

# iHealth GÓROT MAZE THEÉSGORÁR HÉDAYOTNAMA

February 8, 2022 12:51 PM ROHINGYA

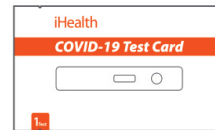
## Oñne cúrugoribar age zana foribóude ahám cís

- Oñne cúrugoribar age hédayot beggín ore foriyo.
- Oñnor theés kit or fúañti hédayot ókkol diya ase. Aróu maaluma ólla hédayot ínnore sáiyó.
- Zodi oñnottu modot lagile, oñnor Cómaji Sehét or Hamgorouya re koól diyo.
- Sóiyi torika loi estemal goille theés íin goitte hóno duk no faiba.
- Oñnor theés gorár ciz ore cúde ekbar estemal gorí fariba. Theés gorár ciz ore dubara estemal no goijjo.
- Rui or matá yáto kaádh or mumor dhak ore oñnor hate no suiyo.
- Theés or **age** ar **fore** hát ólore cúndor gori duiyo.



## 1. Sáman ókkol redhígora

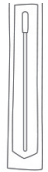
- Pekeij gwa kúliyore loi félo
  - » Theés kaádh íibar tóilat
  - » Gañçá faní furaiya thyub (kúlede melá)
  - » Beráiya rui
- Zorurot noó foijjonto aithem beggín ore íinor beráiya ciz loi ráikko.
- Zehón oñne redhi óiba, tóilatu theés kaádh ore neelai loi félo. Íyan ore oñnor muúntu ekkán céththa thebol yáto més or uore rákiyo.



Tóilat ekkán  
KOVÍDH-19 theés  
kaádh



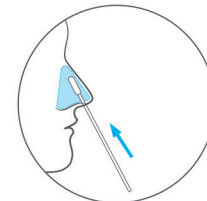
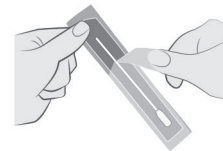
Úggwa thyub



Ekkán rui

## 2. Nomuna zoma goroón

- Beráiyattua rui ore loi félo. **Matáttu súwa no zafan húciyar táikko**. Beroóni re félai no diyó.
- Rui ore nakor uggaá fónçoth ráko. Íyan ore becí bútoe no gólaiyo, cúde íyan ore ½ in. (1.5 cm) oite ¾ in. (2 cm) bútoe aste-áste lariyo.
- Oñnor nakor fónçór bútoe rui ore sáb diyó. Oñnor nakor fónçór bútoe rui ore sairo dhíkka aste-áste dholiyo.
  - » Oñnor nakor fónçór bútoe sairo dhíkka **5 yáto becí bar** gulguilla gorí sairo dhíkka aste-áste dholiyo.
  - » Íyan ólla ebbére homman **15 sekén** lagon saa.
  - » Oñnor nakor fónçór bútoe rui ore mosbutgori sabdiyóre sairo dhíkka hámaaha dholiyo.
- Ar úggwa nakor fónçoth ekí torika loi abar dholibólla ekí rui ore estemal goijjo.



ek insír 3/4  
foijjonto



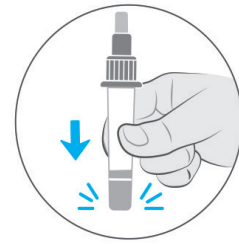
Aste-áste  
dholiyo 5x



Aste-áste  
dholiyo 5x

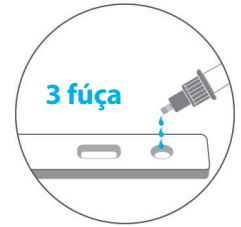
### 3. Nomuna karwaiyigora

- Thyub ore waagori dóriraikko. Thyub or tolare thebol ot 2 oite 3 bar sábi diyo.
- Botól or boro córboti rong or meçá kúlibólla musóro. Honó gañçá faní no forefán húciyar gori goijjó.
- Nomuna aséde rui ore **tyub or tolat súwe foijjonto** tyub or bútoe gólai diyo.
- Rui ore tyub or gañçá fanít ebbére homman **15 bar** lariyo.
- Oñnor rui ore thyub óttu tulibícot thyub or hánsa gin ore rui ot sibi dórefán musoriyó. Toile rui or matáttu kessú gañçá faní musori baáir oit fare. Rui ore íyan or agor pekeij ot abar rakíyore félaidit fariba.
- Córboti rong or meçáre botol ot abar thaith gori diyo.



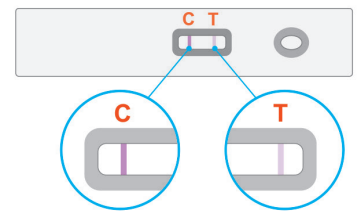
### 4. Nomuma dháliore entezar goró

- Thyub or gura dóla meçá bair uwa foijjonto musoro.
- Thyub ore oñnor theés kaádh or uore uiñtgori musoriyóre aróu gura fónçor bútoe nomunar 3 fúça félo.
- Thyub or gura dóla meçá waá abbar lagaidiyo. Thyub gúware rui or fúañti félaidibólla nise ráko.
- Kaádh ólla 15 miníth entezar goró. Íyan no suiyó yáto no lariyo.



### 5. Notiza soó

- Oñne 15 miníth entezar gorár fore, nizor notiza sái fariba. Nizor notizare oñne kaádh ot nomuna fúça dhálar fore **15 miníth óite 30 miníth or bútoe** háamaha saá foribou. Nizor notizare 30 miníth **faráigiloi** ar no sáiyo.
- Oñnor tees notiza **POZETHÍV** zodi oñne duwa lain dehó, úggwa "C" ír nise ar úggwa "T" ír nise.
  - » **Becí háñse zai soó!** "T" ír niser lain gwa **becí búza** óit fare. **Zehonó** lain "T" ír nise maní óilde oñnor tees pozethív.
  - » Pozethív notiza ólor asól fothú saibólla oñnor theés or cíz or fúañti aséde hédayot ólore soó.
- Zodi oñne cúde úggwa lain ("C" ír nise) dekíle, oñnor tees notiza **NEGETHÍV**.
- Theés or **honó hás noó** zodi oñne ínottu kissu dehíle:
  - » Honó lain nai
  - » Cúde úggwa lain "T" ír nise
- Zodi oñnor theés e hás noile, ar úggwa theés goijjo yáto oñnor Cómaji Sehét or Hamgorouya re koól diyo.



### Forér esthép ókkol

- "Pozethív yáto negethív theés notiza loi ki gorá foribou" hóde taarif or boi ore soó.
- Nizor theés kit ore féli diyo.
- Nizor hát ókkol dui félo.

Hédayot iínore asán gora giye. Fura hédayot ólla nizor theés kit or fúañti aséde hédayot ólore meérbaniGORÍ nozór sani goijjo. Zodi oñnottu súwal-sal tákile meérbaniGORÍ elaj or mahér ekzon loi mocuwara goijjo.