ڤایرۆسی کۆرۆنای نوێ
نامیلکەی خۆپارێزی

@uorofficial

协和

(2019-nCoV)

新型冠状病毒肺炎 防护手册

- 儿童
- 孕产妇
- 老年人
- 心理支持

وەرگێڕان: کۆلێژی زانست - بەشی زانستی تاقیگەی پزیشکی و کۆلیژی پەرستاری

پێداچونەوەی زمانەوانی: پ.ی.د. شێروان حسێن حمد

دیزان و ڕێکخستن: م.ی. کامەران حسێن خدر

کرۆکی ڕێگریکردن له بڵاوبونەوەی ڤایرۆسی کۆرۆنا

١
نەچون بۆ ئاهەنگ و کۆبونەوەکان،
کەم چونەدەرەوە لە ماڵ.

٢
نەهێشتنی ئاهەنگی خێزانی و خواردنی
بە کۆمەڵی خێزانە گەورەکان.

٣
لەکاتی چـونـەدەرەوە دەمــامک
بپۆشە!

٤
دەست شوشتن، کردنەوەی پەنجەرەکان بۆ
ئاڵوگۆڕی هەوا، و پاکژکردنەوە
(تەعقیمکردن) بە بەردەوامی

پوختە

لە ئێستادا، پسپۆڕان وشارەزایانی کۆلێژی پزیشکی پەیجینی یەکگرتو لە ئەکادیمیای چینی بۆ زانستە پزیشکییەکان، بۆ یەکەمین جار هەڵساون بە ئامادەکردنی ڕێبەرێك، لەژێر ناونیشانی (ڕێبەری خۆپاراستن و ڕێگریکردن لە ڤایرۆسی کۆرۆنای نوێی کۆلێژی پزیشکی یەکگرتو) بەمەبەستی شیکردنەوەیەکی دروست و زانستیانە بۆ ئەو ئەگەرو پێشهات و گومانانەی کە لە ناو خەڵکدا بە هۆی ئەم ڤایرۆسەوە سەریان هەڵداوە. بەرزکردنەوەی ئاستی هۆشییاری هاوڵاتیان بەمەبەستی زیاتر ئاشنابون بە سروشتی ئەم ڤایرۆسەو و چۆنیەتی کۆنترۆڵکردن و بەرگرتن لێی، ڕێنمایی کردنی زانستیانەی هاوڵاتیان بە مەبەستی ڕیگریکردن لەو مەترسیانەی کە بە هۆی ئەم ڤایرۆسەوە، ڕوبەڕویان دەبێتەوە. و ڕەواندنەوەی ترس و دڵەڕاوکێ لای هاوڵاتیان، هاندان و دروستکردنی کاریگەری لەسەر هاوڵاتیان بە مەبەستی تێکەڵاونەبونی کۆمەڵایەتی و دورکەوتنەوە لە شوێنی قەرەباڵغ. بە واتایەکی تر کەمکردنەوەی ئەگەرەکانی گواستنەوەی ڤایرۆسەکە، ئەمانە بریتین لە ئامانجە هەرە سەرەکییەکانی بڵاوکردنەوە ئەم ڕێبەرییە.

- کۆڕۆنا ڤایرۆس کە دەبێتە هۆی بڵاوبونەوەی نەخۆشی لە شوێن و ماوەیەکی دیاریکراو(بە واتایەکی تر، بڵاوبونەوە بە شێوەی پەتا) جۆرێکی نوێ لێ دروست بوە، کە لەلایەن ڕێکخراوی تەندروستی جیهانی ناونراوە کۆڤید-٢٠١٩.
- بۆ یەکەم جار لە بەرواری (٢٠٢٠/٠١/١٠) ڕیزبەندی جینۆمی (واتە ڕیزبەندی تەواوی جیناتی) بۆ ئەم ڤایرۆسە کراوە، دواترئەم کرداره بۆ پێنج جاری تر دوبارە کراوەتەوە.
- گۆرانکاری (بازدان) لە دژەپەیداکەرەکان (ئەنتیجینەکان) لەم ڤایرۆسەدا بۆتە هۆی پەیدابونی جۆرێکی نوێ لە ڤایرۆسی کۆڕۆنا، کە ناونراوە بە (کۆڤید - ٢٠١٩)، کە پێشتر بەرکەوتنی لەگەڵ سیستەمی بەرگری لەش نەبوە و کۆئەندامی بەرگری لەش ناتوانی بیناسێتەوە.

ناوەڕۆکی ئەم کتێبە دابەش کراوە بۆ شەش بەش، کە پێکهاتون لە: تێگەیشتن لە کۆڕۆنا ڤایرۆسی نوێ، نیشانەکانی، چارەسەری پزیشکی، جیاکردنەوەی توشبوان، پێوەرەکانی ڕێگریکردن لە بڵاوبونەوە، پشتگیری تایبەت، و هەروەها ئامۆژگاری هەڵبژاردنی خۆراک بە مەبەستی خۆپاراستن لە کۆڕۆنا ڤایرۆسی نوێ، هەروەها وەڵامدانەوەی پرسیارەکانی خەڵک سەبارەت بەو گومان و دڵەڕاوکێیانەی کە هەیانە لە میانەی پڕۆسێسی جەنگان لە دژی کۆڕۆنا ڤایرۆسی نوێ.
لە پڕۆسەی کۆنترۆڵ و ڕێگریکردن لە پەتا (ئیپیدیمیک)ی کۆڕۆنا ڤایرۆسی نوێ، منداڵ و بە تەمەن و ژنانی دوگیان پێویستیان بە چاودێری کردنی تایبەت و چڕوپڕ هەیە، بە مەبەستی یارمەتی دانی سەرجەم هاوڵاتیان و بە تایبەت ئەم سێ چینە لە هاوڵاتیان، ئێمە هەڵستاوین بە ئامادەکردنی ئەم ڕێبەرە کە بۆ ڕێگریکردن وخۆپاراستنە.

بەشی یەکەم: چۆن کۆرۆنا ڤایرۆس بناسین

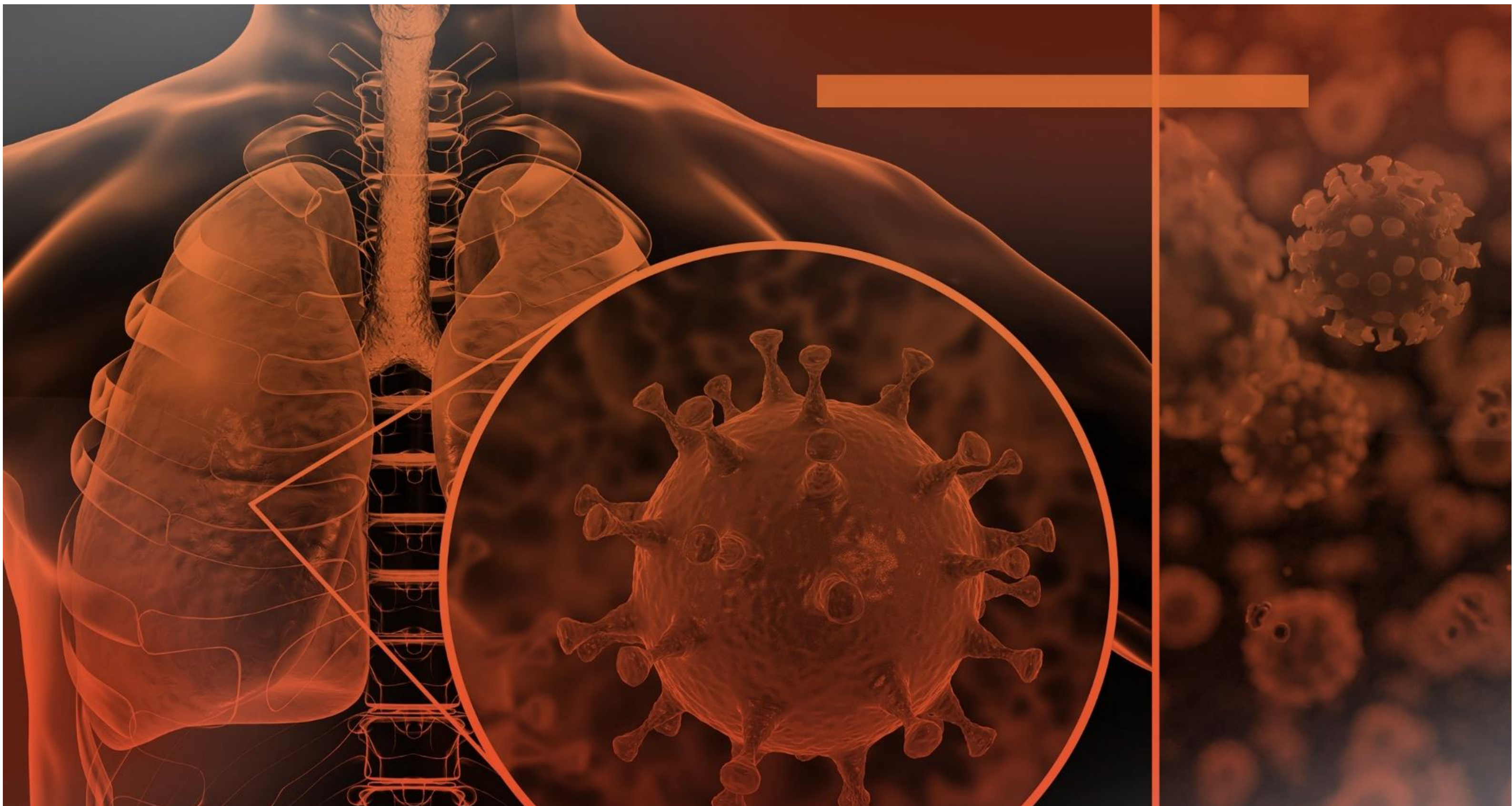
هەوکردنی سییەکان

نیشانەکان: هەوکردنی سییەکان بەزۆری بە شێوەیەکی شاراوە دەبێت لە نەخۆشەکەدا یاخود نیشانەکانی بەسوکی دەردەکەون، کە ئەمانەش مەترسی هەرە گەورەن بۆ بڵاوکردنەوەی ڤایرۆسەکە.
ڕێژەی سەرەکی زۆربون بریتیە لە ٢: هەر توشبویەک دەتوانێت ڤایرۆسەکە بگوازێتەوە بە لایەنی کەمەوە بۆ دو کەسی نزیک لەخۆیەوە.
ڕێژەی گواستنەوە "١ کەس بۆ ٣,٩ کەس": هەر توشبویەک دەتوانێت ڤایرۆسەکە بۆ دو پۆینت دو (٢,٢) کەس بەشێوەی تێکرا، یان بۆ سێ پۆینت نۆ (3.9) کەس بگوازێتەوە لە ماوەی حەوت ڕۆژ و نیودا (٧,٥).
کاتی پێویست بۆ دوهێندەبون بریتیە لە یەک هەفتە: چەند کات پێویستە بۆ دو هێندەبونی ژمارەی توشبوان؟

- بۆ دوهێندەبونی ژمارەی توشبوان بەم نەخۆشییە تەنها یەک هەفتە پێویستە.

کاتی مانەوە "زیاتر لە ١٨ ڕۆژ": ماوەی مانەوەی بە شێوەی تێکرا، بریتیە لە پێنج پۆینت دو ڕۆژ (٢,٥)، بەڵام دەتوانێت بۆ ماوەی دوانزە ڕۆژو و نیو (١٢,٥) و هەروەها (١٨) ڕۆژیش بمێنێتەوە.
ڕێژەی مردن: "١٤%": ڕێژەی مردن بە ڤایرۆسی کۆرۆنای نوێ بریتیە لە ١٤%، لە کاتێکدا کە ڕێژەی مردن بە ڤایرۆسی کۆرۆنا (سارس) بریتیبوە لە ١٧%.

ڤایرۆسی کۆرۆنای نوێ هەستیارە بۆ گەرمی، ئەم ڤایرۆسە بەشێوەیەکی مامناوەند خۆگرە لەناو گیراوە هەڵگرە گونجاوەکاندا، لە چوار (٤) پلەی سلیزیدا. هەروەها دەتواندرێت بۆ چەند ساڵێک لە شەست پلەی ژێر سفر(-٦٠)ی سلیزیدا هەڵبگیرێت. لە هەمان کاتدا، لەگەڵ بەرزبونەوەی پلەی گەرمیدا توانای مانەوەی ئەم ڤایرۆسە کەمتر دەبێتەوە، و ئەم ڤایرۆسە توانای توشکردن بە نەخۆشی لە دەست دەدات، ئەگەر بۆ ماوەی (١٠) خولەک لە (٥٦) پلەی سلیلیزیدا، بمێنێتەوە یاخود بۆ ماوەی چەند سەعاتێک لە (٣٧) پلەی سلیلیزیدا بمینێتەوە.
تایبەتمەندی هەستیاری بۆ گەرمی وەک یەکە لە ڤایرۆسی کۆرۆنای نوێ و کۆرۆنای مرۆڤ (سارس)دا، بەجۆرێک کە هەردوکیان چالاکی لە دەست دەدەن، ئەگەر بۆ ماوەی (٣٠) خولەک لە (٥٦) پلەی سلیزیدا بهێڵدرێنەوە، و دەگونجێ بەتەواوەتی لەناوببرێن لە ڕێگەی کحولی (٧٥%)، پێرئەسیتیک ئەسید، هەر گیراوەیەکی پاککەرەوە (معقم) کە کلۆری تێدابێت.

