Arbetsgruppen för råd om covid-19 vid trångboddhet

گروپێکی کاری پێکهاتوو لە لایەن بەشی کارو ژینگەیی دەرمانی لە زانکۆی یۆتۆبۆری، لوند و ستۆکهۆڵم بە هاوکاری لەگەڵ کەسانێک کە ئەزمونێکی تایبەتیان هەیە لە بواری کاری لەشساغی و چاودێری تەندروستیدا و زانیاری لەشساغی لەو ناوچانەدا بڵاو دەکەنەوە کە شوێنەکانی نیشتەجێبوونیان تەسک و فرە کەلتورن، یەکەمین ڕاپۆرتی ئامۆژگاری زانستیانەیان ئامادەکردووە بۆ دانی زانیاری گونجێنراو لە بواری خۆپاراستن لە بڵاوبوونەوەی نەخۆشیەکە.

ئەمەش لەسەر بنچینەی ئەو زانیاریانەوە ئامادەکراووە کە لە لایەن داودەزگا فەرمییەکانی سویدی و نێونەتەوەییدا لە بەردەستدا بوون. یەکەی لەشساغی خەڵکان لە نەخۆشخانەی ناوچەیی ئەنگرێد/نەخۆشخانەکانی ڕۆژئاوا، کە ئەزموونێکی درێژیان هەیە لە بواری پەرەدان بە شێوازەڕێ بۆ کاری لەشساغی خەڵکان بە تیشک خستنە سەر فەراهەمکردنی لەشساغیەکی هاوتا بۆ هەمووان و تێبینی خۆیان لەسەر ڕاپۆرتەکە دەربڕیوە. هەروەها پرۆفیسۆر پەر بیورکمان لە زانکۆی لوند کە پسپۆڕە لە بواری پزیشکییی پەتاو هەوکردن ڕاستی ئامۆژگاریەکانی پشتڕاست کردووە.

ئامۆژگاریەکان، کە بە سویدیەکی ئاسان نووسراوە، پێش هەموو شتێک بە مەبەستی ئەوە ئامادە کراووە کە لە لایەن ئەو کەسانەوە بەکاربهێنرێت کە لە بۆنەی جۆراوجۆردا پێویستیان بەوەیە زانیاری گونجاویان هەبێت بۆ زانیارییپیدان لەسەر خۆپاراستن لە بڵاوبوونەوەی پەتا بۆ ئەوانەی لە هەلومەرجێکی تەسکوتروسکدا دەژین.

لە درێژەی بەردەوامیدان بە کارکەماندا هەڵدەسین بەوەی بە هاوبەشی ناملیکەیەکی سادە بخەینەڕوو وە زانیاری و فلیمی کورت بە زمانی جۆراوجۆر بڵاوکەینەوە، کە دەتوانرێت لە ئایندەدا لە لایەن ڕاگەیەنەری زانیاری لەشساغی، وەرگێڕی کەلتوری و کۆمەڵەکانەوە بۆ ڕاوێژکاری بەکاربهێنرێت.

ناڤەڕۆك

ناڤەڕۆك...٢

دەستپێك ٣

بەشی یەکەم. زانیاری گشتیی دەربارەی ڤایرۆسی کرۆنا ونەخۆشی کۆڤیدی-١٩...........................٤

کۆڤیدی-١٩چی یە؟ ٤
خۆت و کەسانی تریش بپارێزە لە بڵاوبوونەوەی نەخۆشیەکە ٤
ئامۆژگاری بۆ ئەوانەی لە دەرەوەی ماڵ کاردەکەن ٤
ئامۆژگاری بۆ منداڵان و لاوان ٥
ئامۆژگاری بۆ منداڵان و لاوان لە حاڵەتی ئەنجامدانی ڕاهێنان و چالاکی وەرزشیدا ٦
ئامۆژگاری بۆ کەسوکار، هاوڕێ و دراوسێی ئەو کەسە پیرانەی کە لە ماڵی خۆیاندا دەژین ٧

بەشی دووەم. ڕێنمایی تایبەت بۆ ئەوانەی ماڵەکانیان بچوك و تەسکە ٨

ڕێنمایی لە حاڵەتی چێشت لێنان و ژەمەخواردندا...٧
ڕێنمایی بۆ ئەوانەی سەروو ٧٠ ساڵن و پێکەوە لەگەڵ منداڵ یان نەوەکانیاندا دەژین...............................٩

بەشی سییەم. ڕێنمایی لە حاڵەتی گومانی تووشبون بە نەخۆشی کۆڤیدی-١٩..................................١٠

بەم شێوەیە مرۆڤ دەزانێت لەوانەیە تووش بووبێت بە نەخۆشی کۆڤیدی-١٩..١٠

مرۆڤ دەبێت چی بکات گەر لەو باوەڕەدابێت تووشی نەخۆشی کۆڤیدی-١٩بووە....................................١٠
ئامۆژگاری بۆ ئەوانەی چاودێری کەسێک لە ماڵەوە دەکەن کە گومانی تووشبونی بە کۆڤیدی-١٩ی لێدەکرێت.١١

