

يک یاپ هپ هر اپل ون وباوچ ون تېن وپ وچ د، هتسورو ولتسول هل س رد ي د د
میل عت ی ی ذغت د هر اپل ی گلوت د وساتس وا ئيرکو کیلک کنیل یورس د
ئيرک هسالرت تې پىرىك.

لوك هرادا یخه ت خو د وراوخ د



يرووار هروآراش ف ت خو ی دود د ون، ئىرل ن اين جوک يک زىم لپخ هپ وسات دك
رودن و خ ت خو وراوخ د هر اپل ىن روک ی گلوت د و خرت ئيرک بىقعت ی ن ووبىن رال اد
ئىشار.

لوك هرادا یخه تاخو د وداوخ د

ى د ىكنوبېنوج يك ولکات هپ وروخ د هگوت يعې بط هپ ناموشام

رت نكمم ىلروخ يك ىدود هپ يمرغ د ىود يچ ىلىك دغه . يد لایماب يك ولی امزا هپ وراوخ یون د ىود وىردنان د يش ىلوك اد ، ى د مس اروخ دنلچ اد يچ يك لاح يسادپ . يرک یوت شرف هپ هپ يى مابنام . ىبروار هتنئنمار منوتاخو وروخ بنسو خان وا يش لمال

؟ى د ىش دخ هراوخ لامرون

- هن خرو ملب رگم يوبېنوج هراوخ خرو هوی .
- يدنال هپ وا ئروخو رادقم بول يك ىدود هوی هپ .
- ىدود رادقم بول . يرک كاپ تىلىپ لپخ يك ىدود دىاب يك تاخو لب وا ئروخو يك تاخو وى هپ .
- يرک كاپ لوب باق لپخ .
- لوك مدد يى دخخ ولىروخ د والكخ هراوخ یون د .
- هراوخ یون د خمد ولتسىخا دنوخ دراب راب .
- لتك.

شىو تىلؤسم د

هربخ ولوك هيذغت رب موشام د وساتس يچ ملک هركىرب وسات . ئىرل منوتلىلؤسم 3 وسات ، يخار ئيركىو :

- يروخ دخ موشام وساتس .
- يروخ دغه تاخو دخ .
- يروخ دغه يچ يرىچ وا .

ى د لؤسم هرابىل يد د موشام وساتس

- يروخ هرمۇخ دغه .
- يروخ دغه يچ يرىچ وا .

يچ ئيركىو هزاجا وا ئيركىو ىدود ملپخپ هت موشام يرکىو ملپخپ راك لپخ .



تاخو وراوخ د هرس وسات يش ىلوك يچ يد ىنوبنرال ىنخ هتل د ئيرکو هتسرم يك ولوك هرادا وتخه.