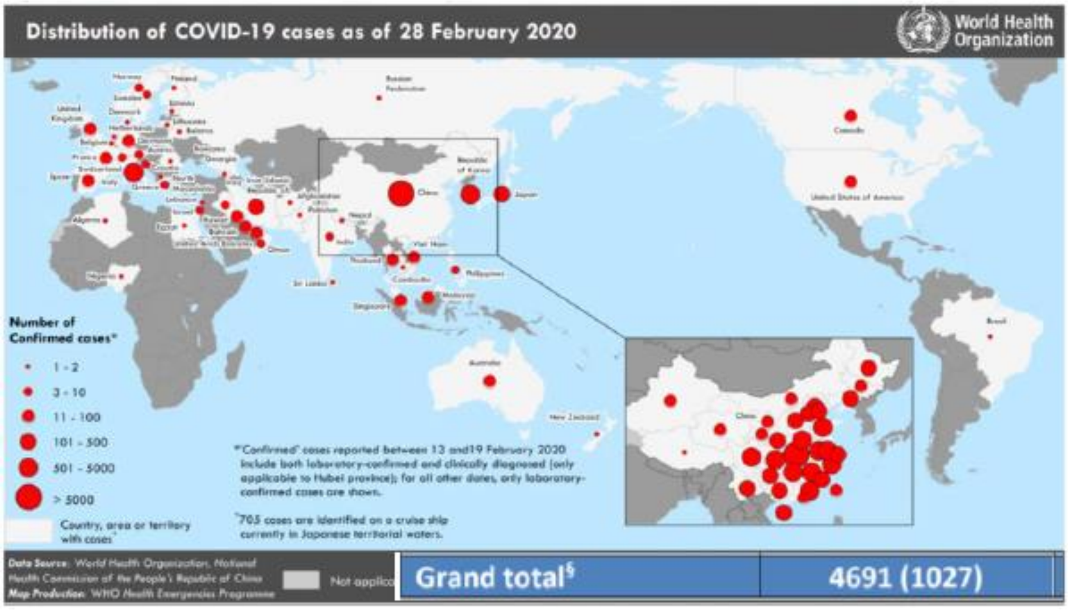


توانای زیندومانەوەی ڤایرۆسی کۆرۆنا لە چەند بارودۆخێکی جیاوازدا

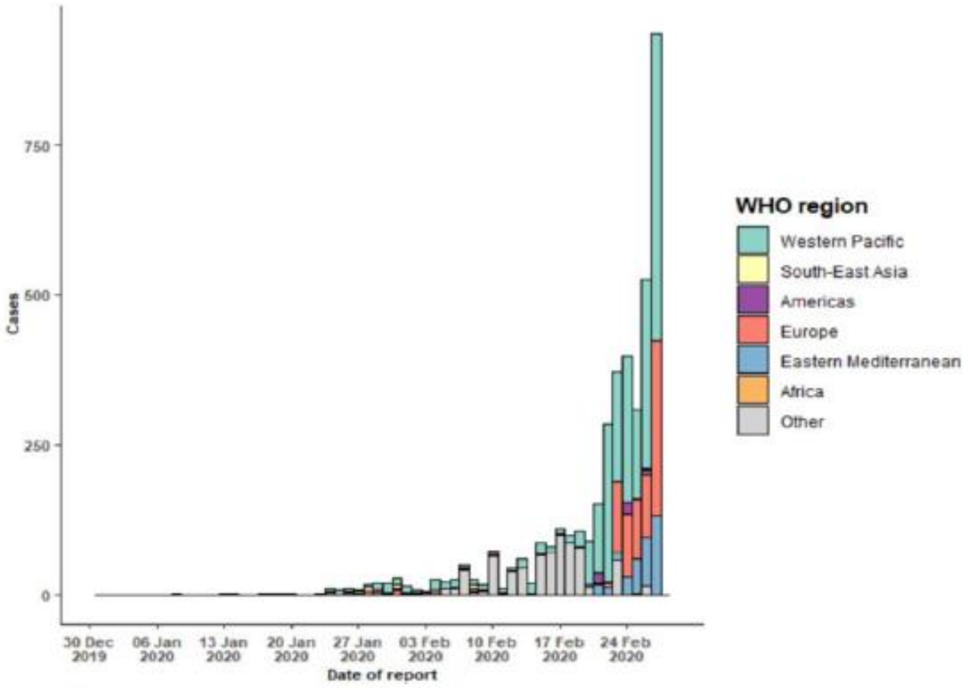
شوێن	پلەی گەرمی	توانای مانەوە
لە هەوادا	١٠-١٥ پلەی سلیزی	٢٤٠ خولەک
	٢٥ پلەی سلیزی	٢-٣٠ خولەک
پزیشکی پژمین	٢٥ پلەی سلیزی	٢٤ سەعات
شلەی لوت	٣٥ پلەی سلیزی	٣٠ خولەک
شلە	٧٥ پلەی سلیزی	١٥ خولەک
لەسەر دەست	٢٠-٣٠ پلەی سلیزی	کەمتر لە ٥ خولەک
جلوبەرگ	١٠-١٥ پلەی سلیزی	کەمتر لە ٨ سەعات
دار (تەختە)	١٠-١٥ پلەی سلیزی	٤٨ سەعات
ستیل	١٠-١٥ پلەی سلیزی	٢٤ سەعات
کحولی ٧٥%	هەر پلەی گەرمیەک	کەمتر لە ٥ خولەک
کلۆر (فاس)	هەر پلەی گەرمیەک	کەمتر لە ٥ خولەک
سابون	هەر پلەی گەرمیەک	کەمتر لە ٥ خولەک

زیانەکانی ڤایرۆسی کۆرۆنای نوێ

ئەنجامی توێژینەوە زانستییەکانی توێژەرە چینیەکان لەسەر ئەو ڤایرۆسی کۆرۆنا نوێیە کە لە گۆڤاری لانسێت بڵاوکراونەوە، لە کۆی (٤١) کەسی توشبو بە ڤایرۆسەکە لە شاری (وهان)ی چین، کە توێژینەوەیان لەسەرکراوە، ئەوە دەردەخەن، کە توشبووەکان هەمان نیشانەکانی توشبوانی ڤایرۆسی کۆرۆنای کۆن (سارس) یان هەبوە، و لەبارەی ڕێژەی مردنیش، ناکرێت چاوەڕوانی کەمتر لە ڕێژەی مردوانی کۆرۆنای کۆن (سارس) بکرێت، لەبەرئەوە زۆر پێویستە گرنگی تەواو بدرێ بەو پەتا جیهانیە، و هەنگاوی پێویست بنرێت بەمەبەستی ڕێگری کردن لە بڵاوبونەوە و کۆنترۆڵکردنی.



وێنە: ئەو وڵات، هەرێم، ناوچانەی کە توشبون بە ڤایرۆسی کۆرۆنای نوێ تێیاندا پشتراستکراوەتەوە، تاوەکو بەرواری ٢٨-٢-٢٠٢٠.



وێنە: هێڵکاری پشتراستکراوەی توشبوان بە پەتای جیهانی ڤایرۆسی کۆرۆنای نوێ لە دەرەوەی وڵاتی چین لەلایەن ڕێکخراوی تەندروستی جیهانی لە بەرواری(٢٧-٢-٢٠٢٠) بڵاوکراوەتەوە.

ڕێگاکانی گواستنەوەی ڤایرۆس

بەگشتی، چەند ڕێگایەکی گواستنەوە هەن، بۆ گواستنەوەی ڤایرۆسەکە:

یەکەم: گواستنەوەی دڵۆپە ئاوی ورد، کە دروست دەبێت بە هۆی پژمە، کۆخە و ئاخاوتن...هتد. دەچێتە ناوەوەی ڕوکەشە خانە هەستیارەکان، کە دەبیتە هۆی توش کردنی بە پەتاکە.

دوەم: دەست لێدانی کەسی توش بو لە دەم، لوت یان چاوەکان، دوای دەست لێدانی لە هەر شتێک کە دەستی لێداوە دەبێتە هۆی بڵاوبونەوەی ڤایروسەکە.

سێیەم: پیسبونی هەوا، لێکۆڵینەوەی حاڵەتەکانی نەخۆشییە درمەکان، ئەوە نیشان دەدەن، کە هۆکارەکانی نەخۆشی وەکو میکرۆبەکان دەتوانن بگوازرێنەوە بۆ کۆئەندامی هەرس دوای ماوەیەکی درێژ، سەبارەت بە ڤایرۆسی کۆرۆنای تازە، پێویستە ڕێکاری جیاکردنەوەو پاراستن لەو ڕێگایانە بگیرێتەبەر.

ڕێگاکانی گواستنەوەی ڤایرۆسی کۆرۆنا چین؟

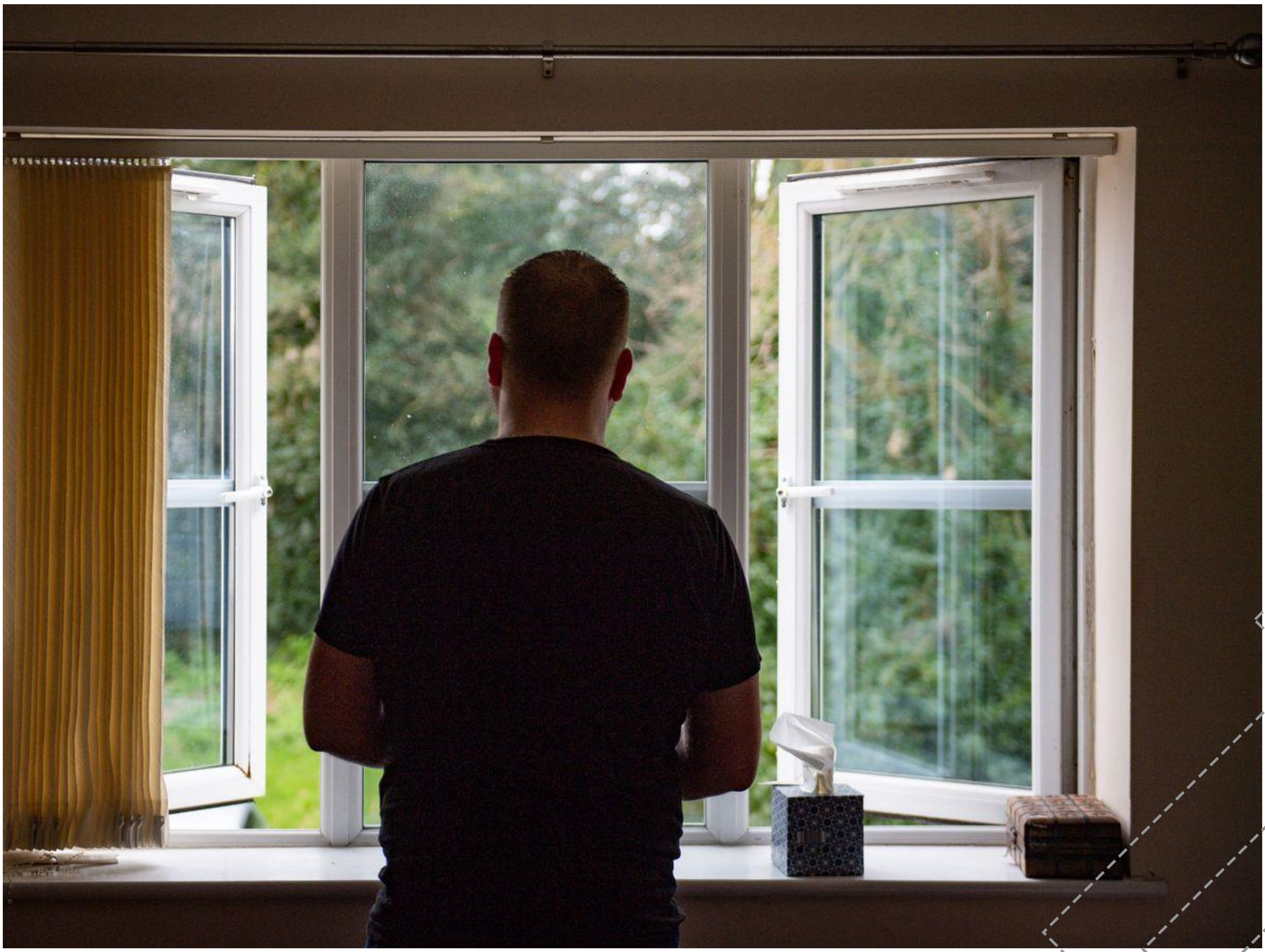
ڕێگە و شێوەی سەرەکی گواستنەوە بەهۆی دلۆپە ئاوی بچوکەوە دەبێت، بەهۆی پەیوەندییەوە (کە بریتین لە خۆتوشکردن بەهۆی پیسبونی دەستەکانەوە)، هەروەها بەهۆی هەناسەدانەوە، کە دەنکۆلەی قەبارە جیاوازی بچوکن.

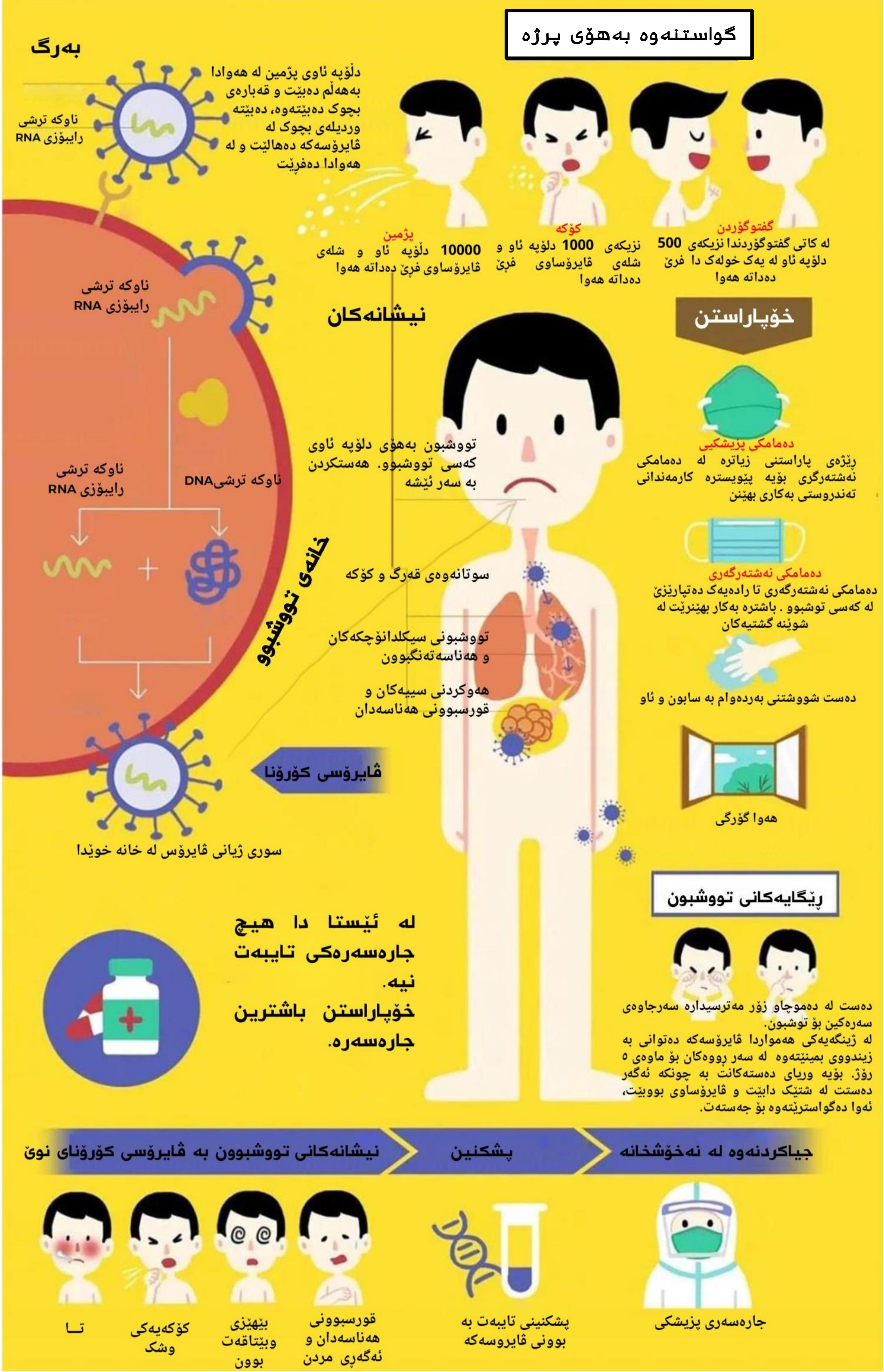
لە قۆناغی سەرەتاییدا، زۆربەی حاڵەتەکان کە لەنەخۆشخانە خەوێنراون پێشتر پێشینەی بەرکەوتنیان هەبوە، لە بازاڕی خواردنە دەریاییەکانی باشوری چین لە شاری وهان، و هەندێک لەو کەیسانە هی یەك خێزان بون، ئەو پەتایە مەترسییەکی گەورەیە لە نێوان کارمەندانی تەندروستیدا. لە پێناسەی ئیستای هەوکردنی هەناسەی توندی نەخۆشییە درمەکاندا، نزیکی مەودای دلۆپەی بچوکەکان بە پێویستی گوێزەرەوەی سەرەکی دادەنرێن.