دەستپێك

پێدەچێت پەتای جیهانی کۆڤیدی– ١٩ بە سەختی وبە تایبەت گروپە لاوازە ئابوری و کۆمەڵایەتیەکان بگرێتەوە. لە ستۆکهۆڵم بە تایبەتی لە ڕینکبی-شیستا و سپۆنگا-تێنستا خێرا سەری هەڵدا و بڵاوبووەوە. وێنەکە هاوجووتە لەگەڵ ڕادەی زۆری تووشبون و مردن لە نێو کەمایەتیە نەتەوەییەکاندا و لە نێو ئەو گروپانەدا کە پایەیەکی نزمتری ئابوری و کۆمەڵایەتیان هەیە کە دەکرێت پێناسەی بەریتانیای گەورە و پێش هەموو شتێکیش شارە گەورەکانی وولاتە یەکگرتوەکانی ئەمەریکای پێبکرێت.

تەسکی شوێنەکانی نیشتەجێبوون هۆکاریکی ناسراوی مەترسیدارە بۆ هەوکردنی بۆریە هەواییەکان. پێکەوە ژیانی چەندین نەوە لە بارودۆخێکی تەسکوتروسکدا،کاری پاراستنی بە سالاچووان سەخت دەکات کە دەبێتە مایەی زیادبوونی مەترسیی بۆ تووشبوون بە کۆڤیدی-١٩. ئامۆژگاریە باوەکان کە لە لایەن داودەزگا فەرمییەکانی دراون، تا ئێستاش لەگەڵ هەلومەرجی ژیان لەو شوێنە تەسکانەی نیشتەجێبووندا نەگونجێنراون.

گروپێکی کاری پێکهاتوو لە لایەن بەشی کارو ژینگەیی دەرمانی لە زانکۆی یۆتۆبۆری، لوند و ستۆکهۆڵم بە هاوکاری لەگەڵ کەسانێک کە ئەزمونێکی تایبەتیان هەیە لە بواری کاری لەشساغی و چاودێری تەندروستیدا و زانیاری لەشساغی لەو ناوچانەدا بڵاو دەکەنەوە کە شوێنەکانی نیشتەجێبوونیان تەسک و فرە کەلتورن، یەکەمین ڕاپۆرتی ئامۆژگاری زانستیانەیان ئامادەکردووە بۆ دانی زانیاری گونجێنراو لە بواری خۆپاراستن لە بڵاوبوونەوەی نەخۆشیەکە.

ئەمەش لەسەر بنچینەی ئەو زانیاریانەوە ئامادەکراووە کە لە لایەن داودەزگا فەرمییەکانی سویدی و نێونەتەوەییدا لە بەردەستدا بوون. یەکەی لەشساغی خەڵکان لە نەخۆشخانەی ناوچەیی ئەنگرێد/نەخۆشخانەکانی ڕۆژئاوا، کە ئەزموونێکی درێژیان هەیە لە بواری پەرەدان بە شێوازەڕێ بۆ کاری لەشساغی خەڵکان بە تیشک خستنە سەر فەراهەمکردنی لەشساغیەکی هاوتا بۆ هەمووان و تێبینی خۆیان لەسەر ڕاپۆرتەکە دەربڕیوە. هەروەها پرۆفیسۆر پەر بیورکمان لە زانکۆی لوند کە پسپۆڕە لە بواری پزیشکییی پەتاو هەوکردن ڕاستی ئامۆژگاریەکانی پشتڕاست کردووە.

ئامۆژگاریەکان، کە بە سویدیەکی ئاسان نووسراوە، پێش هەموو شتێک بە مەبەستی ئەوە ئامادە کراووە کە لە لایەن ئەو کەسانەوە بەکاربهێنرێت کە لە بۆنەی جۆراوجۆردا پێویستیان بەوەیە زانیاری گونجاویان هەبێت بۆ زانیاریپیدان لەسەر خۆپاراستن لە بڵاوبوونەوەی پەتا بۆ ئەوانەی لە هەلومەرجێکی تەسکوتروسکدا دەژین.

لە درێژەی بەردەوامیدان بە کارەکەماندا هەڵدەسین بەوەی بە هاوبەشی نامیلکەیەکی سادە بخەینەڕوو وە زانیاری و فلیمی کورت بە زمانی جۆراوجۆر بڵاوکەینەوە، کە دەتوانرێت لە ئایندەدا لە لایەن ڕاگەیەنەری زانیاری لەشساغی، وەرگێڕی کەلتوری و کۆمەڵەکانەوە بۆ ڕاوێژکاری بەکاربهێنرێت.