1. هترو هپ خرو هره .يـكـاتـو هـرـالـگـتـ لـوـمـعـمـ وـيـ هـكـ .يـئـرـكـ وـتـمـجـ يـتـشـانـ وـاـ هـرـاـوـخـ يـكـ وـنـوـتـخـ ،يـرـوـخـ هـنـ وـهـرـاـوـخـ يـچـ يـئـرـكـ هـرـوـغـ مـوـشـامـ وـسـاتـسـ تـصـرـفـ وـلـبـرـوـخـ دـيـدـوـدـ دـهـ تـاخـوـ وـمـظـنـمـ اـتـشـانـ دـ هـرـسـ وـرـاـوـخـ دـيـشـ ىـلـوـكـ وـسـاتـ .يـئـرـكـ يـدـنـاـرـوـ وـتـشـانـ وـاـ وـرـاـوـخـ دـرـگـمـ ،يـئـرـكـ وـتـمـجـ يـدـيـشـ يـچـ يـئـرـكـروـ هـزـاجـاـ هـتـ مـوـشـامـ .يـئـرـكـروـ هـبـوـاـ ئـنـمـرـتـ يـوـاتـشـانـ اـيـ يـدـيـشـ ،سـوـجـ يـكـ وـدـبـرـوـاـ هـپـ يـخـروـ دـ يـكـ تـاخـوـ كـارـوـخـ دـ اـهـتـشـاـ يـغـهـ دـنـكـمـ اـدـ وـاـ رـوـخـ .يـئـرـكـ هـمـكـ
2. دـغـهـ دـ اـيـ ئـرـكـوـ ىـوـانـرـدـ هـتـ اـهـتـشـاـ مـوـشـامـ لـپـخـ دـ رـاـكـنـاـ دـخـخـ وـرـوـخـ دـ مـوـشـامـ وـسـاتـسـ هـكـ .ىـلـاـوـتـشـنـ هـدـدـ دـخـخـ يـلـاـوـخـرـتـوـاتـ دـيـدـنـاـبـ يـغـهـ رـپـ ،يـئـرـكـوـ نـاخـ رـپـ يـوـدـ يـچـ دـ هـبـنـ مـرـاـپـلـ وـنـاـمـوـشـامـ دـادـ .يـئـرـكـوـ هـرـوـغـ هـگـوـتـ هـپـ يـيـنـوـبـنـرـالـ دـ هـبـوـلـ وـاـ يـئـرـكـوـ مـاـپـ نـكـمـمـ يـوـدـ ،يـرـوـخـوـ دـيـدـوـدـ يـمـرـغـ دـيـوـدـ هـكـ .يـئـرـكـ هـقـالـعـ هـرـسـ وـلـبـرـوـخـ وـرـىـدـ دـيـكـ دـيـدـوـدـ هـپـ يـيـپـشـ دـ هـرـكـىـرـپـ يـچـ دـهـدـنـدـ مـوـشـامـ دـ وـسـاتـسـ اـدـ .يـرـلـ هـنـ وـلـرـوـارـ رـاشـفـ وـنـاـمـوـشـامـرـپـ .يـرـوـخـ دـخـخـ دـغـهـ يـچـ يـئـرـكـوـ اـيـ رـوـخـوـ دـيـدـوـدـ يـچـ مـرـاـپـلـ يـدـ دـلـتـرـتـ يـىـ اـيـ وـاـ دـيـوـغـهـ يـچـ يـوـكـ دـعـاـسـمـ هـنـمـزـ دـهـلـرـوـخـنـ وـيـ ىـلـوـ .يـئـرـكـ بـشـوـخـانـ هـرـاـوـخـ يـيـشـوـخـ
3. وـرـونـ دـ هـتـ وـنـاـمـوـشـامـ وـلـبـخـ .نـوـصـالـخـ دـخـخـ وـدـبـ دـ ىـلـوـكـ اـدـ .يـئـوـكـروـ هـمـ تـوـشـرـ هـرـاـپـلـ وـلـبـرـوـخـ دـ وـرـوـخـ وـاـ ،يـئـرـكـ يـدـرـوـپـ هـرـزـ هـپـ مـهـ رـوـنـ هـرـاـوـخـ ”ـمـاعـنـاـ“ـ دـيـشـ دـخـهـ رـاـكـ بـشـوـخـانـ وـيـ ئـرـاـوـغـ يـىـ وـسـاتـ يـچـ هـرـاـوـخـ دـغـهـ هـپـ زـيـمـ دـ وـرـاـوـخـ نـتـوـخـسـامـ دـ يـشـ ىـلـوـكـ اـدـ .يـئـرـكـوـ يـشـ لـمـاـلـ وـرـگـجـ يـيـپـشـ دـ هـرـسـ

4. لـخـ وـيـ مـوـشـامـ وـيـ هـكـ .يـئـرـكـوـ دـخـهـ اـيـ بـ ،يـئـرـكـوـ دـخـهـ هـرـاـوـخـ هـبـنـوـخـانـ وـاـ يـوـنـ .يـئـرـىـرـپـ هـمـ ،يـئـرـكـ درـ هـرـاـوـخـ دـ مـوـشـامـ يـنـجـوـكـ دـيـچـ يـدـلـ يـكـخـ .يـئـرـكـ يـدـنـاـرـوـ 10ـ نـكـمـمـ ىـلـوـكـ كـچـ وـرـاـوـخـ دـيـنـمـوـ يـىـ يـنـاـوـجـ دـنـوـخـ دـواـ هـرـاـوـخـ يـوـشـ لـكـاـتـ .يـسـىـنـوـ تـاخـوـ هـلـخـ رـىـهـ اـيـ يـچـ يـئـرـكـ هـسـاـلـرـتـ دـادـ يـشـ ىـلـوـكـ لـوـدـوـدـحـمـ وـرـوـخـ يـفـرـعـمـ هـرـاـوـخـ يـوـنـ يـچـ هـلـكـ يـدـ يـرـوـ مـوـشـامـ وـسـاتـسـ يـشـ .
5. وـنـاـيـنـجـوـكـ دـ هـنـورـاـكـ يـنـخـ يـلـخـپـ دـ نـازـپـشـآـ هـرـاوـ : (ـهـرـسـ يـنـرـاـخـ يـرـىـدـ دـ هـتـبـلـ)ـ يـدـ بـسـانـمـ هـرـاـپـلـ اـيـ غـابـ دـ ،لـرـىـمـشـ وـوـازـجـاـ دـ ،لـوـلـخـ ،لـوـكـ تـيـفـيـسـ يـنـجـوـكـ لـخـ .لـوـلـوـتـارـ وـتـوـبـ مـزـاتـ دـخـخـ يـكـرـكـ وـلـوـكـ نـالـپـ وـنـىـمـ دـيـچـ يـئـرـكـروـ هـزـاجـاـ هـتـ فـىـشـ اـيـ هـوـىـمـ مـوـكـ يـچـ يـئـرـكـ هـرـوـغـ وـاـ يـئـرـكـوـ هـتـسـرـمـ يـكـ يـئـرـكـ رـوـجـ هـرـاـپـلـ دـيـدـوـدـ دـ يـيـزـبـسـ



لوك هرادا ىخه تاخو د وراوخ د

ئيرك يدن ارو مراوخ ي حص فلت خم . هلاسم :**هعون 6.**
رول دوا ، يويم وا تاجىز بس مگوت ييرگن اخ هپ
گنوم د ، بىنوج هكل مراوخ يكىنورل نىتورپ
رس موشام لپخ د . ئيرك لماش ئىگە وان هكم
وان دونوخ يون يك وروخ هپ يچ ئيرك و متسرم
وراوخ مدارس هپ ئيرك و خە . يتلپو هنوتبن دروج
ئيرك ففاضا يحل اصم وا يىتوب فلت خم يك
ئيرك رودنوخ ئىود و خرت .