بۆچی بۆ کۆتا بەریەک کەوتنی کەسەکان ١٤ ڕۆژ لە ژێر چاودێری پزیشکیدا دەبن؟

ماوەی نێوان توشبون و دەرکەوتنی نیشانەکانی هەوکردنی سییەکان بە نەخۆشی ڤایرۆسی کۆرۆنای تازە بە تێکرایی ٧ ڕۆژە، ماوە کورتەکەی ٢-٣ ڕۆژە، و ماوە درێژەکەی ١٠-١٢ ڕۆژە.

لە ئێستادا، پێویستە چاودێری پزیشکی توند لەگەڵ پارێزەرە تەندروستییە گشتیەکانی تر پێوانەی کۆتا بەرکەوتنەکان بکرێت. ئەمە بەرپرسیاریەتی تەندروستی گشتی و سەلامەتی و هەروەها کردارە باوەکانی کۆمەڵگەی نێودەوڵەتیە. گەڕانەوە بۆ ماوەی کەرەنتینەکردنی نەخۆشیەکانی تر، کە بەهۆی کۆرۆنا ڤایرۆسەوەن، و زانیاری پەیوەست بەحاڵەتی جۆرە تازەکەی ڤایرۆسی کۆرۆناوە، و لەو بارودۆخەی ئێستاش لە خۆپاراستن و کۆنترۆڵ و چارەسەردا، چاودێری پزیشکی کۆتا بەریەککەوتن بوە بە ١٤ ڕۆژ، هەروەها کۆتا بەریەککەوتنەکان لەماڵەوە چاودێری دەکرێن.




گواستنەوە بەهۆی پرژە
بەرگ
دڵۆپە ئاوی پژمین لە هەوادا بەهەڵم دەبێت و قەبارەی بچوک دەبێتەوە، دەبێتە وردیلەی بچوک لە ڤایرۆسەکە دەهاڵێت و لە هەوادا دەفرێت
ناوکە ترشی رایبۆزی RNA
گفتوگۆردن
لە کاتی گفتوگۆردندا نزیکەی 500 دلۆپە ئاو لە یەک خولەک دا فڕێ دەداتە هەوا
کۆکە
نزیکەی 1000 دلۆپە ئاو و شلەی ڤایرۆساوی فڕێ دەداتە هەوا
پژمین
10000 دڵۆپە ئاو و شلەی ڤایرۆساوی فڕێ دەداتە هەوا
نیشانەکان
خۆپاراستن
ناوکە ترشی رایبۆزی RNA
دەمامکی پزیشکیی
ڕێژەی پاراستنی زیاترە لە دەمامکی نەشتەرگری بۆیە پێویسترە کارمەندانی تەندروستی بەکاری بهێنن
تووشبون بەهۆی دلۆپە ئاوی کەسی تووشبوو. هەستکردن بە سەر ئێشە
ناوکە ترشی رایبۆزی RNA
ناوکە ترشیDNA
خانەی تووشبوو
سوتانەوەی قەرگ و کۆکە
دەمامکی نەشتەرگەری
دەمامکی نەشتەرگەری تا رادەیەک دەتپارێزێ لە کەسی توشبوو . باشترە بەکار بهێنرێت لە شوێنە گشتیەکان
تووشبونی سیکلدانۆچکەکان و هەناسەتەنگبوون
هەوکردنی سییەکان و قورسبوونی هەناسەدان
دەست شووشتنی بەردەوام بە سابون و ئاو
ڤایرۆسی کۆرۆنا
هەوا گۆرگی
سوری ژیانی ڤایرۆس لە خانە خوێدا
ڕێگایەکانی تووشبون
لە ئێستا دا هیچ جارەسەرەکی تایبەت نیە.
خۆپاراستن باشترین جارەسەرە.
دەست لە دەموچاو زۆر مەترسیدارە سەرجاوەی سەرەکین بۆ توشبون.
لە ژینگەیەکی هەمواردا ڤایرۆسەکە دەتوانی بە زیندووی بمینێتەوە لە سەر ڕووەکان بۆ ماوەی ٥ ڕۆژ. بۆیە وریای دەستەکانت بە چونکە ئەگەر دەست لە شتێک دابێت و ڤایرۆساوی بووبێت، ئەوا دەگواسترێتەوە بۆ جەستەت.
نیشانەکانی تووشبوون بە ڤایرۆسی کۆرۆنای نوێ
پشکنین
جیاکردنەوە لە نەخۆشخانە
تـا
کۆکەیەکی وشک
بێهێزی وبێتاقەت بوون
قورسبوونی هەناسەدان و ئەگەری مردن
پشکنینی تایبەت بە بوونی ڤایرۆسەکە
جارەسەری پزیشکی

چ بەشێک لە لەشی مرۆڤ زیاتر ڤایرۆسی کۆرۆنای پێوە دەنوسێت؟

پێست
رێژەی تووشبوون: کەمە
خۆپاراستن: دەست شۆردنی بەردەوام، دەست نەدان لە دەم وچاو

قژ
رێژەی تووشبوون: کەمە
خۆپاراستن: باشترە رۆژانە پاک بکرێتەوە

چاو
رێژەی تووشبوون: زۆرە
خۆپاراستن: دەست مەدە لە چاو بەبێ دەست شوشتن، بەکارهێنانی چاویلکەی پارێزەر بەتایبەتی لە شوێنی تووشبواندا

مۆبایل، کلیل، ریمۆتکۆنترڵ...هتد
خۆپاراستن: پاک بکرێنەوە بە کحولی 75%

دەمامک
گرنگە بەکار بهێنرێت. لای مەدە لەکاتی قسەکردن. پێشنیار ناکرێت بۆ دووبارە بەکارهێنانەوەی دەمامکی بە کارهاتیوو، بەتایبەتی ئەگەر هاتوو:
1- سەردانی نەخۆشخانەت کردبێت
2- لە گەل کەسانی تووشبوو گفتووگۆت کردبێت
3- پیس بووبیت

جل و بەرگ
رێژەی تووشبوون: کەمە
خۆپاراستن: جلەکانت بگۆرە کاتێ دەگەڕێتەوە ماڵ

خۆراک
دەست مەدە لە گۆشتی خاو، وە پێویستە بە باشی بکوڵێندرێت
میوەکان پێویستە توێکلی لێ دابماڵدرێت دوای شۆردنەوە
سەوزە بەباشی بشۆریتەوە ئینجا بخورێت

پێڵاو
رێژەی تووشبوون: کەمە
خۆپاراستن: مەیبە ناو ماڵ کاتێ گەرایەوە

هۆیەکانی گواستنەوە

تاکسی
پەنجەرەی ئۆتۆمبێل بکرەوە، دەمامک بەکاربهێنە و گفتوگۆ مەکە لەگەڵ شۆفێر.

ئۆتۆمبێلی تایبەت
1- پاکەوەرە و کلێنیکس لە ئۆتۆمبیلەکەت دابنێ
2- پەنجەرە بکەرەوە بۆ هەاو گۆرکێ
3- بە ٧٥% کحول ئەو بەشانەی کە دەستیان بەردەکەویت پاک بکەرەوە.

بەشی دووەم: نیشانەکان، راوێژکاری پزیشکی، چارەسەرکردن، کووڕەنتین

١- نیشانەکان

تایبەتمەندییەکانی ڤایرۆسی کۆرۆنای تازە بریتیە لە بەرزبونەوەی پلەی گەرمی لەش (تا) و ماندوبون و کۆخەی وشک. کەمێک لە نەخۆشەکان لوتگیران و ئاو بەلوت و سکچون وهەندێک نیشانەی تریان هەیە. کە هەندێک نەخۆشییە سەرەتایی و بنچینەییەکانی نەخۆشە بە تەمەنەکان و مردنی بەدوادادێت.

لە حاڵەتە توندەکانی نەخۆشیەکەدا هەناسە توندی پەرەدەستێنێت لە دوای یەك هەفتە، هەروەها بەخێرایی پەرەدەستێنیت بۆ تەنگەتاوی هەناسەدان و ترشە ژەهراویبون، کە چاککردنەوەو رێگریکردنی ئەستەم و قورس دەبێت.

ئاماژە بەوە دراوە، کە ئەو نەخۆشانەی کە نەخۆشی زۆر توند و خراپیان هەیە لە وانەیە تایەکی کەم یاخود مام ناوەندیان هەبێت، یاخود هەر نیشانەی تای هەر نەبێت لە ماوەی نەخۆشیەکەیدا. هەندێک لە نەخۆشەکان کەمێک تای دەبێت لەگەڵ ماندوبونێکی کەم......هتد. هەوکردنی سیەکانی نییە و چاکبوەتەوە.

ماوەی توشکردن و دەرکەوتنی نەخۆشی ڤایرۆسی کۆرۆنای تازە، نزیکەی ١٠ڕۆژە، کورترین ماوە (١) رۆژە و درێژترین ماوە (١٤) رۆژە. تازەترین بارودۆخ ئەوە نیشان دەدات، کە ماوەی کەرەنتینە کردنەکە لەیەکەوە نزیکن. کە ئەوە دەوترێ کە دەگونجێت کەسانی کە تۆشی ڤایرۆسەکە ببن بەهۆی توشبونی کەسێک بە ڤایرۆسەکە لەو ماوەیەدا، کە کۆنترۆڵکردنی نەخۆشیە درمەکە لەو بارودۆخەدا قورستر دەبێت.

نەخۆشی تازە توشبو، بە کۆرۆنا لەوانەیە چەند نیشانەیەکی بەدەربکەوێت وەکو سەرئێشە، لوتگیران، پژمە، کۆخە.....هتد، کە وەکو هەڵامەت و سەرمابونە، بەڵام لە ڕاستیدا چەند جیاوازیەک هەیە لە نێوانیاندا.

خشتەی بەراوردکاری نێوان کۆرۆنا ڤایرۆس-٢٠١٩ و ئەنفلۆنزاکانی تر

نیشانەکان	کۆرۆنا ڤایرۆس-٢٠١٩	ئەنفلۆنزا	سەرمابون
تا	√	√	
کۆکە	√	√	√
ئاوی لوت		√	
لوت گیران			√
پژمین		√	√
سوتانەوەی قورگ			√
ئاوسانی قورگ			√
هەناسەتەنگی	√		
بەڵخەم	سەوزی زەردباو √		
ڕشانەوە	√	√	
سکچون	√	√	
لاوازی پەلەکان	√		
ئازاری ماسولکەکان		√	
تیشکی ئێکس بۆ سییەکان	√		

٢- چارەسەری پزیشکی

- ئەو (کەس) یاخود خێزانەی نیشانەی گومانی نەخۆشی هەبێت. ئەگەر تۆ یاخود خێزانەکەت ئەمانەی لێدەرکەوت. تا (پلەی گەرمی بن باڵ ٣٧,٣ پلە یاخود زیاتر بو)، کۆکە، هەناسەتەنگی و هەوکردنی کۆئەندامی هەناسە.
- ئەگەر مێژوییەکی سەردانی کردنی بەردەوامی هەبو بۆ ئەو شارەی یان ئەوشوێنەی کە نەخۆشی لێ بڵاوبۆتەوە یان بەرکەوتنت هەبو لەگەڵ کەسێک کە تای هەبوە لەگەڵ نیشانەی ناتەواوی لە ڕێرەوی هەناسەدانیدا، کە لە ئەو شوێنەی کە نەخۆشیەکەی تێدا بڵاوبۆتەوە لە ماوەی (١٤) ڕۆژ پێش سەرەتای نەخۆشیەکە.
- سەردانی کردن و کۆبونەوە لەو نەخۆشخانەی کە تایبەتکراوە بە کلینیکی تا. بەکارهێنانی دەمامک لە هەمو سەردانەکانتدا بۆ لای پزیشک، دوربکەوە لە هێڵەکانی گواستنەوی گشتی، ئۆتۆمۆبیلی تایبەتی بەکاربهێنە یاخود پەیوەندی بە ئەمبولانسەوە بکەن، دور بوەستە لە خەڵک هەرچەندێک بۆت دەکرێت لەسەر شەقام یان لەنەخۆشخانە (بەلایەنی کەم (١) مەتر، کە پێویستە ڕاستی بڵێی و زانیاری تەواوی نەخۆشیەکەت بدەیتە پزیشک، بەتایبەتی تازەترین سەردان بۆ شاری وهان، مێژوی بەرکەوتنت بەو کەسانەی، کە هەوکردنی هەناسەیان هەبوە، یان گومانی توشبونیان هەبوە، بەرکەوتنت بە ئاژەڵ ...هتد .

بگەڕێوە بۆ: ١- ژینگەی ماڵەوە ٢- ئۆتۆمبیلی تایبەتەکان لە بەشی (٣) دا . پاراستنی خێزان، بۆ پاککردنەوەی دەوروبەر بە بەکارهێنانی پاککەرەوەکان.

- بنەماکانی چارەسەری پزیشکی بۆ ئەو نەخۆشانەی کە نەخۆشی تریان هەیە لەماوەی نەخۆشییە درمەکەدا.