بەشی یەکەم. زانیاری گشتیی دەربارەی ڤایرۆسی کرۆنا ونەخۆشی کۆڤیدی-١٩

کۆڤیدی-١٩ چی یە؟

کۆڤیدی-١٩ نەخۆشیەکی ڤایرۆسیە کە بە هۆی ڤایرۆسی کرۆنای نوێوە پەیدا بووە، کە لەوەوپێش هەرگیز بوونی نەبووە. بۆیە هیچ کەسێک نەبووە کە بەرهەڵستی بەرامبەر نەخۆشیەکە هەبێت، بۆیە توانی بە خێرایی بە هەموو جیهاندا بڵاو ببێتەوە.

ڤایرۆسەکە لە کاتی پەیوەندیکردن لە نێوان مرۆڤەکاندا دەگوێزرێتەوە، بەتایبەتی کاتێک مرۆڤ دەکۆکێت و دەپژمێت. لەو حاڵەتەدا دڵۆپە ئاوی بچووک دەچێتە هەواوە. ئەگەر مرۆڤ لە نزیکی کەسەکەوە ڕاوەستێت، وەریدەگرێت و تووشی دەبێت.

جا ڕەنگە مرۆڤ تووشی ببێت ئەگەر ڤایرۆسەکە لە دەستی یەکێکی ترەوە بەر دەستی بکەوێت. بۆ نموونە ئەگەر مرۆڤ تەوقە بکات. پاشان ئەگەر مرۆڤ بە ڕێکەوت دەست لە دەموچاوی خۆی بدات، ڕەنگە ڤایرۆسەکە بچێتە لەشیەوە لە ڕێگای ئەوەی دەست ببات بۆ چاو، لووت و دەمی. بۆیە دەبێت مرۆڤ زوو زوو دەستەکانی بشوات و دەست بۆ دەموچاوی نەبات.

خۆت و کەسانی تریش بپارێزە لە بڵاوبوونەوەی نەخۆشیەکە

- **دەستەکانت زوو زوو بشۆ** بە ئاو و سابون لانی کەم بۆ ماوەی ٢٠ چرکە. هەمیشە دەستەکانت بشۆ کاتێک دێیتەوە بۆ ماڵەوە یان کاتێک دەگەیتە شوێنی کارەکەت، پاش ئەوەی چوویتە دەرەوە. دستەکانت بەر لە ژەمە خواردنەکان بشۆ، پیش چێشت لێنان و پاش چوونە تەوالێت.
- **سپریتی دەست بژاردەیەکی باشە ئەگەر تۆ بواری دەستشتنت نەبوو.** بەڵام شتن بە ئاو وسابوون باشترین شتە. دەستکێش دڵنیایەکی ساختەت پێدەبەخشێت. لە جیاتی ئەوە دەستەکانت بشۆ!
- **بە سەر ئانیشکتدا بکۆکە و بپژمە.**

  ئەگەر لووتت تەڕو چڵماوی بوو دەبێت تۆ دەسەسڕی کاغەز بەکاربهێنیت کە دەتوانیت پاشان فڕێیدەیت، نەک دەسەسڕی پەڕۆ.
- **هەوڵدە مەودایەک لەگەڵ خەڵکدا وەرگریت.**

  ئەگەر بکرێت، مەودایەک لەگەڵ خەڵکدا ڕاگریت لە کاتی گواستنەوەدا بە ئامرازە گشتیەکان، لە چوونە دەرەوەدا بۆ شتکڕین چونکە لەو شوێنانەدا خەڵکێکی زۆری لێیە.
- **هەوای پاك لە نێو ماڵدا.**

  لە ماڵدا زوو زوو هەواگۆڕکی بکە. خۆت بە دوور بگرە لە بەکارهێنانی جگەرە و نێرگەلە لە نێو ماڵدا.

ئامۆژگاری بۆ ئەوانەی لە دەرەوەی ماڵ کاردەکەن

- لەوە بکۆڵەرەوە کە ئایا لە شوێنی ئیشەکەت ڕێنمایی تایبەتی هەیە بۆ ئەوەی خۆت بەدوور بگریت لە بڵاوبوونەوەی نەخۆشیەکە.
- ئەگەر سواری ئامرازە گشتیەکانی گواستنەوە دەبیت: هەوڵدە لەگەڵ سەرنیشینەکانی تردا مەودایەکت هەبێت.
- کاتێک لە ئیشەوە دەگەڕییتەوە بۆ ماڵەوە: یەکسەر دەستەکانت بە ئاو و سابوون بشۆ.
- جلی کارکردن لە شوێنێکی تردا هەڵگرە و لەناو ماڵدا بەکاریان مەهێنە.

