in Greater Manchester

چۆنیەتی ئەنجامدانی تاقیکردنەوەی جۆری FIT (تاقیکردنەوەی پیسایی بۆ دەستنیشانکردنی نەخۆشی)

تۆ ئەم قوتوی تاقیکردنەوەت پێ دراوە بۆ ئەوەی یارمەتیت بدات بۆ دۆزینەوەی هۆکاری نیشانەکانت. FIT تاقیکردنەوەی دۆزینی خوێنە لە سامپڵی پیسایی. ئەم تاقیکردنەوەیە بەدوای شوێنەواری بچووکی خوێندا دەگەڕێت کە تۆ ناتوانیت بە چاو بیبینیت.

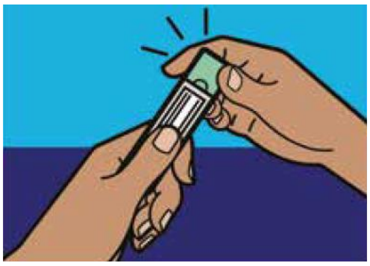
تێبینی: بەپێی ئەو شوێنەی کە تێیدا دەژیت، کەلوپەلی ناو قوتوی تاقیکردنەوەی FIT لەوانەیە جیاواز بێت لەم وێنانەی لێرە پیشاندراون.

1. ئامادە کاریەکان – ئەم کەلوپەلانە ئامادە بکە کە پێویستت دەبێت بۆ وەرگرتنی سامپڵی پیسایی پێش چوونە سەر تەوالێت.

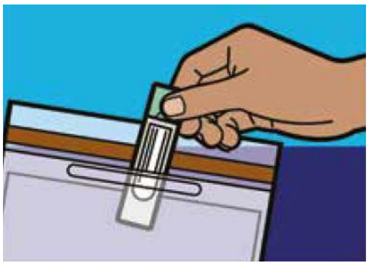
2. ناو و بەرواری لەدایک بوون و بەرواری وەرگرتنی سامپڵی پیساییەکە لەسەر لەیبڵەکە بنووسە. قەڵەمێکی ڕەش یان شین بەکاربهێنە. ئەگەر وردەکاریەکانت لەسەر لەیبڵەکە نوسراون، تکایە بپشکنە کە ڕاستن.

3. سامپڵی پیساییەکەت وەربگرە – هەندێك ڕێنمایی سەبارەت بە چۆنیەتی وەرگرتنی ئەم سامپڵە لە لاپەڕەکەی تری ئەم نامیلکەیە نوسراوە. ڕێگە مەدە پیساییەکەت تێکەڵ بێت لەگەڵ ئاو یان بە تەوالێتەکە بکەوێت.

4. قەپاخی شوشەی سامپڵەکە بسوڕێنە بۆ کردنەوەی. پارچە دارەکە بەسەر پیساییەکە دابهێنە بۆ پڕکردنی بۆشاییەکانی سەر دارەکە. تەنها کەمێك پیسایی پێویستە بۆ تاقیکردنەوەکە. تکایە پیسایی زیاتر دامەنێ لەناو شوشەکە.



5. پارچە دارەکە لەناو شوشەکە دانێ و قەپاخەکەی داخە. دووبارە قەپاخەکە مەکەوە داوی داخستنی. تکایە دەستەکانت بشۆرە.



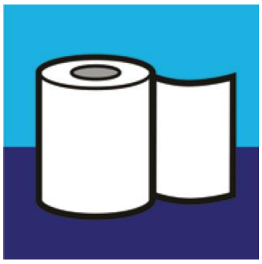
6. پزیشکەکەت ڕێنماییت دەکات کە چۆن سامپڵەکە بنێریت بۆ تاقیکردنەوەکە، بە پۆست کردن بۆ تاقیگە یان بەخۆت پێویستە بیبەیت بۆیان.

ڕێنمایی سەبارەت بە وەرگرتنی سامپڵی پیسایی

ئەمە چەند ڕێنماییێکە سەبارەت بە وەرگرتنی سامپڵی پیسایی بە شێوەیەکی ئاسان. دەتوانی ئەم ڕێگایانە تاقیبکەیت بۆ دۆزینەوەی ئاسانتریان بۆ خۆت. تکایە ڕێگە مەدە کە پیساییەکەت لەگەڵ ئاو تێکەڵ بێت یان بە تەوالێتەکە بکەوێت.

1. کاغەزی پلاستیکی (کلینگ فیلم) لەسەر تەوالێتەکە، چاڵاییەك لە ناوەندی درووستبکە

2. قوتوی ترێی بەتاڵ



3. چەند کاغەزێکی تەوالێت لەسەر یەك دابنێ و بە دەست بیگرە

4. قوتوی بەتاڵی ئایسکرێم یان کەرە

5. قوتوی خواردنی چێشتخانەی بەتاڵ

6. بەکارهێنانی دەستکێش یان کیسەیێک

دوای وەرگرتنی سامپڵی پیساییەکە، بە زووترین کات سامپڵەکە بنێرە بۆ تاقیکردنەوە.