7. د يچ يوبنوج نايىنچوک . ئيرك رودنوخ **مراوخ**.
يک ورال يقىلىخت ، يروپ هرزاپ و گىرتىس
ىرىتاس د مراوخ . يوک ھەخ مراوخ يوش مىظنن
د مرس ولوك بىتىرتت هپ ونولكش گىنراڭن را
وراوخ لود رە هل مە ناموشام . يراكىنن رو تمواقم من
وتوك د . يو لماش يكپ بود يچ ييلخا دنوخ دخخ
يلىرىدى د مرس ونايىنچوک د الومع منوكاروخ
يربپ يك ويتوبت هپ يزادن د ويتوبت د مراوخ دماج
ملپخپ مرس ئناسا هپ ييش ىلوك ئىود يچ ئيرك
يفاك هپ ييتوبت يچ ئيرك هسالرت داد ، يروخ و
دھخ رطخ ودىك ناكىت د و خرت يد ئىنچوک مزادنا
يىش و ئوين خم .

8. ييش ىلوك وسات يچ قرمۇچىرە . دود ئىنروك د
ئرخو خىاچىو ھگوت دىگ هپ مرس ئىنروك د
ي حص د تاخو اد . ئيرك دنب لىاسو ئىانېنى رب
ئىنروك يلىوت د . ئوراکو هراپل ئىنۇمن وراوخ
د موشام وساتس مك . ئيرك و تەمدەخ مراوخ وى هراپل
تەمدەخ يى وسات يچ يدرکو مەدەخ ولىدۇخ دھخ دغە
مروغ يزاوى اد . ئوروج مە مراوخ ييرگن اخ يو ئيرك
يچ مراوخ وى مېل رت بول ئيرك و خە . يو خە مراوخ
لماش يك مراوخ رە هپ يوبنوج يى موشام وساتس
يروخ و دغە مك ، ئيرك و تەمەج مراوخ نزاوتىم و ئيرك
من اى .



9. دغە ، ييش لىنەمە مراوخ يچ لىخوي . لىدىرىت ونولپ د
يكاروخ ” هاترو يكىن و كەمىذىغىت يچ ئوراکو دخ
وا دنوخ ، كىنر هاترو رون و خرت يلىوب ”لپ
موسام وساتس و خرت ييرك يفرعيم مرس تېنىرىوج
هتسرم يك ولوخارپ عونت د مەا هپ ولرۇخ دەت
د ، يوبنوج ئىاپ و دك د موشام وساتس مك . ئيرك و
دھخ ولائىچك مراوخ يوش مويىم د ، ھگوت هپ يگلىب
ىرزاڭ يوش شىعىم اىب و ئيرك .

10. مراوخ يوش لىنەزىپان ئيرك و خە . هېروچ بىن هوى
يى ناموشام يىنچوک يچ من دنوخ دغە اى ، ئرخو
(خىرىت واروخ) يوبنوج من يك رس يرمۇل هپ
هپ يى ناموشام يچ مرس وراوخ يوش لىنەزىپ د
د . (نەزىگىلام وارا مراوخ) يوک مروغ ھگوت يعىبەط
(منەزىگىلام) رىنپاخوپ مرس (خىرت) يلىوكورب
ونايىنچوک د ، ھگوت هپ يگلىب د ، لوك ئاخىو
ي د بىكىرت بىن وى هراپل ئىتىوغ دنوخ د .

ادىرادەگەن تسىد

ولوك هسالرت تىدىرىك وا ولورپش ب يورس د ئيرك و كىلىك هتل د هراپل



تىلىا اموهالكوا د منورپخ اد . يى د يكىن و كە و تەمەج تىصرف ناش وى د (U.S. Department of Agriculture, USDA) تىساير ئىنرک د و تالاى دەدەت د
وى . يوش مرپخ اوخل يكىن و كە و تەمەج يو سام وى د ، يكىنورامك تىصرف يو سام وى د ، (Oklahoma State Department of Health, OSDH) تىساير ئىتۇر د
ي كە تىقبااطم هپ مرس ي خرب 3-114 د نوناق د اموهالكوا د يك منوخ ولوكاپ و نورپخ د يكىن اخ د و نون و تېباتك د اموهالكوا د لىاف لەتىجى د
 ODH مەرىمەش | يوش روپخ يك 2021 مې يرونچ د | يىل نوتتش هراپل دولن واد د يك www.documents.ok.gov مې و اىوش مەرىزى
P1297 |

ھپ ئەمەم و بۇم