ئامۆژگاری بۆ منداڵان و لاوان

ئەو منداڵ و لاوانەی کە تووشی ڤایرۆسی کۆڤیدی- ۱۹ دەبن زۆربەیان بە قورسی نایگرن. ڕەنگە وەک هەڵامەت بکۆکن و بپژمن، وە پاش چەند ڕۆژێک چاک بنەوە. هەندێک جار هەر نەخۆشیش ناکەون، بەڵام ڕەنگە کەسانی تر تووشکەن. بە هەمان شێوە زوربەی خەڵکانی گەورەش هەر وا دەیگرن.

لەبەر ئەوە گرنگترین شت ئەوەیە کە کەسانی پیر ئەوانەی سەروو ۷۰ ساڵن بپارێزین کە هەنووکە نەخۆشی تریان هەیە. ئەوان بە ڤایرۆسەکە زۆر خراپ نەخۆش دەکەون. هەمووان دەتوانین یارمەتیدەری یەکتربین بە گرتنە بەری چەند ڕێکارێکی سادە.

- کاتێک دێیتەوە ماڵەوە دەستەکانت بە ئاو و سابون لانی کەم بۆ ماوەی ۲۰ چرکە بشۆ. بەو شێوەیە ڤایرۆسەکە دەمرێت کە ڕەنگە بە دەستەکانتەوە بێت.
- خۆت بەدوور بگرە لە هێنانەوەی هاوڕێ بۆ ماڵەوە ئەگەر کەسێکی پیر لە ماڵەوە لەگەڵتاندا دەژی.
- تۆ ڕێز و بەسەرکردنەوە نیشانی بەتەمەنەکان دەدەیت کاتێک لە نێو ماڵ و لە دەرەوەش مەودایەک لە گەڵیاندا دەهێڵیتەوە.
- لەبەر ئەوەی تۆ لە ماڵەوە دەمێنیتەوە تەنانەت ئەگەر کەمێک هەڵامەتیشت هەبێت، لە ڕادەبەدەر گرنگە مەودایەک لەگەڵ ئەو کەسە بەتەمەنانەدا بهێڵیتەوە کە لە ماڵەوە لە گەڵتاندا دەژین. بە سەر ئانیشکتدا بکۆکە وبپژمە. زوو زوو دەستەکانت بە ئاو و سابون بشۆ.

بۆ لاوان

- زانیاریەکانت لە سەرچاوە باوەڕپێکراوەکانەوە نوێبکەرەوە، وەک FHM و Krisinformation و ئەو شتە نوێیانەی لە هەرێمەکە/شارەوانیدا لە ئارادان.ئەو زانیاریانەی کە جێگای متمانەن بە خێزانەکەت و هاوڕێکانت ڕاگەیەنە. یارمەتیدەربە لە ڕاگرتنی دەنگۆی ناڕاست کە دێتە ئاراوە.
- یارمەتی ئەو کەسانە بدە کە ناتوانن پەیوەندی بە بنکە تەندروستیەکان و فەرمانگەکانەوە بکەن. دڵنیاین لەوەی کە ئێستەش دەیکەیت، بەڵام ئێستا لە ڕادەبەدەر گرنگە.
- ئەو ئامۆژگاریانە پێڕەوکە کە بەدوورت دەگرێت لە کۆبوونەوە بە گروپی گەورە یان کۆبوونەوەی خەڵکان، ئەمانە منداڵان و لاوانیش دەگرێتەوە، هەروەها دەرەوەی ماڵ و ژوورەوەش دەگرێتەوە.
- ئەوەت لەبیربێت کە مامۆستا و بەڕێوەبەری خوێندنگا هەردووکیان لە خوێندنگا ماونەتەوە. تۆ دەتوانیت هەمیشە پەیوەندیان پێوە بکەیت ئەگەر پێویستی کرد لەگەڵ کەسێکدا بدوێیت.

ئامۆژگاری بۆ منداڵان و لاوان لە حاڵەتی ئەنجامدانی ڕاهێنان و چالاکی وەرزشیدا

وا چاکە مرۆڤ بەردەوام چالاکی جەستەیی هەبێت. ئەگەر تۆ وەرزش و ڕاهێنان دەکەیت بە دڵنیایی هەنووکە کۆمەڵەکەت یان گروپەکەت بڕیاریان داوە چۆن بە باشترین شێوە بەردەوام ڕاهینان بکەن بە شێوەیەکی وا باش کە مەترسی گواستنەوەی نەخۆشیەکە کەم بکەنەوە. دەنا پرسیار لە ڕاهێنەر و ڕابەر بکە چۆن دەبێت بیکەن.

- زۆرێک لە کۆمەڵەکان دەستیان کردۆتەوە بە ڕاهێنان لە دەرەوە لە باتی هۆڵەکانی ڕاهینانی ژوورەوە. ئەمە مەترسیەکانی گواستنەوەی نەخۆشیەکە کەم دەکاتەوە.
- لە ماڵەوە جلی وەرزش بگۆڕە، نەک لە ژووری جلگۆڕین.
- مەتارەی ئاوی خۆت مەدە بە کەسی تر و یەکسەر دەم مەنێ بە بەلوعەی ئاوی یاریگاکەوە.
- کە دێیتەوە ماڵەوە هەمیشە پێش هەموو شتێك دەستەکانت بە ئاو و سابون بشۆ ، تەنانەت ئەگەر دوشیش نەکەیت.

