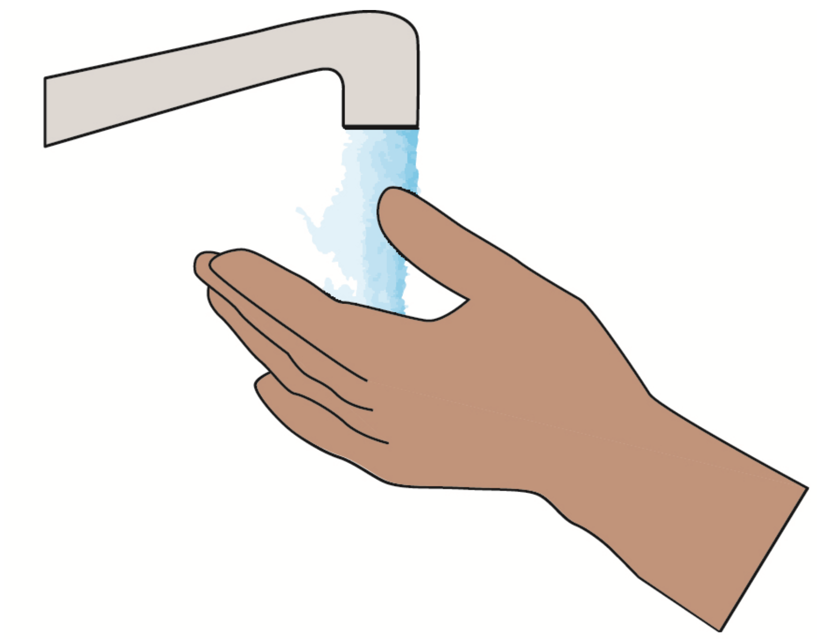
# Nadaafada baabacda gacanta

Iska ilaali faafinta cudurka oo la soo gaarsiiyo iyo gaarsiisid



**Destên xwe gelek caran bişo!**
Madeyên veguhastina nexweşiyan bi hêsanî bi destan û rûberên din wek destikên deriyan ve dieliqin. Ew zêdetir belav dibin gava tu destê yekî digirî. Ji lewre destên xwe gelek caran bi sabûn û ava germ bişo. Her car berî danê xwarinê, hazirkirina xwarinê û piştî çûna tiwaletê destên xwe bişo. Heger îmkan nebe ku tu destên xwe bişoyî, spîrtoya destan dikare alternatîvek be.

**Di pêça destî de bikuxe û bipişike/bibihnije!**
Gava tu dikuxî û pişikî/dibihnijî dilopên hûrhûr yên ku madeyên veguhastina nexweşiyê tê de belav dibin. Tu nahêlî nexweşî li dorên te belav bibe yan destên te pîs bike heger tu di pêça destî de bikuxî û bipişikî/bibihnijî.

Landstinget
Sörmland