وەکو بنەما، لەماوەی بڵاوبونەوەی پاتایەکی درمدا، پێویستە هەموان زۆر بەکەمی بچن بۆ نەخۆشخانە هەتاوەکو دەکرێت، تەنها لە کاتی نەخۆشی زۆر پێویستدا نەبێت، کە پیویستی بە چارەسەری بەپەلە هەبێت، ئەگەر حاڵەتی زۆر پێویست هەبو بۆ داواکردنی چارەسەری پزیشکی، پیویستە نزیکترین بنکەی تەندروستی هەڵبژێریت بۆ دەستکەوتنی برێکی کەم. ئەگەر پێویست بو بچیتە نەخۆشخانە، تەنها بۆ پشکنین و نەشتەرگەری بەپەلە دەکرێت ئەنجام بدرێت. و ئەو مادە ونەشتەرگەریانەی کە هەستیارن دەکرێت بە زویی ئەنجام بدرێن، ئەگەر بۆت دەکرێت خۆت بەدوربگرە لە سەردانی کردنی نۆرینگەی تا و هۆبەی فریاکەوتن، هتد.

بانگەوازی ڕێکخراوی تەندروستی جیهانی

دکتۆر تێدرۆس ئەی جی

هۆکاری سەرەکی ئەو ڕاگەیاندنە لەبەر ئەوە نییە کە لە چین ڕودەدات، بەڵام لەبەرئەوەیە کە چی لە وڵاتانی تر ڕودەدات.

دڵەراوکێ و خەمی گەورەمان لە بڵاوبونەوەی ئەو ڤایرۆسەیە لەو وڵاتانەی کە سیستەمی تەندروستیان لاوازە، و ئامادەکاریان نییە بۆ مامەڵەکردن لەگەڵیدا.

خێرایی لە دەستنیشانکردنی بڵاوبونەوەی نەخۆشیەکە و جیاکردنەوەی ڤایرۆسەکەو زنجیرەی بۆماویی و بەشداری کردنی لەگەڵ ڕێکخراوی تەندروستی جیهانی و جیهان زۆر پێی کاریگەرە.

بۆیە چین بە ڕونی پابەندبو بۆ پشتیوانی کردنی وڵاتانی توشبو لە زۆر ڕێگاوە.

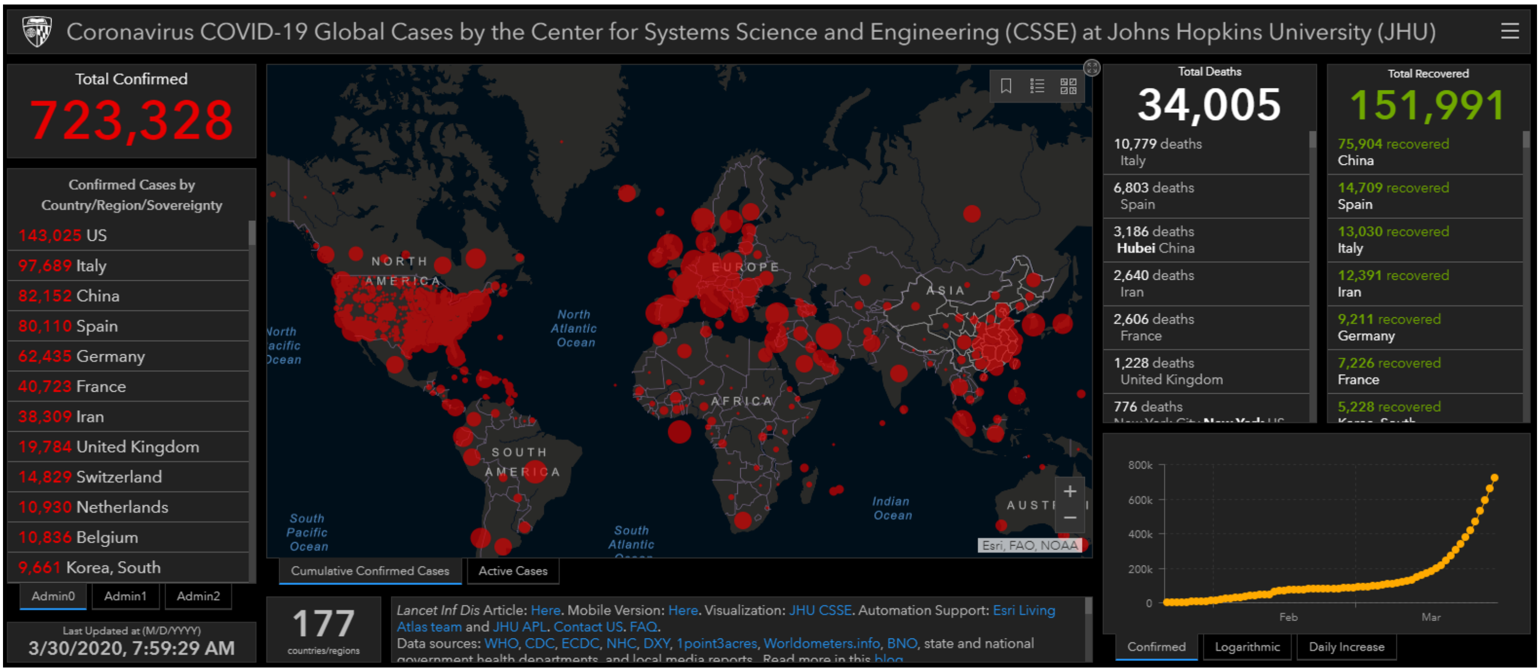
لە ڕاستیدا چین پێوانەیەکی تازەی دانا بۆ وەڵامی بڵاوبونەوەی نەخۆشیەکە.ئەوە زیادەڕۆیی نییە

بەڕێوەبەری ڕێکخراوی تەندروستی جیهانی

بروس ئایلوارد: ڕێگەی چین تاکە ڕێگەیە لە ئێستادا کە سەرکەوتنی سەلمێنراوە، زۆر کەس دەڵێن نە دەرمان هەیە نە ڤاکسین بۆ کوتان، بۆیە ئەوە ڕێگە نییە، بەڵام ڕێگەی چین بەکاردەهێنرێت هەرچیەک بیت، و ژیانی خەڵکی ڕزگار دەکەن هەرچەندێک بتوانن.

ئەوان بریاری تەواو یەکلاکەرەوەیاندا بۆ داخستنی شارێکی ١٥ ملیۆن کەسی لەسەر ئاستی نیشتیمانی، خەلکەکە سوربون لەسەر شوتنی دەستەکان بەبەردەوامی، پۆشینی دامامک، و پلەی گەرمی دەپێون، و دور لە یەکتری دەوەستن، ١،٤ ملیۆن کەس لەماڵەوە دەمێننەوە، پێوانەکردن لەسەر ئاستی کۆمەڵایەتی.

ی. بەڕێوەبەری ڕێکخراوی تەندروستی جیهانی



بەشی سێیەم: خۆپاراستن

١. خۆپاراستنی گشتی:

(١) پۆشینی دەمامک: یەکێکە لە ڕێگە کاریگەر و گرنگەکانی خۆپاراستن لە نەخۆشیەکانی کۆئەندامی هەناسە, بەتایبەت نەخۆشی ڤایرۆسی کۆرۆنای نوێ.

چ جۆرە دەمامکێک کاریگەرە؟
ئەمجۆرە دەمامکانە هەڵمەبژێرە: دەمامکی کاغەز, دەمامکی لۆکە, دەمامکی ئیسفنجی, دەمامکی کاربۆنی باشترە دەمامکی نەشتەرگەری یان دەمامکی(٩٥N) بەکاربێنیت. وەک لە وێنەی (٣) دیارە
چ کاتێک دەمامک دەپۆشی؟
دەمامک بەکاربێنە کاتێک مامەڵە لەگەڵ خەڵکی جیاواز دەکەیت, بەتایبەت کاتێک سەردانی نەخۆشخانەدەکەیت, هەروەها کاتێک هاتوچۆدەکەیت بەهێڵەگشتیەکانی وەک میترۆ و پاس و شەمەندەفەر یان بۆماوەیەکی زۆر لەهەوای داخراودا دەمێنیتەوە.
چۆن جۆری دەمامکەکەت دیاری دەکەیت:
بۆ ناو خەڵک بەگشتی: دەمامکی نەشتەرگەری بەکاربێنە بۆ شوێنە گشتیەکان, هێڵەکانی هاتوچۆ, بۆ ناو تەکسی و بۆ سەرکار و سەردانی دامەزراوەکان... هەروەها لەسەرکار و شوێن و هەوای داخراودا باشترە دەمامکی(KN٩٥ / N٩٥) بەکاربێنیت.
بۆ ناو چینێکی تایبەت: کاتێک مامەڵە دەکەی لەگەڵ خەڵکی دیاری کراو بەنەخۆشیەکە یان گومان لێکراوی نەخۆشیەکە ئەوە دەبێت دەمامک و چاویلکەی زۆر گونجاوبەکاربێنیت کە دەتپارێزن لە توشبون, ئەگەر هاتو نەخۆشی درێژخایەنت هەبو وەک نەخۆشی دڵ و سیەکان ئەوا پێویستە پرس بە پزیشکی پسپۆڕی بوارەکە بکەیت بۆ وەرگرتنی ڕێنمای پێویست.

چوار بیرۆکەی نایاب بۆ باری لەناکاو لەکاتی نەبونی دەمامک:

١. چەند پارچە کلێنسێک زیادبکە بۆ ناوەوەی دەمامکی ئاسایی

وا دەکات ماوەی بەکارهێنانی دەمامکەکە زیاتربێت و درەنگتر لەکاربکەوییێت بەتایبەت دەتپارێزێت لە تەربون بە پرژەی پژمە و کۆکە.

٢. بەکارهێنانی چاویلکەی گەورە و فراوان بۆ داپۆشینی تەواوی چاوەکان یان بەکارهێنانی کڵاوی داپۆشراو هاوشێوەی کڵاوی ماتۆڕسکیل.

٣. دروستکردنی دەمامک بە ملپێچ و جل و بەرگ بۆ داپۆشینی دەم و لوت. ئەم جۆرە دەمامکە دەتوانێت ڕێگربێت لە چونەژورەوەی تۆز و خۆڵ و تەنە بێگانەکانی تر...هەروەها پێویستە ڕۆژانە ملپێچەکە پاکبکرێتەوە.

٤. بەکارهێنانی هەرجۆرە دەمامکێک باشترە لە بەکار نەهێنانی هیچ، ڕاستە ئەمجۆرە دەمامکانە وەک دژەڤایرۆس کارانین, بەڵام باشترە لەهیچ چونکە هەرنەبێت بەشێکی زۆر لە پرژەکانی پژمە و کۆکە دەگەڕێنێتەوە.

ڤایرۆسی کۆرۆنا قەبارەکەی زۆربچوکە!

ئایا دەمامک دەتوانێت فلتەری ڤایرۆسەکە بکات و نەهێڵت ڤایرۆسەکە تێپەڕێت؟

کاری دەمامک ڕێگری کردنە لە چونە ژورەوە کاتی بڵاوبونەوەی ڤایرۆسەکان کە بواری چونەژورەوەی ڕاستەوخۆی ڤایرۆسەکان نادات.

دو شێوازی جیاوازی چونە ژورەوەی ڤایرۆس هەیە بۆ ناو ڕێرەوی هەناسە, بەرکەوتن بە ڤایرۆس لە هەوای داخراودا یان بەرکەوتنی ڕاستەوخۆ بە پرژەی کۆکە و پژمەی نەخۆش کە دەمامک توانای فلتەرکردنی هەردوکیانی هەیە.

خاسیەتە جیاکەرەوەکانی دەمامکی نەشتەرگەری و دەمامکی ٩٥N

دەمامکی یەکبارمەسرەفی نەشتەرگەری

ئەمجۆرە دەمامکە لە ٣ چین پێکهاتوە:

- ڕوکاری دەرەوەی دژی ئاوە و بوار نادات ب تێپەڕبونی پرژەی کۆکە و پژمەی بەرامبەر.
- چینی ناوەڕاست: بۆ فلتەرکردنی مادە بەرکەوتوەکانی دەمامکەکەیە کە بە ڕێژەی (٩٠%) توانای گەڕانەوەی ڤایرۆسەکانی هەیە.
- چینی ناوەوە: ئەم چینە بەجۆرێک دروستکراوە کە شێداری و تەڕ هەڵدەمژێت لەڕوی ناوەوە.

دەمامکی N95:

ئەمجۆرە دەمامکە بەکاردێت بۆ فلتەرکردنی ٩٥% هەوا و فلتەرکردنی ڤایرۆسەکان بەکاردێت بۆ کاتێک مامەڵەی ڕاستەوخۆ بکەی لەگەڵ کەسانی توشبو بە ڤایرۆس یان گومانلێکراو بە توشبون و ئەوانە لە کەرەنتیەکان لەژێرچاودێری دان.

چۆن دەمامک بگۆڕین؟

کاتێک دەمامکەکەمان تەڕدەبێت یان پیس دەبێت بە پژمە و کۆکەی کەسی بەرامبەر یان بە پژمەی خۆمان ڕۆڵی دەمامکەکە کەمدەبێتەوە لە پاراستن و پێویستە بەزوی بیگۆڕین, هەروەها کاتی گۆڕینی دەمامکەکە دەگەڕێتەوە سەر پیس بون و زۆری ماوەی بەکارهێنان و لەکاتی پێویستدا دەبێت بگۆڕدرێت.

چۆنیەتی دانانی (بەستنی)ماسک (کەمامە یاخود دەمامک):

ڕێگایی دروست بۆ بەستنی ماسک (دەمامک)

شوشتنی دەستەکان پێش بەستنی ماسك (دەمامک)	جیاکردنەوەی پیش و پاشی ماسکی (دەمامکی) نەشتەرگەری، بە شیوەیەکی گشتی ئەودیوەی کە ڕنگدارە و لۆچەکانی بەرەو خوارەوەیە دویوی دەرەوەیە، و بەشی سەرەوەی پارچە ئاسنێکی بچوکی پێوەیە.
ئەگەر ماسکی نەشتەرگەریت هەڵبژارد، لاستیکەکەی بخەرە گۆیەکانت، کە دەورەی تەواوی گویەکانت بگرێت. ئەمەش وادەکات کە ماسکەکە بە تەواوی دەم و لوت داپۆشیت.	بەشی خوارەوەی ماسکەکە ڕاکێشە، بۆ ئەوەی بە تەواوی دەم و لوتت و چەناگەتّ داپۆشیت
دەست لەسەر پارچە ئاسنەکەی بەشی سەرەوەی ماسکەکە (دەمامک) دابنێ بۆ ئەوەی هەردو لای لوت بەتەواوی بگرێت.	دوای بەستنی ماسکەکە، نابێت دەست لە ماسکەکە بدەیت، ئەگەر پێویست بو و دەستت لێدا، ئەوا دەستەکانت جوان بشۆ پێش ئەوەی بەرشوێنکی ترت بکەوێت.
نابێت ماسکەکە (دەمامکە)ت لابەریت لەکاتی قسەکردن	

هەڵگرتنی ماسک بە شێوەیەکی کاتی بە ڕاست و دروستی

بیخەرە ناو کیسەکی نامەی نوێ و خاوێن

دەستەکانت پاک بکەرەوە، و دەستت بەر بەشی دەرەوەی ماسکەکە نەکەوێت لە کاتی خستنە ناو نامەکە.