ئامۆژگاری بۆ کەسوکار، هاوڕێ و دراوسێی ئەو کەسە پیرانەی کە لە ماڵی خۆیاندا دەژین

ڕەنگە ڕێنماییەکانی خۆ گۆشەگیرکردن بۆ ئەو کەسە پیرانەی کە لە ماڵی خۆیاندا دەژین، مانای تەنهایی و گیروگرفتی تر بگەیەنێت. تۆ وەک کەسوکار، هاوڕی یان دراوسێ دەتوانیت شتێکی زۆر بکەیت بۆ ئەوەی ئاسانکاری بۆ بارودۆخیان بکەیت.

- بە تەلەفۆن پەیوەندیان پێوە بکە یان بە شێوازێکی تر، بەڵام لە ماڵەوە سەردانیان مەکە.
- بانگهێشتیان مەکە بۆ ماڵەکەی خۆت – پێویستە بە شێوازێکی تر ئاگات لێیان بێت.
- خۆت تەرخانکە بۆ پێشکەش کردنی یارمەتی لە کڕینی خواردەمەنی و دەرماندا، یان چێشتیان بۆ لێنێ و لەبەر دەرگاکەیاندا داینێ.
- لەگەڵیاندا بچۆ بۆ پیاسە، بەڵام لە و کاتانەدا با مەودایەکت لەگەڵیاندا هەبێت.
- یارمەتیان بدە بەوەی زانیاری دروستیان بدەیتێ لەسەر کۆڤیدی-١٩.
- ئەگەر کەسە پیرەکە نەخۆشکەوت و پیویستی بە یارمەتی پزیشکی بوو سەرەتا پەیوەندی بە بنکەی تەندروستیەوە بکە پەیوەندی بکە بە ١١٧٧.

بەشی دووەم. ڕێنمایی تایبەت بۆ ئەوانەی ماڵەکانیان بچوك و تەسکە

ڕێنمایی لە حاڵەتی چێشت لێنان و ژەمەخواردندا

ڤایرۆسەکە بە خواردن ناگوێزرێتەوە

هەر وەک باری ئاسایی چێشت لێنی. کە خواردەمەنیەکە کوڵا یان سوورکرایەوە ئیدی ڤایرۆسەکە دەمرێت. ئەگەر ڤایرۆسکە بچیتە گەدەوە بەو ترشەڵۆکە دەمرێت کە لە گەدەدا هەیە.

- دەستەکانت بە ئاو و سابون لانی کەم بۆ ماوەی ٢٠ چرکە بشۆ بەر لەوەی چێشت لێنییت.
- میوە و سەوزە جوان بشۆرەوە بە ئاوی ئاسایی، شلەمەنی پاکژکەرەوە بەکارمەهێنە.
- قاپ و کەوچک و پەرداخی یەکتری لە کاتی ژەمەخواردنەکاندا بەکارمەهێنن.
- هەر وەک باری ئاسایی قاپەکانت بشۆ، شلەمەنی قاپشتنی ئاسایی بەکاربهێنە.

ژەمە خواردن شتێکە کە خێزانەکە کۆدەکاتەوە، کە لەوێدا کەسانی تریش بەخێرهاتنیان لێدەکرێت، بە تایبەتی لە بۆنە و جەژنەکاندا. بەڵام ئەمساڵ نابێت وا بکەین. خۆبەدوورگرتن لە کۆبوونەوەی گرووپی گەورە باشترین شێوازە بۆ ئەوەی پیشانی بدەین کە بەتەنگ یەکتریەوە دێین!

- ئەگەر گەورە یان منداڵ ئاوی لوت، کۆکە، تا یان ئازاری قوڕگی هەبوو، چاکترین شت ئەوەیە کە پێکەوە لەگەڵ ئەندامانی تری خێزانەکەدا نان نەخوات، بەڵکو بە مەودایەک خۆی بە دوور بگرێت.
- هەوڵدە بۆ ژەمەخواردنەکان تەنها ئەو کەسانە کۆبنەوە کە لە هەمان ماڵدا دەژین، نەک کەسانی تر. ئێستا کاتی ئەوە نیە بە هاوبەشی لەگەڵ خزم، دراوسێ و هاوڕێیاندا ئاهانگ بگێرین و پێکەوە نان بخۆین.
- هەروەها پیویستە خۆتان بەدوور بگرن لە نێرگەلەکێشان بە یەکەوە. مەترسیەکی گەورە لە ئارادایە کە نەخۆشیەکە بڵاوبێتەوە لە ڕێگای ئەوەی بە نۆرە مژ بدەن لە دەمی نێرگەلە، سۆندەکەی یان بۆریەکەی. تەنانەت ئەگەر مرۆڤ دەمە نێرگەلەی خۆشی هەبێت، پاککردنەوەی هەموو بەشەکانی نێرگەلەکە بە تەواوەتی زەحمەتە.

