Lan mooy Koronawiirus bu gudd ?

World PT Day 2021

Koronawiirus bu gudd, daa nañu ko daakantale ca njelbeen ni ay màndargay jàngoro yu feeñ, mëna ànd ak jangaru Koronawiirus te di teew ci nit ki lu tolook fukk a ñaari ayubés.

Li ci gena bare, daanu ooye Koronawiirus bu ees bi di am diiru ñenenti ayubés te su feebar bi lawee daleeko ñenent be fukk ak ñaari ayubés ab Koronawiirus bu gudd lay mengoo.

Naka la Koronawiirus bu gudd di xaymawoo ?

Màndargay jàngoro bi di nañu feeñ ci benn ci fukki wey-feebar yi ko amee, lu tollu ni fukk ak ñaari ayubés wala lu ko ëpp

Ay nit yu bare yu ammee feebar bi, ca njelbeen, de ñu wëroon peng.

Xaleyi daanu feeñal màndargay jàngoro Koronawiirus bu gudd, ni ko màgg di defee.

Wey-feebar yi am Koronawiirus bu ees ak ñi wërul bu baax ci seeni kër yi ñooy am Koronawiirus bu gudd. Ñiam xarkanamu feebar bi gena oyof wala bu gena diis bi mën nañoo feeñal màndarga jàngoro yu gudd wala ñu am Koronawiirus bu gudd.

Koronawiirus bu gudd dey laal cër yu bare ci yaram wi ; am na lu tollook ñaari teemeeri màndarga jàngoro bi yu mëna sopeeku te naqaree sooraale ci ni muy focce.

Màndarga jàngoro yi gëna bari ci juroom benni weer yi :

- gaawa sonn bu bare
- neew doole gu gëna metti
- xel muy naax ak ñakka dàll

Yeneeni màndarga jàngoro bi yu fës:

- Nooyi bu metti
- Mettiitu dënn
- Ñakk nelew
- Fit buy têftëfi
- Nopp yuy riir
- Metiitu cër yi yepp
- Metiitu yax yi
- Jaxasoo
- Metiitu nopp
- Miir, biir buy daw, metiitu biir, ñakkum xiif
- Yaram wu tang, sëqët, metiitu bopp, metiitu put, wañeeku yégyégu cafka yui ak xeeñtu bi
- Rëd-rëd ci der bi

Be leegi, ci biir àdduna si, nit ñi degooguñu ci lan mooy Koronawiirus bu gudd. Waaye am nanu firnde ne Koronawiirus benn bi la te defay jeexal xol fepp fumu jaar.

Ñungi jeema mengale Koronawiirus bu gudd ak feebar bu yag te mëna jot cër yiy yëngal yaram wi.

World Physiotherapy

www.world.physio/wptday