کاغەزێکی (A4) یان کلینسێک لە دەورەی بپێچە:

دانان لە ناو کیسەیەک یان کارتونێکی خاوێن

پێویستە کیسە یان کارتۆن (بۆکسی ئاسن) کە، بە تەواوی خاوێنکرابێتەوە بە مادەی پاکەرەوە (کهول)، دوای بەکارهێنانی کیسەکە یان کارتونەکە فڕێبدرێت. نابێت بە هیچ شێوەیەک کیسەکە یان کارتۆنەکە جوڵە جوڵ پێبکرێت، یان ڕابوەشنرێت.

نوشتانەوەی ماسک (دەمامک) پێش هەڵگرتن:

ماسکەکە بنوشتینەوە (قەدکردن) پێش هەڵگرتنی، دڵنیابە کە بەشی پێشەوەی بەر بەشی ناوەوەی نەکەوێت.

گۆڕینی دو ماسک لە ڕۆژێکدا باشترین ڕیگایە (چارەسەرە). بەڵام ئەگەر نەخۆش بویت، پێویستە چەندجارێک بگۆڕدرێت.

ئەم ڕێگایە تەنها لە باری تەنگەتاوی بەکاردەهێنرێت، کە ژمارەی ماسک (دەمامک) کەمە یان سنوردارە.

چۆن مامەڵە لەگەڵ ماسک (دەمامک) بکەین دوای بەکارهێنان:

پاش دانان (بەستنی) ماسکەکە، دەبێت بە شیوەیەکی ڕاست و دروست لاببرێت. چەند بارە بەکارهێنانەوەی ماسک گونجانیە، ئەگەر بەکارهێنرایەوە بۆ چەندجارێک، لە پاڵ کاریگەریە خۆپارێزیەکەی ماسک، خۆڵ و پیسی لێکۆدەبێتەوە و بەکتریا و ڤاریرۆسەکان لەوانیە بەشی ناوەوەی پیس بکەن و ببێتە هۆی هەوکردن. ئەگەر لە ماوەیەکی دیاریکراو بەکاربهێنرێتەوە، لەبەر چەند دۆخێکی تایبەت. نابێت بخرێتە گیرفان یان کیسە و دەبێت بینوشتێنەوە (قەد) بکرێت (ئەو بەشەی کە بەردەم و لوتت کەوتوە بۆ ناوەبێت)، بیخەیتە ناو کیسەیەکی خاوێن، بە جۆرێک نەهێڵدرێت دیوی ناوەوەی ماسکەکە بەهۆی بەشی پێشەوەی ماسکەکە پیس بێت.

پێویستە پێش بەستنی ماسکەکە دەستەکانت جوان بشۆریت.

ماسکی (دەمامکی) بەکارهاتو لەلایەن کەسانی تەندروست، مەترسی گواستنەوەی ڤایرۆسی کۆرۆنای نییە، بەشێوەیەکی گشتی دەتوانرێت بیگۆردرێت کاتێک توانای پارێزگاریکردنی کەم بۆوە بە هۆی شێوان و تێکچون و تەڕبون و پیس بون.

فڕێدانی ماسکی کەسانی تەندروست بە گوێرەی ئەو پۆلێنەکردنەی پێشنیارکراوە بۆ فڕێدانی خۆڵ و خاشاک مامەڵەیان لەگەڵ بکرێت.

ماسکی (دەمامکی) بەکارهاتوە لەلایەن کەسانێک کە گومانیان لێدەکرێت و یان توشبوی نەخۆشیەکەن، نابێت چۆن ئارەزو دەکەن ماسکە (دەمامکەکە) فڕێبدەن. پێویستە وەک پاشماوەی پزیشکی مامەڵەی لەگەڵ بکرێت، بە جۆرێک لە ڕێ و شوێنی توندی فڕیدانی پاشماوە پزیشکیەکان هەروەک کار و کردارەکانی تر پزیشکی مامەڵەی لەگەڵ بکرێت. نابێت بخرێتە ئەو سەلەی خۆڵانەی کە هەن.

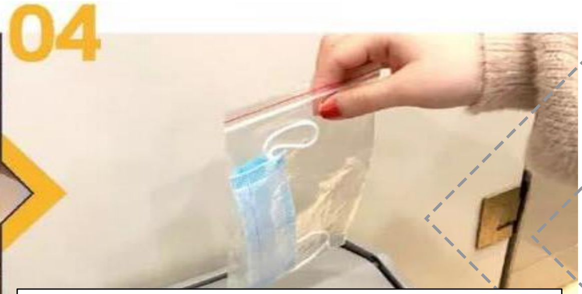
سەرەڕای ئەوەش، ماسکەکان (دەمامکەکان) دوای شوشتن بە ئاو و مادەی کهولی، هەرگیز نابێت بەکاربهێنرێت، نابێت پارچە پارچە بکرێت، لە بەرئەوەی پارچە بچوکەکان لەوانیە بە هەوادا بفڕیت، و بڕۆن، و هەروەها ئەو مقەستەی بەکاردەهێنرێت پیس دەبێت. ئەمەناش مەترسی توشکردن بە هەوکردنی ڤایرۆسی لەو ماوەیەدا زۆر بەرزە.

فڕێدان و لەناوبردنی ماسکی بەکارهاتو بە ڕێگایەکی تەندروست

یان پەتی بەستنەوەی ماسکەکە لە پشتی گوێکانت بکەوە

دیوی دەرەوەی ماسکەکە و بەلای دەرەوەدا قەدی بکە

دانانی ماسکەکە لە کیسێکی سەربە گرێ و گرتنی سەرەکەی.



بەکارهێنانی کحول بۆ دەستەکانت بە شێوەیەکی تەندروست (لە هەنگاوەکانی دواتر ڕونکراوەتەوە) بەلایەنی کەمەوە بۆ ماوەی ٢٠ چرکە تا وشک دەبنەوە و دڵنیادەبیەوە لە پاکبونەوەیان.

خۆت بپارێزە لە دەست بەرکەوتنت بە دیوی دەرەوەی ماسکەکە لە کاتی لابردنی، چونکە ئەگەری هەیە پیسبوبێ بە میکرۆب

٢ .دەستەکانت بشۆ بەبەردەوامی و پاککەرەوە (کحول) بەکاربێنە لە کاتی پێویستیدا.
شوشتنی دەستەکان بەبەردەوامی و بە ڕێگایەکی تەندروست ڕێگری دەکا لە بڵاوبونەوەی ڤایرۆس، بۆیە ئەم کارە زۆر زۆر پێویستە.
لەم کاتانەدا شوشتنی دەستەکان پێویستە (دوای پژمین یان کۆکە، بەرلەوەی و دوای بەرکەوتنت بە شتە دەرەکیەکان یان پەرستارێکی بەرکەوتو بە نەخۆشی، بەرلە ئامادەکردن و دوای ئامادەکردنی خواردن، بەرلە نانخواردن، دوای چونە سەرئاو، دوای بەرکەوتنت بە گیانداران، دوای فڕێدانی پاشەڕۆ، دوای وەرزشکردن لەدەرەوە و دوای دەستدان لە پارە).
ئەگەر دەستەکان پیسییان پێوەدیار نەبو، دەکرێ جڵی دەستی دژە بەکتریا کە کحولی تێدایە بەکاربهێندرێت. کەمکردنەوەی بەرکەوتن بە هەر کەلوپەلێک لە شوێنی گشتی: دوربکەوە لە دەستدان لە دەم و لوت و چاو لە کاتێکدا تەواو دڵنیانیت لە پاکی دەستەکانت.
دەستت بە ئاوێکی لەبەر ڕۆشتو بشۆ وەک بەلوعە نەک وەستاو وەک بەکارهێنانی تەشت بۆ دەست شوشتن، بۆ ئەوەی دەستەکانت بەباشی پاکببێتەوە لە بەکتریای زیانبەخش، دەستەکانت بەلایەنی کەمەوە بۆ ٢٠ چرکە لەیەک بخشێنە لەگەڵ بەکارهێنانی سابون یان پاککەرەوەی دژە بەکتریا، بەکارهێنانی ئاو بەتەنیا هیچ ڕۆڵکی نییە بۆ خاوین کردنەوەی دەستەکانت لە بەکتریا. وا باشترە پاککەرەوەیەک بەکاربهێنێ کە دواتر فڕێ بدرێ (سەفەری) ئەگەرنا تیاهەڵگرەکە (پاکەت یان دەبە) دەبێ پاکبکرێتەوە بەرلە هەڵگرتنەوەی. لە کاتێکدا سابون ڕەنگی گۆڕابو، پێویستە جڵی کحول بەکاربێت. سەرنجی ماوەی بەسەرچون دوا هەڵپچرین بدە. بەشێوەیەکی گشتی ماوەی بەکارهێنان نابێ لە ٣٠ ڕۆژ زیاتربێ دوای هەڵپچرین. خاولی ئیشککەرەوە یان هەر هۆکارێکیتری ئیشککەرەوە بەر لە دەست شوشتن ئامادە بکە.

ڤایرۆسی کۆرۆنا زۆر بەد و خراپە، بە تەنیا ئاو و سابون دەستت پاک دەکاتەوە و دەتپارێزِێ لێی؟

دەست شوشتنی بەردەوام بە ئاو و سابون ، بەڵێ بەسودە، یەکێکە لە ڕێکارەکانی بەرگری و خۆپاراستن لە چەندین جۆر ڤایرۆس لەوانە (ڕینۆ ڤایرۆس و کۆرۆنا ڤیرۆس). لە ڕێگای لێدانی بڕێکی تەواو سابون و دەست لەیەکترخشاندن بە شێوەیەکی باش پاشان پێداکردنی بڕێکی تەواو ئاو دەتوانرێ دەستەکان بە شێوەیەکی کاریگەر پاک بکرێنەوە لە پیسی و میکرۆب. هەر لەسەر ئەم بنچینەیە ڕێکخراوە نێودەوڵەتیەکان لەوانە: (ڕێکخراوی تەندروستی جیهانی و سەنتەری کۆنترۆڵکردنی نەخۆشی و

خۆپاراستنی ئەمریکی) ئامۆژگاری دەکەن بە شوشتنی دەستەکان بە ئاو و سابون بە شێوەیەکی تەندروست.

چ کاتێک پێویستە دەستت بشۆی لە ژیانی ڕۆژانەتدا؟
دوای پژمین یان کۆکە, دوای بەرکەوتنت بە نەخۆشی, بەر لە ئامادەکردن و لە کاتی ئامادەکردن و دوای ئامادەکردنی خواردن, بەر لە نان خواردن, دوای چونە سەرئاو, کاتێک دەستەکانت پیسن دوای بەرکەوتنت بە گیانداران

لە دەرەوەی و ئاو نییە و گونجاو نییە دەستەکانت بشۆی, چی دەکەی؟

دەستەکانت بە گیراوەی کحول و هاوشێوەکانی بشۆ، چونکە کۆڕۆنا توانای مانەوەی نییە بۆ مادە ترش و تفتەکان و گیراوە ئۆرگانیەکان. گیراوە کحولیەکان پێکهاتەی کیمیایان تێدایە بە چرِی جیاواز، کە ڤایرۆسەکە ناچالاک دەکا و دەبێتە هۆی لەناوبردنی تەواوی زیندەوەرەکان هەر بۆیە دەکرێت لەجیاتی ئاو و سابون بەکاربهێنرێت.

پاكژكردنی دەست بەتەواوی

بۆ بەدەستهێنانی باشترین و کاریگەرترین ڕێگاکان بۆ لەناوبردنی بەکتریایەکان لەسەر دەستمان ئەم هەنگاوانە جێبەجێ بکە:

١- پاک کەرەوەیەکی (کهولێکی) تەواو بکە ناو دەستت

ناو لەپی دەست پشتەوەی دەست و ناو پەنجەکان پشتەوەی پەنجەکان پەنجە گەورە سەرەوەی پەنجەکان مەچەک

-٢ دەستەکانت بەیەکدابهێنە و تاوەکو (٢٠) چرکە بیانشۆ بۆ بەدەستهێنانی باشترین پاکژکردنەوە

هەوا گۆڕکێ بەشێوەیەکی گونجاو بۆ پاکڕاگرتنی شوێنی ژیان

پێویستە پەنجەرەکانت زوزو بیکەیتەوە بۆ ئەوەی هەواگۆڕکێ ڕوبدات، لەڕۆژێکدا دو بۆ سێ جار بیانکەیتەوە هەرجارەی لە (٣٠) خولەک کەمتر نەبێت، بەڵام وریابە لەو جیاوازیە پلەگەرمییەی کە لەژورەوەی خۆت و دەرەوەدا هەیە، هەروەها دەبێت مانگانە ئەو فلتەری هەوا گۆڕکێی پاکبکرێتەوە و(تەعقیم) بکرێت کە بۆ هەواگۆڕکێ بەکاردەهێنرێن لەناو ماڵەکان. بۆ پاکژکردنەوە (تەعقیم) دەتوانی سپرای (٢٥٠)ملگرامی لەگیراوەی کلۆراین بەکاربهێنی بۆ شێدارکردنی بۆ ماوەی (٣٠) خولەک.

بۆ ڕێگاکانی پاکژکردن (تەعقیم) سەیری بەشەکانی (٣،٤،٥،٦) بکە

پاكژكردنەوەی سەرئاو

یاسای دژە درمەكان (نەخۆشییە گواستراوەكان)

ئاوی خاوێن بەكاربهێنە بۆ پاكردنەوەی ماڵەكەت، لەناوەوە بۆ دەرەوە، وەكو ژوری نوستن، ژوری چێشت لێنان، ژوری میوان، سەرئاو.

بۆ دڵنیابونەوە لە پاكژكردنەوەكەت دەبێت سەرئاو لەكۆتایدا بێت.

پاكژردنەوەی سەرئاو

پاكژكردنەوەی لێوارەكانی

پاكژكردنەوەی شوێنە نادیارەكانی

تەوالێتەكان پڕن لەبەكتریا بۆیە پێویستە (٢) جار لەهەفتەیەكدا پاكبكرێنەوە.

لەكاتی لێدانی فلاش ئەگەری پیس بونی بەشی سەرەوەی تەوالێتەكە هەیە.

بەكتریاكان شاراوەن لەبەشی خوارەوەی چوارچێوەی تەوالێتەكە.

٢. ڕێكارەكانی خۆپارێزی كەسی

ئەو پێشگیرو پێوانە كۆنترۆلیانەی كە بۆ ڤایرۆسی كۆرۆنای نوێ وهەوكردنی سییەكان هەن چین؟

بەگوێرەی ستاندەری پێشگیری لەنەخۆشی. سەرەتا پێویستە نەخۆشەكە دیاری بكرێت, وە جیا بكرێتەوە جا جیاكردنەوەكە چ لەماڵەوە یان لە نەخۆشخانە بێت ئەگەر بۆ حالەتێكی بچوكیش بێت پێوانە خۆپارێزییەكان دژی ئەوەن كە ئەم ڤایرۆسە لەرێگای هەڵگرتن لەهەواوە بگوازرێتەوە.