ڕێنمایی بۆ ئەوانەی سەروو ٧٠ ساڵن و پێکەوە لەگەڵ منداڵ یان نەوەکانیاندا دەژین

ئەوانەی ٧٠ ساڵ یان بەرەوژوورن یان نەخۆشی جۆراجۆریان هەیە بە ووردی پێویستیان بە پاراستنی لە ڕادەبەدەرە بۆ ئەوەی تووش نەبن. بۆ کەسانێک کە لە نێو خێزانێکی گەورە لە ماڵێکی تەسکدا دەژین کە منداڵ و گەورەی تێدایە، کاتێکیش مرۆڤ پەیوەندیەکی زۆری لەگەڵ دراوسێ و خزمەکانیدا هەیە، هێندە کارێکی ئاسان نیە. بەڵام چەند ئامۆژگاریەکی باش هەیە:

- هەوڵدە خەڵکێکی تازە نەبینیت کە لەو ماڵەی خۆتدا ناژین.
- لە هەموو شتێک باشتر ئەوەیە کە نەیەن لە ماڵەوە سەردانت بکەن. ئەگەر لەگەڵ ئەوەشدا منداڵ یان گەورەیەک کە لە هەمان خانو لەگەڵتاندا ناژی و هات بۆ سەردانتان، وا باشە ئەگەر توانیت لە ژوورێکی کەدا بمێنیتەوە. جا گرنگ نیە ئەگەر دەرگاکەشی کراوە بێت.
- ئەگەر بواری ئەوەش نەبێت بچیت لە ژوورێکی تر بیت، چەند بکرێت لە مەودایەکی دوور لە کەسەکە بە.
- کاتێک کەسەکە ڕۆیشت، دەستەکانت بە ئاو و سابون بشۆ.

- هەوڵدە ئەگەر کرا کونجێک لە نێو ماڵەکەدا بۆ خۆت پەیدا بکەیت، جا ڕەنگە کورسیەکی تایبەت بە خۆت بێت لە سوچێکدا کە تەنها تۆ بۆت هەبێت لەوێدا دانیشیت. لەو حاڵەتەدا هەمیشە ئاسانترە خۆت بەدوور بگریت لەو خەڵکانەی تر کە لە ماڵەکەدا دەژین.
- بە تایبەتی گرنگە خۆت بە دووربگریت لە کەسێکی ناو خێزانەکە کە پژمین، کۆکە، تا یان ئازاری قورگی هەیە.

- هەوای پاک بەسوودە.
- بۆ پیاسەیەک بچۆ دەرەوە، یان لە باخدا دانیشە و قسە بکە. بەڵام مەودای لانی کەم ٢ مەتر لە خەڵکانی ترەوە وەرگرە. کە چوویتەوە ماڵەوە دەستەکانت بە ئاو و سابون بشۆ.
- هەوای ماڵەوە زوو زوو بگۆڕە.
- لە ناو ماڵدا خۆت بە دوورگرە لەهەموو جۆرە دووکەڵێکی نێرگەلە یان هەر جۆرێکی تری تووتن.

- پەیوەندیەکانت لەگەڵ خەڵکدا سنووردارکە تەنانەت کاتێک لە دەرەوەشدا دەبیت.
- مەچۆ بۆ شتکڕین.
- مەچۆ بۆ سەردانی ماڵانی تر یان بۆ ئەو هۆڵانەی خەڵک تیایاندا کۆدەبیتەوە.
- خۆت دوورەوپەرێز ڕاگرە لە گواستنەوە بە ئامرازە گشتیەکان ئەگەر لە تواناتدا بوو.

بەشی سییەم   ڕێنمایی لە حاڵەتی گومانی تووشبون بە نەخۆشی کۆڤیدی-١٩

بەم شێوەیە مرۆڤ دەزانێت لەوانەیە تووش بووبێت بە نەخۆشی کۆڤیدی-١٩

کۆڤیدی-١٩ نەخۆشیەکی ڤایرۆسیە کە بە پەیوەندی نزیک لە نێوان مرۆڤەکاندا دەگوێزرێتەوە، بە تایبەتی کاتێک مرۆڤ دەکۆکێ و دەپژمێت.

کۆڤیدی-١٩ لە ئەنفلۆنزا و هەڵامەت دەچێت. مرۆڤ ڕەنگە بکۆکێت، تای لێبێت، لووتی تەڕبێت و ئازاری قوڕگی هەبێت. ڕەنگە مرۆڤ تام و بۆنیش لەدەست بدات، ئازاری لەشی هەبێت، هەست بە دڵ تێکەڵهاتن بکات و سکچوونێکی کەمیشی بۆ بێت.

