومان پييت دهكەويت، تڪاپه بيان نوسه .

ئەگەر کاتەكە بؤ ئيوه دەستنادات تڪاپه به زووترين كات پهيوهنديمان پيوه بکەن.

زانبارى بؤ پهيوهنديکردن:

لهگەل سلاويكى دوستانه _____

پەرسنارى چاوديرىکردنى لهشساغى مندانان