كاتێك كە دەچن بۆ دەرەوە پێویستە وریابن لەبەریەک كەوتن و دلۆپە بچوكەكان بەتایبەت لەرێگای پشمینەوە ئەویش لە رێگای زۆر شوشتنی دەستەكانت و پۆشینی ماسك.

هەوا گۆڕینی ژور

بەكارهێنانی مادەپاكەرەوەكان و ڤایرۆس كوژەكان (disinfection)بۆ وەستانی چالاكی ڤایرۆسەكە ئەم ڤایرۆسە هەستیارە بەگەرمی لە پلەی گەرمی ٥٦ پلەی سیلیزی بۆ ماوەی نیو كاتژمێر ئەوا ڤایرۆسەكە ناچالاک دەكات.

ئەم مادە پاکەرەوانەش ڤایرۆسەکە ناچالاک دەکات بریتین لە(کحول ٧٥%٫- chlorine containing disinfectant٫ پەرئۆکسیدی هایدرۆجین، کلۆرۆفۆرم، هەندێک لەچەورییە توێنەرەکان. و پێویستت بەم ڕێنمایانەی خوارەوەیە

١- کەم کردنەوەی سەفەری ناپێویست .بەتایبەتی لەڤیستیڤاڵە بەهارییەکان. کەمکردنەوە سەردانیکردن بۆ لای خزم وهاوڕێیان خواردن لەدەرەوە و .هەوڵدەن لەماڵەوە پشو بدەن، هەوڵبدەن خۆتان بەدوربگرن لەسوڕانەوە لەشوێنی گشتی و قەڵەبالغ وەکو بازاڕکردن. سەردانیکردنی مۆڵ و سینەماو پێشانگاو کافتریاو هۆڵە داخراوەکانی لەش جوانی و.....هتد.

٢- تکایە دەمامک (ماسک) لەبەربکەن کاتێک دەچنە دەرەوە.

٣- زۆر شوشتنی دەستەکانت بە ئاو و سابون یان مادده پاکەرەوەکان

٤- هەواگۆڕین بەبەردەوامی.

٥- بەکارهێنانی دەستسری کاغەز وجلەکانت بۆ داپۆشینی دەم و لوتت لەاتی کوخەو پشمیندا. لەهەمو شوێنێک تف رۆمەکە.

٦- کەم کردنەوەی هاوبەشی کردن لەگەل کەسانی تر وە کو بەکارهێنانی فلچەی ددان وقاپ و قاچاغ، خواردن و خواردنەوە، پەشتەمال و بەتانی و جێگای نوستن و......هتد.

٧- دورکەوتنەوە لە کڕین و خواردنی ئاژەلی کێوی، خۆتان بەدوربگرن لەچونە بازاڕی کڕین و فرۆشتنی پەلەوەرە و گیانەوەری کێوی و....هتد.

٨- دابین کردنی گەرمی پێو، ماسکی نەشتەرگەری یان N٩٥مادەی دیسئینفێکشن بۆ ماڵەوە.

٩- لەکاتی پشوەکان بەشێوەیەکی ڕێک گرنگی بدە خواردن و وەرزش کردن.

١٠- لەکاتی هەست کردن بەهەر نیشانەیەک وەکو بەرزبونەوەی پلەی گەرمی لەش، بی هیزی، هەستکردن بەسوتانەوەی قورگ، کۆخە، توندی سینگ، تەنگەنەفەسی، سکچون پێویستە بەزوترین کات سەردانی نزیکترین بنکەی تەندروستی یان نەخۆشخانە بکەی.

٣. ڕێوشوێنی پاراستنی خێزان

ئەو ڕێوشوێنە خۆپارێزی و پێشگیریانە چین کەپێویستە بگیرێنەبەر بۆ چاودێری پزیشکی ماڵ؟

١-پێویستە لەناو خێزان هەمو ئامادەکاریەک بکرێت بۆدابینکردنی پێداویستییە پاککەرەوە پزیشکییەکان و ئامرازەکانی خۆپارێزی کەسی وەکو دەست کێش و ماسک و چاویلکەی تایبەت و....هید. پێویستە ئەندامەکانی خێزان هەریکەو لەلایەن خۆیەوە گرنکیەکی تەواو بدات بە چاودێری پزیشکی. پاک و خاوێن ڕاگرتنی خۆی تەنانەت کەمترین بەرکەوتنەی هەبێت لەگەڵ ئەم شتانەی کە گومانی ئەم ڤایرۆسەی لی دەکرێت.

٢- پێویستە ئەو ژورەی لێی دەبن تەواو گونجاو بێ بۆ بەدەست هێنانی ئامانجە چاودێرییە پزیشکیەکان. کەمترین بەرکەوتەمان هەبێت لەگەڵ کەسانی دەرەوەی خێزان. دابینکردنی

هەواگۆرکێ بۆ ناو ماڵ، پاک ڕاگرتنی توالێت دوای بەکارهێنان و بەکارهێنانی مادەی پاککەرەوەی پزیشکی.

٣- یەکێکی تر لە ئامانجی چاودێرییە پزیشکیەکان ئەوەیە کەمترین چونەدەرەوەمان هەبێت بۆ کاری ناپێویست. و کاتێکیش دەچین پێویستە دەمامک (ماسک) بەکاربهێنین و دوربکەوینەوە لەو شوێنانەی کە خەڵک کۆ دەبنەوە.

٤-وەرگرتنی پلەی گەرمی لەش لەبەیانیندا جارێک لەشەوانیشدا جارێک.

١-ژینگەی ناوماڵ

لەماوەی پەتاکە پێویستە بەبەردەوامی ئاڵوگۆری هەوا بەرێکوپێکی هەبێت چ بەشێویکی سروشتی یان دەستکرد. لەزستاندا لەکاتی کردنەوەی پەنجەرەکان بۆ هەواگۆرکی پێویستە وریابن لەهاتنە ژورەوەی بڕێکی زۆر هەوای سارد.

شوشتنی دەستەکان پاک ڕاگرتنیان بەهەمیشەیی بەکارهێنانی مادەپاکەرەوەکان بۆ شوشتن و پاک ڕاگرتنی ڕوی زەوی ماڵەکەت و سەرمێزو کەلوپەلەکان بەشێوەیەکی رێکوپێک. بەکارهێنانی کلۆرین کە مادەی ڤایرۆس لەناوبەری تێدایە (disinfectant)بە چڕکردنەوەی ٢٥٠ [مگ/ل] دەتوانن ئامادەی بکەن و بەکاریبێنن بۆ سڕینەوە، و هەروەها کحولی ٧٥% بۆسرینەوەی کانزاو کەلوپەلە کارەباییەکان. بەکارهێنانی مادەی ڤایرۆس لەناوبەر (disinfectant) ماوەی بەکارهێنانی پێویستە کەمتر نەبێت لە (١٥) خولەک پاشان بە ئاوی پاک بیان سڕینەوە. کوپی ئاو، قاپ و قاچاغ وکەلوپەلەکانی تر دەتوانن لەناو ئاوی کوڵاو بیهێڵرێنەوە بۆ ماوەی (١٥) خولک دوای شوشتنیان. پاکردنەوەی ئامرازەکان بەگیراوەی کلۆر لەگەڵ ڤایرۆس لەناوبەر کە بەردەستە بە خەستی ٥٠٠ (مگ/ل) بۆ ماوەی (٣٠) خولەک. کاتێک سەردانی کەسێک یان شوێنێک دەکەیت پێویستە خۆپارێزییە کەسییەکان وەکو دەمامک (ماسک) و دەستکێش بەکاربهێنین.

لەکاتی بونی حالەتێک یان نیشانەیەکی گوماناوی لەناو ئەندامانی خێزان پێویستە ئەم کەسە جیابکرێتەوە و ببرێت بۆ لای کتور یان سەنتەرە پزیشکییەکان کە تایبەتن بەم نەخۆشییە و جیاکردنەوەی هەمو کەلوپەلەکانی کە بەکاریهێناوە هەر لە شوێنی نوستن، سەرئاو قاپ و کەل و پەلەکانی .....هتد.

کاتێک کەسێکی توشبو لەناو خێزان هەبو، ئەوا پێویستە دوای جیاکردنەوەی نەخۆشەکەو خەواندنی لە نەخۆشخانە، ئەندامەکانی تری ئەم خێزانە ئەم شوێنە بەجێ بهێلن و چۆڵی بکەن و تەواوی کەلوپەلەکانی هەر لە دیوارو مێزو کورسی و کەلوپەلەکانی ناوماڵ و توالێت و دەرگاو قاپ و قاچاغ و جلو بەرگ و شوێنی نوستن و ....هتد. بەتەواوی پاک بکرێتەوە بە مادە پاککەرەوەکان و ڤایرۆس لەناوبەرەکان.

پێویستە تەواوی ئەندامەکانی تری ئەم خێزانە جیا بکرێنەوە و لەژێر چاودێری پزیشکیدا بن بۆ ماوەی (١٤) رۆژ تا دڵنیابن لەوەی کەهیچ کەسی تر لە خێزانەکە توش بون یان نا.

4. ڕێگاکانی چۆنیەتی قەدەغەکردنی شوێنە گشتییەکان

چۆن ڕێگە لە توشبونی کۆرۆنا ڤایرۆسی نوێ دەگرێت لە شوێنی کارکردندا.

بەردەوام هەواگۆڕکێ بکرێت لە شوێنی کارکردن. تف یا بەڵغەم فڕێمەدەنە لەسەر زەوی، دەتوانن تف یا بەڵغەم لەناو دەسماڵ یا کلێنیکس بکرێت کاتێ بۆتان گونجا فڕێیدەنە ناو سەلەی زبڵ سەرداخراو بێت، لەکاتی کۆکە و پژمین دەم و لوت بەتەواوی داپۆشرێت بە کلێنیکس، ئینجا کلێنیکسی بەکارهاتو ڕاستەوخۆ فرێدە ناو سەلەی زبڵ بۆ ڕێگەگرتن لە بڵاوبونەوەی ڤایرۆسەکە، زو زو دەستەکنتان بە ئاو و سابون بشۆن، بۆنەکان پێویستە ڕابگیرێت لە ماوەی بلاوبونەوەدا.

١- شوێنی کارکردن

لەڕێی چون و گەڕانەوە بۆ سەرکار، ڕاستەوخۆ ئەسکەلەیتەر(مەسعەد) بەکاربهێنە بۆ چونە شوێنی ئیشکردنت. ماسکی دەموچاو بە دروستی بپۆشە. خۆت بە دور بگرە لە بەکارهێنانی هۆیەکانی گواستنەوەی گشتی، بۆ ئەوەش وا باشترە ڕێی پیادە بگرێتەبەر یان پایسکل یا ئۆتۆمبێلی تایبەتی خۆت بەکاربهێنیت، ئەگەرنا ئەو پاسە تایبەتەی کە بۆ شوێنی کارکردنت دابین کراوە. ئەگەر ناچاربویت هۆی گواستنەوەی گشتی بەکاربهینیت، دڵنیابە لە بە کارهێنانی ماسکی دەموچاو دەست کێش لە تێکرای ڕێڕەوی چون و گەڕانەوەتدا. هەوڵبدە هیچ بەرکەوتنێکت لەگەڵ هیچ شوێنێکی هۆی گواستنەوەکەت نەبێت. کاتێک کارەکەت بە جێدەهێڵێت دەستەکانت بە جوانی بشۆ و ماسکی دەموچاو بپۆشە ئینجا شوێنی کارکردنت بەجێبهێڵە. کاتێک دەگەیتەوە ماڵ، ماسکی دەموچاو بە شێوەیەکی دروست دابماڵە، مۆبایل و کلیلەکانت بە کلینیکسی تەڕکراو بە ماددەی پاککەرەوە یان کحولی 75% پاک بکەوە، ماڵەکەت و ژورەکانی بە پاکی بهێڵەوە وە بەردەوام هەواگۆڕکێی تێدابکرێت و دوربکەوە لە میواندارى و تێکەڵاوبون لە خەڵکانی تر.

بەردەوام ژینگەی ژوری ئیشکردنت (ئۆفیس) پاک ڕابگرە. پێشنیار دەکرێت لە ڕۆژێکدا (٣) جار بۆ ماوەی (20-30) دەقیقە هەواگۆڕکێی تێدا بکەیت. لە کاتی هەواگۆڕکێیدا خۆت گەرم بهێڵەوە. کاتێک لەگەڵ کەسانی تر تێکەڵ دەبیت، هەوڵبدە بەلایەنی کەمەوە (١) مەتر نێوانتان هەبێت. بەردەوام بە لە شوشتنی دەستەکانت و ئاو خواردنەوەت زۆر بکە. پابەندبە بە شەش هەنگاوەکانی دەست شوشتن پێش

نان خواردن و داوی چونە توالێت.

ئەو کەل وپەلە گشتیانەی بەکاردێت لە شوێنی کارکردنت وەکو کەتلی ئاو، کۆمپیوتەر، تەلەفۆن، پرینتەر..هتد، بە کلینیکسی تەڕکراو بە ماددەی پاککەرەوە یان کحولی 75% بسڕەوە، دەستەکانت بشۆ پێش و دوای گواستنەوەی دۆکۆمێنتە کاغەزەکان لە نێو ئۆفیسدا لەگەڵ دانانی ماسک کاتێک لە ژورێکەوە دەچیت بۆ ژورێکیتر .

باشتر وایە کۆروکۆبونەوەکان لە ڕێگەی تەلەفۆن یان ڤیدۆ کۆنفرانس ئەنجام بدرێن. لە کۆبونەوەی ڕوبەڕودا پێویستە ماوەی کۆبونەوە کورت بێت، و پێشنیاردەکرێت هەمو بە شداربوان ماسک دابنێن لەگەڵ ڕەچاوکردنی دەست شوشتن و باشترە کە شوێنی دەستشۆر ١ مەتر دوربێت لە شوێنی کۆبونەوەکە. ئەگەر ماوەی کۆبونەوەکان درێژبو، پەنچەرەکان بکرێنەوە بۆ مەبەستی هەوا گۆرکێی. دوای کۆبونەوە پێویستە هەمو کەل و پەلی بەکارهاتو وەک ئەساس و مێزو...هتد بە ماددەی پاقژکراو پاکبکرێنەوە، هەروەها سێتی چالێنان و ئیستیکان لەئاوی کوڵاودا دابنرێت بۆ مەبەستی پاککردنەوە.