زوربەی زۆری خەڵک بە سادەیی نەخۆش دەکەون و پاش نزیکەی دوو هەفتە چاک دەبنەوە. ڕەنگە کەسانێکی تر کە تووش دەبن هەر هیچ نەخۆش نەکەون. بەڵام ڕەنگە هەندێک مرۆڤ دووچاری هەوکردنی سیەکان بن و زۆر بە زەحمەت هەناسەیان بۆ بدرێت. بە تایبەتی ئەوانەی ٧٠ ساڵ و بەرەوژوورن و هەروەها ئەوانەی نەخۆشی تریان هەیە. بۆیە گرنگە هەموومان یارمەتی یەکتری بدەین بۆ ئەوەی مەترسی بڵاوبوونەوەی نەخۆشیەکە کەم بکەینەوە.

مرۆڤ دەبێت چی بکات گەر لەو باوەڕەدابێت تووشی نەخۆشی کۆڤیدی-١٩بووە

تووشبون بە هەڵامەت شتێکی ئاساییە. لە بەهاردا هەستیاری بە هەڵاڵە باوە و لە زستانانیش ئەنفلۆنزا و نەخۆشی تر باوە. هەموو لووت تەڕبوون و کۆکەیەک کۆڤیدی-١٩ نیە، بەڵام بۆ دڵنیایی دەبێت مرۆڤ زۆر ووریا بێت بۆ ئەوەی خۆی بەدووربگرێت لە تووشکردنی خەڵکانی تر.

- ئەگەر هەستت بە نەخۆشی کرد و نیشانەی کۆکە یان تات تێدا دەرکەوت، پێویستە تۆ چاوت بە خەڵکانی تر نەکەوێت. مەچۆرەوە بۆ ئیش، خوێندنگا یان دایەنگا. تەنانەت ئەگەر هەستت کرد نەخۆشیەکی سووکیشت هەیە.
- هەوڵدە خۆت بە تەنها لە ماڵەوە بێت. خۆت دوورەو پەرێز بگرە لە کەسانی بەتەمەن ٧٠ساڵ و بەرەوژوور یان لەوانەی هەندێک نەخۆشی جیدیان هەیە.
- زوو زوو دەستەکانت بە ئاو و سابون بشۆ. هەمان خاولی بەکار مەهێنە کە ئەوانی تر لە ماڵەوە بەکاری دەهێنن.
- بە سەر ئانیشکتدا بکۆکە. دەستەسڕی کاغەز بەکاربهێنە کە دەتوانیت پاشان فڕێیدەیت، نەک دەسەسڕی پەڕۆ.
- ئەگەر تات لێهات. دەتوانیت دەرمانی تا داگرتن بەکاربهێنیت. هەرگیز ئەنتیبایەتیک لە کەسانی تر قەرز نەکەیت، ئەنتیبایەتیک یارمەتی نەخۆشیە ڤایرۆسیەکان نادات.
- ئەگەر خراپتر بوویت، تای قورست لێهات و بە زەحمەت توانیت بکۆکی یان بە زەحمەت هەناسەت بۆ درا تەنانەت لە کاتی جوولە نەکردنیشدا، پێویست دەکات داوای چاودێری تەندروستی بکەیت. ئەگەر هەستت کرد دڵنیانیت لەوەی کە ئایا دەبێت تۆ داوای چاودێری تەندروستی بکەیت یان لە کوێ داوای چاودێری بکەیت، زەنگ لێدە بۆ ١١٧٧ بۆ ئامۆژگاری وەرگرتن.
- زەنگ لێدە بۆ بنکەی تەندروستی یان بنکەی ئێشکگری تەندروستی بەر لەوەی بچیت بۆ لایان.

- ئەگەر بنکە تەدروستیەکە یان ئێشکگریەکە داخرابوو و لە پردا خراپتر بوویت و بە زەحمەت هەناسەت بۆ درا، دەتوانیت ڕاستەوخۆ بچیت بۆ بنکەی فریاگوزاری خێرا(ئەکیوت). ئەگەر هێندە خراپیت، دەشێت مرۆڤ زەنگ لێدات بۆ ۱۱۲.

ئامۆژگاری بۆ ئەوانەی چاودێری کەسێک لە ماڵەوە دەکەن کە گومانی تووشبونی بە کۆڤیدی-۱۹ی لێدەکرێت

- ئەگەر کەسێک نەخۆش بێت، گرنگە باقی خێزانەکە چەند بۆیان بکرێت هەوڵدەن پەیوەندیەکانیان لە گەڵیدا سنووردارکەن.
- باشترین شت ئەوەیە نەخۆشەکە ژوورێکی خۆی هەبێت. ئەگەر ئەوە مەحاڵ بوو دەشێت مرۆڤ هەوڵدات شوێنێکی چەپەک بۆ نەخۆشەکە لە ماڵەوە دروستکات، کە لەوێدا کەسانی تر نەمێننەوە.
- گرنگە زوو زوو هەواگۆڕکی بکەیت، بە تایبەتی لەو ژوورەدا کە نەخۆشەکەی لێیە.
- هەروەها گرنگە مرۆڤ لە خاوێنکردنەوەی تەوالێت و گەرماودا وورد بێت کاتێک نەخۆشێکیان هەبێت. شلەمەنی خاوێنکردنەوەی ئاسایی بەکاربهێنە.
- ئەوەی کە لووتی تەڕە و کۆکەی هەیە دەشێت دەسەسڕی کاغەز بەکاربهێنیت کە پاشان لە تەنەکەی خۆڵدا فڕێدەدرێت. دەشێت نەخۆشەکە زوو زووش بە ئاو و سابون دەستەکانی بشوات.
- ئەوەی چاودێری نەخۆشەکە دەکات، هەمیشە دەشێت دەستەکانی بە ئاو و سابون بشوات پاش هەر پەیوەندیکردنێک بە نەخۆشەکەوە.

زانیاری دەربارەی بەکارهێنانی دەمامک لە ژوورەوە کاتێک کەسێک لەماڵەوە نەخۆشە و گومانی کۆڤیدی-١٩ ی لێدەکرێت

ئەمڕۆ فەرمانگە سویدیەکان ڕێنمایی بەکارهێنانی دەمامک ناکەن. بەڵام لە چەندین وولاتی تردا ئەو جۆرە ڕێنماییانە لە ئارادایە.

- هەرگیز دەمامک جێگای دەستشتن بە ئاو و سابون ناگرێتەوە و چەند بکرێت لەگەڵ خەڵکدا مەودایەك لە نێوانتاندا بێت. بەڵام ڕەنگە دەمامک بڵاوبوونەوەی نەخۆشیەکە لە ڕێگای دڵۆپە ئاوی بچووکەوە کەمکاتەوە کە پەتاکە دەگوێزێتەوە لە ڕێگای کۆکەو پژمینەوە.
- ڕێکخراوی تەندروستی جیهانیی WHO ڕێنمایی کەسانی بەتەمەن و لاوانی نەخۆش دەکات دەمامک بەکاربهێنن بۆ ئەوەی مەترسی بڵاوبوونەوەی نەخۆشیەکە کەمکەنەوە بە هۆی ئەو دڵۆپە ووردانەی کە لە دەمەوە دێنە دەرەوە لە ڕێگای قسەکردن، کۆکە یان پژمینەوە.
- هەروەها WHO پێشنیاری ئەوە دەکات کە ئەو کەسەی چاودێری نەخۆش دەکات دەمامک بەکاربهێنێت.
- ئەگەر مرۆڤ دەمامکی بەکارهێنا گرنگە بە دروستی بە دەمیەوەی بنێت. پێویستە مرۆڤ هەرگیز دەست لەو دەمامکە نەدات کە بەخۆیەوەیە. هەروەها گرنگە کاتێک مرۆڤ دەمامکەکەی دادەکەنێ وریای پێش و پشتەکەی بێت وە یەکسەر دوای ئەوە دەستەکانی بشوات.
- دەشێت دەمامکەکە بگۆڕیت ئەگەر شێی پەیداکرد. دەشێت مرۆڤ ڕۆژانە چەند جارێک دەماکەکەی بگۆڕێت و هەرگیز لە ڕۆژێک زیاتر بەکاری نەهێنێت بە بێ ئەوەی بیگۆڕێت یان بیشوات.
- دەشێت مرۆڤ دەماکی پەڕۆ لە ئاوی گەرمدا بشوات بە مادەی جلشتنی ئاسایی.

دەشێت ماسکی هەناسەدان تەنها لە نێو چاودێری لەشساغی- و تەندروستیدا بەکاربهێنرێت. ئەو دەمامکانەی مرۆڤ خۆی دروستیان دەکات بە هەمان شێوە کاریگەر نیە، بەڵام ڕەنگە لەگەڵ ئەوەشدا تووشبوون لە ڕێگای دڵۆپی ووردەوە کەمکاتەوە. چەندین ڕێنمایی بەکەڵک و فلیمیش لە یوتیوبدا هەیە کە دەریدەخات مرۆڤ چۆن دەتوانێت بە قوماش دەمامکی سادە دروستکات. بەڵام هەرگیز دەمامک جێگای دەستشتن بە ئاو و سابون ناگرێتەوە و هەوڵدە چەند بکرێت لەگەڵ نەخۆشەکەدا مەودایەك لە نێوانتاندا هەبێت!