٢- ڕۆشنبیری تەندروستی

سودوەرگرتن لە جۆرە جیاوازەکانی بڵاوکردنەوە و گەیاندنی هۆشیاری تەندروستی دەربارەی هەوکردنی سییەکان و پتەوکردنی زانیاری لەسەر کۆرۆنا ڤایرۆسی نوێ. ئەنجامدانی هەڵمەتی خۆپاک ڕاگرتن و نەهێشتنی خوە نادروستەکان، فڕێنەدانی تف یا بەڵغەم و کلینیکس بۆ سەر زەوی....هتد. بوارنەدان بە بیرۆکەی وەک "هەر کەس لە تەندروستی خۆی بەرپرسە" یان "تەندروستی خۆم بەرپرسیاریەتی خۆمە". ئەو بیرکردنەوە خۆپەرستیانە زیان بە تەندروستی کۆمەڵگە و دەوروبەر دەگەێنن و کەمتەرخەمبون لە خۆپارێزی دەبێتە هۆی زیاتر بڵاوبونەوە و تەشنەکردنی ڤایرۆسەکە. پێویستە وا لە خەڵک بکرێت، کە بەتەواوەتی لە زانیارییە تەندروستیەکان بگەن. لە سەروی هەمویانەوە، جەخت

بکرێت لەخۆپارێزییەکانی وەکو پاک ڕاگرتنی دەستەکان، کەمکردنەوەی گەشت، دورکەوتنەوە لە شوێنی قەرەباڵغ و نزیک کەوتنەوە لە خەڵک، دورکەوتنەوە لە ئاژەڵ و باڵندە وپاشەڕۆکانیان، ئەنجام نەدانی ئاهانگ و بۆنەکان و بەکارنەهێنانی هۆیەکانی گواستنەوەی گشتی. لە کاتی ئەنجامدانی هەڵمەتی هۆشیاریدا پێویستە ماسک بەکاربهێنرت و دوربکەونەوە لە بەریەککەوتن لەگەڵ هاونیشتمانیاندا.

٣- چاودێریکردنی ئەو کەسانەی لە ناوچەی بڵاوبونەوەی نەخۆشیەکە گەڕاونەتەوە.

پێویستە هەمو کۆمەڵگا چاودێریی ئەو کەسانە بکات، کە لە ناوچەی بڵاوبونەوەی نەخۆشیەکە گەڕاونەتەوە، لە شوێنێکی نزیک ئاوەدانی یان کۆمەڵگەی تایبەت چاودێری بکرێن، کە ڕاستەوخۆ دەکەوێتە نزیک شوێنی بڵاوبونەوەکە، کە تیایدا هەندێ شیکارو تاقیکردنەوەی فیزیکی لەلایەن دکتۆری بنکەکە یاخود لە ناوەندی خزمەتگوزاری تەندروستی کۆمەڵگا ئەنجام دەدرێن. پێویستە بۆ ماوەی ١٤ ڕۆژ جیابکرێنەوەو لە حاڵەتی بونی تا، یان کۆکە یاخود نیشانەکانی نەخۆشی کۆئەندامی هەناسە لەلایەن ئەو کەسانەی کە لە ناوچەی بڵاوبونەوەی نەخۆشیەکە گەڕاونەتەوە، پێویستە بە زوترین کات بخرێنە ژێر چاودێری پزیشکی. لە ماڵەوە یان لەو شوێنانە بهێڵرێنەوە، کە حکومەت تایبەتی کردوە بۆ ئەم مەبەستە، و ڕێگە نەدرێت تێکەڵی خەڵکی بن. و لە ماوەی جیاکردنەوەکە ڕێگە نەدرێت لەگەڵ کارمەندانی تەندروستی یان ناوەندی کۆنترۆڵکردنی نەخۆشی بەریەک بکەون.

چۆن بەرەنگاری کۆرۆنا ڤایرۆسی نوی دەبینەوە لە سەکۆی نمایشکردندا.

لە وەرزی بڵاوبونەوە پەتادا، خۆت بە دوربگرە لە چون بۆ سەکۆی نمایشکردن. چونکە ئەم شوێنانە خەڵکیان زۆر تێدا کۆدەبێتەوە و بواری هەواگۆڕکێیان تێدا کەمە. پێویستە ڕێگری بکرێت لە ئامادەبونی منداڵ و پیر و ئەو کەسانەی کە بەرگری لەشیان لاوازە. ئەگەر چویت بۆ ئەم شوێنانە ڕەچاوی هەمو ڕێنماییەکانی خۆپاراستن و ڕێگەگرتن لە بڵاوبونەوەی پەتای کۆرۆنا بکە هەروەک لە بەشەکانی سەروە ئاماژەی پێدراوە.

چۆن لەناو هۆکارەکانی گواستنەوەی گشتی وەک پاس و میترۆو کەشتی و فرۆکە خۆمان لە نەخۆشیەکە بپارێزین؟

ئەو شوێنانە قەرەباڵغن، بۆ ئەوەی مەترسی نەخۆشیەکە کەم بکەینەوە پێویستە ماسک ببەستین. لە کاتی کۆکین وپژمین دەستەسڕ بەدەستەوە بگرین دوای بەکارهێنان یەکسەر بخرێتە ناو سەلەی خۆڵەکەوە، کە پێویستە سەرقاپەکەی توند ببەسترێت.

چۆن خۆمان لە توشبون بەڤایرۆسی کۆرۆنای نوێ لەناو نەخۆشخانە بپارێزین.

کاتێک سەردانی نەخۆش دەکەیت، کە لە نەخۆشخانەیە بەتایبەت ئەوانەی لە بەشی کۆئەندامی هەناسەن، پێویستە بچیت و چاوت بەدکتۆر بکەوێ. ماسک ببەستە، و تا دەکرێت خۆت بە دوربگرە لە بەریەککەوتن لەگەڵ ئەو کەسانەی نیشانەکانی وەک تا و کۆکەو پژمینیان هەیە، پاک و خاوێنی بپارێزە، بەتایبەت لە کاتی پژمین و کۆکە دەستەسڕ بەکاربێنە، دەستەسڕی بەکارهاتو دەخرێتە ناو

سەلەی خۆڵی سەرداخراو، دەست بە ئاو سابون یان کهولی تایبەت بشۆ، دەستی پیس لە دەم و چاوت مەدە، بایەخدان بە نیشانەکانی تا و کۆکەو هەندێ نیشانەی تر لەکاتی بونیشیان، پێویستە یەکسەر بخرێتە ژێر چاودێری تەندروستی.

٤. کەرەنتینە (جیاکردنەوە)

جیاکردنەوەی نەخۆش لەماڵدا بەبێ بەکارهێنانی دەرمان رێگەیەکە تێچوی کەمە بۆکۆنترۆڵکردنی نەخۆشیەکە. لەبەرکردنی جلی پارێزەر (*Personal Protective Measures (PPM)*) وەکو دەستکێش و دەمامک یەکێکە لەکاریگەرترین رێگەکان بۆ کۆنترۆڵکردنی نەخۆشییە درمە گوێزەرەوەکان.

نەخۆشەکە جیادەکرێتەوە لەلایەن سەنتەرەکانی خزمەتگوزاری تەندروستی و نەخۆشخانەکان. نەخۆش لەماڵەوە رێنمایی و هاوکاری وەردەگرێت لە دکتۆرەکان لە رێگەی تەلەفۆن و ئەو بەرنامانەی بەکاردێن بۆ پەیوەندیکردن وەکو:*We Chat, Viber,,,etc*. پەیوەندیکردن بە دەنگ و ڤیدیۆ رێگەکانی تر بەکاردێن بۆ چاودێریکردنی باری تەندروستی نەخۆش، رێنماییەکان بەو شێوەیەی خوارەوە جێبەجێ بکرێن.

١. ئەو نەخۆشانەی نیشانەکانیان لێدەرکەوتون

ئەو نەخۆشانەی نیشانەکانیان لێدەرکەوتون، پێویستە سەرەتا جیابکرێنەوە و چارەسەری پزیشکی وەربگرن لە نزیکترین بنکەی کلینکی تادا.

٢. کەسە نزیکەکانی نەخۆش یان ئەوانەی بەرکەوتنیان هەیە لەگەڵ نەخۆش.

کەسە نزیکەکانی نەخۆش یان ئەوانەی گومانی بەرکەوتنیان لێدەکرێت لەگەڵ کەسی توشبو بە کۆرۆنا پێویستە جیابکرێنەوە چاودێری تەندروستییان بکرێت .

بەرکەوتنی نزیک ئاماژەدەکات بەو کەسانەی کە بەرکەوتنیان هەیە لەگەڵ سەرچاوەی نەخۆشیەکە (کەسانی توشبو یان هەڵگری ڤایرۆسی کۆرۆنا). ئەم حاڵەتانەی خوارەوە دەگرێتەوە.

1- ئەو کەسانەی کە لەگەڵ کەسی توشبو دەژین، یان ئەوانەی لەهەمان پۆلی کەسی توشبون دەخوێنن، یان ئەوانەی لەهەمان ئۆفیسی کەسی توشبو کاردەکەن.

2- ئەوانەی پشکنین و چارەسەری نەخۆشەکە دەکەن، یان ئەو خزم وهاورێیانەی سەردانی نەخۆش دەکەن، یان ئەوانەی کە پەیوەندی نزیکییان لەگەڵ کەسی توشبو هەیە.

3- ئەو نەخۆشانەی کە هەمان هۆکارەکانی گواستنەوە بەکاردێنن یان پەیوەندی نزیکییان هەیە لەگەڵ خەڵکانی تر، کە بریتین لە سەرنشین و دەلاڵ، و ئەو کەسانەی چاودێری نەخۆشەکە دەکەن وەکو کەس و کاری و هاورێکانی و هاوپۆلەکانی، کەسانی تر کە پەیوەدنی نزیکییان لەگەڵ نەخۆش هەیە. هەروەها بەرکەوتن ئاماژەدەکات بە مامەڵە کردن و فرۆشتن و دەست لێدان بەبێ بەکارهێنانی جلی پارێزەر لەگەڵ ئەو ئاژەڵە کێویانەی کە توشی یان هەڵگری ڤایرۆسی کۆرۆنان.

ئەمانەی خوارەوە ڕێگاکانی خۆبەدورگرتنن:

1- پێویستمان بە ژورێك دەبێت تاڕادەیەک هەواگۆرکێی باشی هەبێت، بۆ جیاکردنەوەی خۆمان لە کەسانی دەوروبەر، و پێویستمان بە پەرستارێکیش دەبێت بۆ دیاریکردنی دوری نێوان ئەندامانی خێزان دیاری بکات بۆ دوری یەک مەتر بەلانی کەمەوە. 1

2- پێویستە ماسك بپۆشرێت لەکاتی سەردانیکردنی یەکتر لە شوێنی دابڕاودا، یان پێویستە سەردانیکردن یان قەدەغەبکرێت و کەس کەس نەبینێت. 2

3- هەتا بکرێت هاتن و چون سنوردار بکرێت بۆنمونە (چونە سەرئاو، خۆشتن یان هەرجۆرە چالاکییەکی تریش......) و هەواگۆڕکێیەکی باشیش فەراهەم بکرێت، لە شوێنی جیاکراوەدا. 3

4- نابێت تف بەڵغەم لە هەمو شوێنێك بکەن. دەبێت بە خاولی یان کلینێکس دەم و لوتی داپۆشێت یان ئەگەر پژمین و کۆخەی هات پەڕۆیەک یان ئەگەر هەر هیچی لانەبو با بە قۆڵی بلوسەکەی بی سڕێت و باشترە وایە دڵۆپی پژمەیان کۆخەکە نەچتە ناو هەواوە یان بەر کەلوپەلی دەورورویریی نەکەوێت. 4

5- ناوە ناوە دەستەکانت بشۆ، باشتروایە ئەگەر دەستەکانت بە ئاو و سابون شوشت، زۆر باشدەبێت، کە خاولییەکە تەنها بۆ یەکجار بەکاربهێنیت بەکاربهێنە. وا باشە ئەو شتانە دەست بۆنەبەیت یان کەم بەکاریان بهێنیت بۆنمونە (مۆبایل، کۆنترۆڵ، ...هتد)، بەکارهێنانی ئەو ماددانەی بۆ پاککردنەوەی (دەسکی دەرگا، مێز و کورسی، هتد)، یان ئەو پاککەروانەی ماددەی کلۆریان یان پیرئەسیدیك اسید یان تێدایە تایبەت کراون بۆ لابردنی یان ڕاگرتنی چالاکی میکرۆبەکان. 5

6- ماسک و دەستکێشی پاک بەکاربهێنن، کە تەنها بۆ یەکجار بەکاردێت، ئەو ژینگەیەش دەبێت بە ماددەی پاکژکەرەوە پاکبکرێتەوە، و تەڕکردنی سەر زەوی ماڵەکە بە پەڕۆی تەر بە ماددە کلۆرییەکان هەمو ڕۆژێک، و فڕێدانی پاشماوەکان وهەڵگرتن و پێچانەوەیان لەناو زەرف بە تۆکمەیی. پاراستنی ژینگەی ماڵەکەت بە پاک و خاوێنی. 6

یەکەم جار کە نیشانەکە دەردەکەوێت، ڤایرۆسەکە بەسەختی توشی کۆئەندامی هەناسە دەبێت، تایەکی قورس، کۆکین، زامی قورگ، قەبزی و سکچون.

ئەگەر ئەم حاڵەتانەی سەرەوەی هەبو دەبێت دەست بەجێ ئەمانەی خوارەوەی بۆ ئەنجام بدرێت:

ا- کەسی گومانلێکراوی ئەم نەخۆشیە دەبێت ماسک بپۆشێت، و دوری نێوانیان دەبێت بپارێزین و یەک مەتر لێیان دوربن (ئەوەی کە نیشانەکانی تێدا بەدی دەکرێت دەبێت ببرێن بۆ نەخۆشخانە).

ب- دەبێت خۆمان بە دوربگرین لە بەکارهێنانی هۆیەکانی گواستنەوەی گشتی، و پەیوەندیکردن بە هێڵی گەرمەوە بۆمەبەستی ئاگادارکردنەوەی لایەنی پەیوەندیدار بۆ گواستنەوەیان بۆ شوێنی گونجاو بۆ چارەسەر و چاودێری. دەبێت بیرت نەچێت لەکاتی گواستنەوەدا جامی ئوتومبیلەکەت بکەیتەوە بۆ هەواگۆڕکێ.

ج- هەمو ئەو دکتۆر و کارمەندانەی چاودێر نەخۆش دەکەن، دەبێت دەستیان بشۆن لەکاتە دیاری کراوەکاندا.

د- هەر ئامێرێکی گوێزەرەوە پیسبوبێت بە هەناسەی کەسی توشبو یان بە شلەیەکی دەردراو بۆ نمونە تف، پژمین یان هەرماددەیەکی تر پێویستە بە پاکژکەرەوە پاکبکرێتەوە.

دوای ئەوەی ماوەی چاودێریکردن (١٤) رۆژ لەکۆتا بەرکەوتن یان گومانکردنی بەرکەوتن کۆتایی دێت. کەسی توشنەبو دەگەڕێتەوە سەر خوێندن و ئیش وکارەکانی و ژیانی ئاسایی.

لەکاتی بونی یەکێک لەم بارودۆخانەی خوارەوە کەسی بەرکەوتو یان گومانلێکراو دەبێت راستەوخۆ و بێ خۆگرتن لەماڵەوە، بڕوات بۆ نەخۆشخانە:

١- تەنگەنەفەسی (توندبونی سنگ، خنکان، هەناسەکورتی)

٢- تێکچونی هۆش (گێژبون، ورێنەکردن، تێکەڵکردنی شەو و رۆژ)

٣- سکچون

٤- تای بەرز سەرو (٣٩) پلە

٥- ئەندامانی تری خێزانەکە نیشانەی گومانی کۆرۆنای لێبکرێت.

٣- جیاکردنەوەی (دابڕین) نەخۆش لە ماڵەوە

لەکۆتایی بەهار و سەرەتای زستانی هەمو ساڵێک بڵاوبونەی پەتاو هەڵامەت (پەتای وەرزی) هەیە. لەبەرئەوە لەم ماوانەدا نۆرینگەکانی و قاوشەکانی نەخۆشخانەی نەخۆشیە ڤایرۆسییەکان خەڵکی زۆر ڕویان تێدەکات. هەندێک نەخۆش پێیان باشترە لەماڵەوە بمێننەوە لەترسی گواستنەوەی نەخۆشییەکە بۆیان، ڕێکخراوی تەندروستی جیهانی پێشنیار دەکات ئەو نەخۆشانەی نیشانەکانیان سوکە و نەخۆشی درێژخایەنی وەکو نەخۆشی دڵ و پەککەوتنی گورچیلەیان نییە لەماڵەوە بمێننەوەو پەیوەندیان لەگەڵ لایەنی تەندروستیدا هەبێت و لەماڵەوە چاوێری بکرین تاوەکو چاک دەبنەوە. ئەگەر بارودۆخ گونجاو بو کارمەندی تەندروستی پێویستە سەردانی نەخۆشەکە بکات، بەشیوەیەکی ڕێکخراو لەکاتی خۆیدا بۆ پشکنین و تێگەیشتن لە دۆخی نەخۆشەکە، بەڵام ئەگەر بارودۆخەکە ڕێگەی نەدا ئەوا پێویستە نەخۆشەکە بەتەلەفۆن قسەی لەگەڵ بکرێت هەمو رۆژێک بۆ ئەوەی دڵنیابن کە تەندروستی بەرەو خراپتر نەرۆیشتوە، نەخۆشەکان خۆیان دەتوانن پێوەری ئۆکسجین بەکاربێنن بۆ چاودێریکردنی خۆیان، لەهەمان کاتدا ئەندامانی خێزانەکە کە چاودێری نەخۆشەکە دەکەن، دەبێت ڕاهێنانیان پێبکرێت لەسەر پاک و خاوێنی و ڕێگەگرتن لەبڵاوبونەوەی نەخۆشیەکە بەسەلامەتترین شێوە.

ڕێکارە تایبەتەکان بۆ جیاکردنەوەی نەخۆش لەماڵەوە بەم جۆرەیە:

١- نەخۆشەکە لە ژورێکی سەربەخۆ دابنێ، کە هەواگۆڕکێیەکی باشی هەبێ، و دەبێ لەلایەن کەسوکارێکی تایبەتی خۆیەوە چاودێری بکرێ، دوربکەوە لە بەکارهێنانی شێدارکەرەوەکان بۆ شێدارکردنی هەوای ژورەکە. هۆکارەکانی پاککردنەوە بەڕێکی بەکاربێنە و وا باشە گەرمکەرەوەی کارەبایی بەکاربهێنرێت بۆ گەرمکردنەوە کە خەوشیان نییە. چاودێریکەرەکان پێویستە لە ژوریکی تر بمێننەوە، ئەگەر هەواگۆڕکێی باش نەبو ئەوا نەخۆشەکە و چاودێریکەرەکەی مەترێك زیاتر لەیەک دور بن و دەمامک ببەستن.

٢- نابێ ڕێگەبدرێ هیچ کەسێک سەردانی نەخۆشەکە بکات جگە لەو کەسەی کە چاودێری دەکات.

٣- نەخۆشەکە پێویستە چالاکییەکانی کەم بکاتەوە و شتەکان زۆر بەکارنەهێنێ و دڵنیای بکەینەوە کە ئەو شوێنانەی کە بۆی دەچێت (وەکو مەتبەخ و سەرئاو) بەباشی هەواگۆڕکێیان هەبێت (بەبەردەوامی پەنجەرەکان بکەوە). سەرئاوەکان دەبێ پشکنینیان بۆ بکرێ و دڵنیابە لەوەی کە زێرابەکان بەباشی کاردەکەن و نەگیراون. لەدوای خۆشۆردنیش دەبێ هەواگۆڕکێ هەبێت و نابێ پانکەی ناو حەمام بەکاربهێنرێت لەکاتی خۆشۆردن، چونکە دەکرێ ببێتە هۆی کەمکردنەوەی پاکی شوێنەکە.

٤- لەکاتێکدا کە چاودێریکەرەکە و نەخۆشەکە لەهەمان ژورن، دەبێ هەردوکیان بەباشی دەمامک ببەستن. ئەگەر دەمامکەکە تەڕبو یا پیس بو پێویستە ڕاستەوخۆ بگۆڕدرێ. دەبێ پاککەرەوەی دەست، بەکاربهێنرێت ڕاستەوخۆ دوای بەکارهێنانی دەمامکەکە.

٥- پێویستە پاککەرەوەی دەست بەردەوام بەکاربهێنرێت لەکاتی پەیوەندیت لەگەڵ نەخۆشەکە یاخود چونە ژوری نەخۆشەکەوە، پێش و پاش ئامادەکردنی خواردن، پێش نان خواردن، دوای هاتنە دەرەوە لە

سەرئاو و هەرکاتێک هەستت کرد دەستت پیسە. پاککەرەوەی دەست پێویستە راستەوخۆ لەدوای ئەم حاڵەتانەوە بەکاربهێنرێت.

٦- ئەگەر دەستەکانت پاکبون، دەتوانی ئەو شلە پاککەرەوانە بەکاربهێنی کە کحولیان تێدایە بۆ پاککردنەوەی دەست (دڵنیابەرەوە لەوەی کە دوربیت لە سەرچاوەی ئاگر ئەگەر لەشوێنێکی داخراو بەکارت هێنا). ئەگەر دەستەکانت پاک دیارنەبون، ئەوکات دەستەکانت بە ئاو بشۆ و پاشان بە کلێنس وشکیان بکەوە.

٧- هەموان دەبێ خۆیان بپارێزن لەبەرکەوتن بە دەردراوەکانی هەناسە، لەکاتی کۆکین یاخود پژمین دەمامکی پزیشکی یاخود کلێنس بەکاربهێنە و پاشان دەستەکانت بشۆ. یەکێک لە رێگاکانی فرێدانی ڕوپۆشەکەت بریتییە لە پاککردنەوەی (سابون بەکاربهێنە بۆ پاککردنەوەی دەستەسرەکەت).

٨- نابێ دەستت بەر دەردراوەکانی جەستە بکەوێ، بەتایبەت بەڵغەم و پیسایی. پێویستە دەستکێش بەکاربهێنرێ بۆ خۆپارێزی هەناسە و دەم لە میز و پیسایی و پاشەڕۆکانی تر. دەستت بشۆ پێش دانانی دەستکێشەکان.

٩- دەستکێش، کلێنس، دەمامک و هەر پاشەڕۆیەکی تر کە بەرکەوتەی لەگەڵ نەخۆشەکە هەبوە پێویستە لە زەرفێکی خۆڵی تایبەتدا دابنرێت لە ژوری نەخۆشەکە و دەستنیشان بکرێت، سەری ببەسترێت و فڕێ بدرێت.

١٠- نابێت ئەو شتانە ببەخشرێت، کە دەبنە هۆی گواستنەوەی ڤایرۆسەکە وەکو ئامێرەکانی ددان شوشتن، جگەرە، کەرەستەکانی سەر مێز، خواردنەوەکان، خاولی و جل و بەرگ و شوێنی نوستن . کەرەستەکانی سەرمێز تەنها دوای شوشتن دەتوانرێت دوبارە بەکاربهێنرێتەوە .

١١- بەکارهێنانی مادده پاکەرەوەکان بە شێوەیەکی رێکوپێکی لە کاتی پاکردنەوەی سەر مێزەکانی ژوری نان خواردن هەروەها مێز وکەل و پەلەکانی ژوری نوستن بشۆردرێ بە ماددەی پاککەرەوە وەکو دیتۆلی رونکراو (1 %پاودەر) رۆژانە، هەروەها سەر ئاوەکان (WC)ەکان پێویستە بە ماددەی پاکەرەوەکانی (1%) لایەنی کەم رۆژانە جارێك خاوێن بکرێتەوە.

کەلوپەلەکانی نەخۆش و شوێنی نوستنی نەخۆش و سەرچەف و هەروەها جل و بەرگەکانی ئەبێت لە پلەی گەرمی (60 - 90) پاکبکرێتەوە و بشۆردرێ و بەتەواوی وشك بکرێتەوە، لەسەر مێزەکەش هەرچی دەستکێش و جل و بەرگەکانی کە بەکارهاتون، پێویستە لاببردرێت و لەناوببرێت و دەستەکانیش بشۆردرێ بە زوترین کات دوای فرێدانی دەستکێشەکان .

١٢- هەمو پاشەڕۆ دەردراوانە لە نەخۆش کە دەبنە هۆی بڵاوبونەوەی ڤایرۆسەکە، وەکو پروشکە ئاوی دەم و لوت وبەڵغەم و هەروەها میز و پاشەڕو و ڕشانەوەش واباشترە بۆ ماوەی دو کاتژمێر ماددە

خاوێنکەرەوە بەهێزەکان (84%) بەکاربێنن بۆ ئەو توالێتەی نەخۆشەکە هاتوچۆی دەکات بۆماوەی دو کاتژمێر سەری توالێتەکە داپۆشرێت پاشان ئاوەکە بەربدرێتەوە و برواتە ناو زێراب پاشان بە زوی دەستەکان بشۆردرێت.

ئەگەر نەخۆش نیشانەکانی تێدا بزربو، دەبێت لایەنی کەم بۆماوەی (7) رۆژ بخرێتە ژێر چاودێری (زیاتربێت باشترە) پاشان ئەگەرنا دو دانە تاقیکردنەوە (*RT-PCR*) بۆ بکرێت لە (24) کاتژمێردا ئەگەر نەگەتیڤ بو ئەوا دەتوانرێت لەژێر چاودێری دەربکرێت .

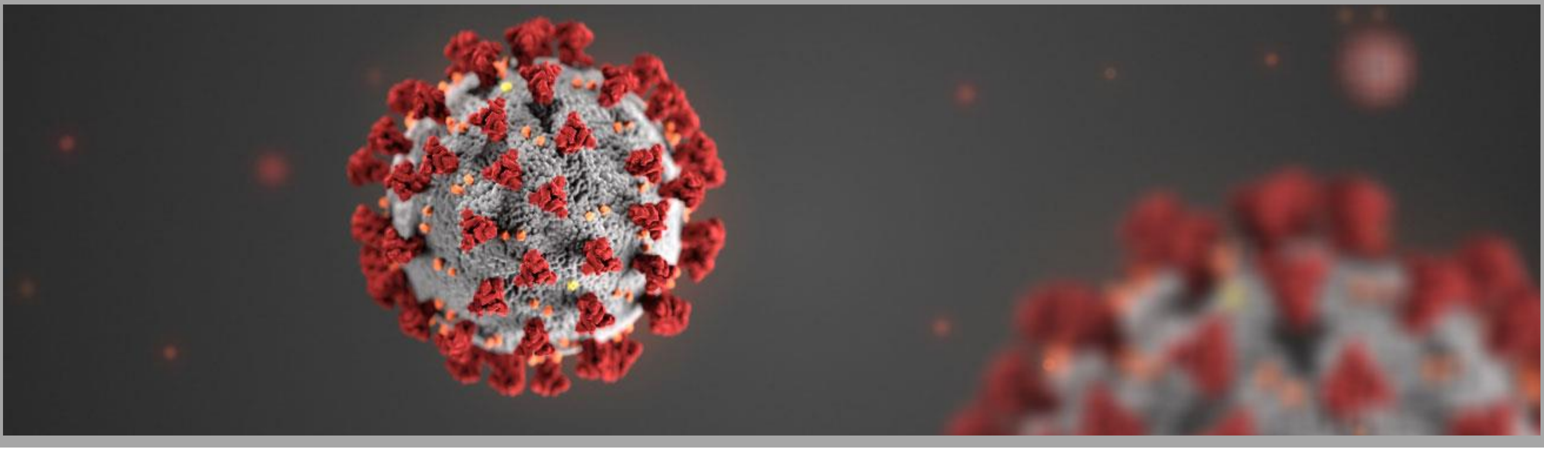
بەڵام ئەگەر نەخۆشەکە ئەم نیشانانەی تێدابو دەبێت بە زوترین کات بگەیەنرێتە نەخۆشخانەی تایبەت بە بەرەنگاربونەوە.

1) هەناسە توندی (کە پێکدێت لە ئازاری توندی سینگ، هەناسەی بەتەواوەتی کەم دەبێت نزیك لە خنکان هەروەها ماوەی هەناسەدانی بەتەواوەتی کورت دەبێت بە تایبەت لە دوای وەرزش).

2) کێشەی ئەوەی هۆشی لای خۆی نامێنێت (بەلادادێت، قسەدەکات هیچ هەستێکی نییە هەروەها شەو و رۆژی لێ تێکدەچێت).

3) سکچون.

4) بەرزبونەوەی پلەی گەرمی لەش بۆ سەروی 39 پلە.

کرۆکی ڕێگریکردن لە بڵاوبونەوەی ڤایرۆسی کۆرۆنا

1	نەچون بۆ ئاهەنگ و کۆبونەوەکان، کەم چونەدەرەوە لە ماڵ.
2	نەهێشتنی ئاهەنگی خێزانی و خواردنی بە کۆمەڵی خێزانە گەورەکان
3	لەکاتی چونەدەرەوە دەمامک ببەستە!
4	دەست شوشتن، کردنەوەی پەنجەرەکان بۆ ئاڵوگۆڕی هەوا، و پاکژکردنەوە (تەعقیمکردن) بە بەردەوامی