



ECDC TECHNICAL REPORT

رېبەرى پۆشىنى پىداويستى پارىزبەندى لەناوهندە تەندروستىهكانى چاودىڤرى كردنى گومانلىكراوان و توشبوانى قايرۆسى كۆرۆنا



زانكۆى راپەرپىن - كۆلىجى پەرىستارى

نەورۆزى 2020

وەرگىڤانى

م.ى. دەرىيا شۆرش عبدالرحمان

پىداچوونە و دىزاین

م.ى. پىشەرە و خدر ابراهیم

www.uor.edu.krd

رېبەرى ژمارە دوو

رېبەرى پۆشىنى پىداويستى پارىزبەندى

ئامانجەكانى ئەم پەراوہ:

ئامانجى تاپەت:

ئەم پەراوہ پالېشتىيە كە بۇ كارمەندانى تەندروستى كە بەركەوتىيان ھەپە لەگەل كەسانى گومانلىكراو يان توشبوو بە قايرۇسى كۆرۇناى نوئ (كۆفید-۱۹).

ئامانجى گشتى:

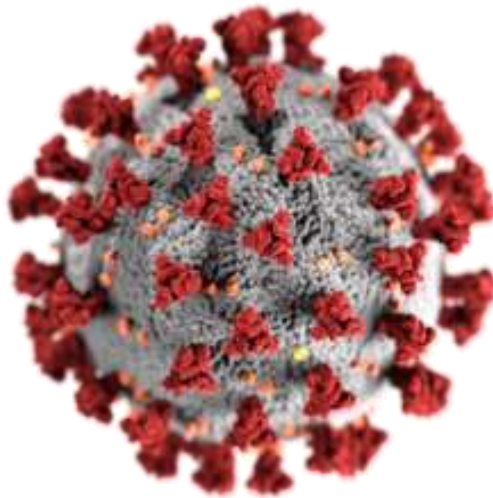
۱- بۇ بەرچاۋرونى زياترى كارمەندانى تەندروستى لەكاتى لەبەركردن و لابردنى پىداويستى پارىزبەندى.

۲- بەھىزكردنى چاۋدېرى و پارىزگارى زياتر بۇ ئەو كەسانەى گومانلىكراون ياخود تووشبوون بە كۆرۇنا.

۳- ئەم پەراوہ بنىاتنراوہ لەسەر ئەو زانىارىانەى كە بەردەستن دەربارەى قايرۇسى كۆرۇنا و باشتىن راھىنانى خودى.

۴- ئەم پەراوہ نوئ دەكرىتەوہ لەسەر بنەماى بەرەو پىشچوونى نەخۇشىە كە ھەرۋەھا لە ئەگەرى زىادبوونى زانىارى پەيوەندىدار.

كۆفید-۱۹: قايرۇسىكى نوپپە لە خىزانى گەرەى قايرۇسى تاك شرىتى ئار ئېن ئەى قايرۇسى كۆرۇنا، لەرېگەى دەر دراوہ كانى كۆئەندامى ھەناسەوہ دەگوازىتەوہ لەكاتى بەركەوتىيان بە كەسى بەرامبەر، ئەگەرى بەھىز ھەپە لەرېگەى ھەوا و دەستلېدانىشەوہ بگوازىتەوہ. ماوہى دەر كەوتنى نىشانەكانى قايرۇسە كە خەملىندراوہ لە ئىوان (۵-۶) رۇژ وە ئەگەرى ھەپە بگاتە ۱۴ رۇژ. ھەرۋەھا تا ئىستا ھىچ جۇرېكى پىكوتە (فاكسىن) يىك بەردەست نىە بۇ ئەم قايرۇسە.



كەمترين كەرەستەي پېشنياركراي خۇپاريزي:

بريتين لهو هەموو ئەو پېداويستى و كەرەستانەي بەكاردين بۇ رېگري و پاريزگاري له بەركەوتنى پرژەو دلۇپەكان و ئەو گەرديلانەي لەرېگەي هەوا يان بەركەوتىنى راستەوخۇ بۇ كەسى بەرامبەر دەگوازېنەو، پېكھاتەكەي له خشتەي ۱ ئاماژەي بۇ كراو.

Respiratory protection	پاريزەري هەناسە
Eye protection	پاريزەري چاو
Body protection	پاريزەري جەستە
Hand protection	دەستكيش

ژمارە ۱: سېتى پاراستنى خودى پېشنياركراو بۇ چارەسەر كەردنى نەخۇشى تووشبوو يان گومانليكراو بە قايرۇسى كۆرۇنا:



ژماره ۲: داپۆشهری رووخسار



هه موو ئه و كه لوپه لانه ی كه بو پاراستنی خودی كه سه كه به كاردیت گرنه به قه باره ی جیاواز به رده ست بیت، وه هه ر كه سیک پئویسته ئه و قه باره به كاربوینیت كه بو ی گونجاوه.
تیبینی // قه باره ی گونجاو مه رجه، به نه گونجاوی قه باره كه نابیته پاریزه ریکی باش بو كه سی پۆشه ر.

له بهرکردنی سیتی پاریزبه ندی:

به ر له پۆشینی سیتی پاریزه ری خودی بو مامه له کردن له گه ل که سی تووشبوو یان گومانلیکراو یان هه لگری فایرۆسه که، پاککردنه وه ی دهسته کان پیویسته. دهست شردن په کیکه له ههنگاهه گرنه گه کان و پیویسته نه نجام بدیریت به گیراوه په ک کحول له پیکهاته که پیداهه بیت و به ههنگاهه زانسته کان.

ژماره ۲: پاککردنه وه ی دهسته کان به گیراوه ی کحول یان جیل:



یه کهم که لویه لی پاراستنی خودی که پیوشریت له ژماره (۴) پیشاندراره گانه (عهبا) یه. نه وهش چه ند جۆریکی جیاوازی هه یه، (یه کجار به کارهاتوو، دووباره به کارهاتوو)؛ ئەم ریه ره کراسیکی دووباره به کارهاتوو قۆل دریزی دژه ئاو پیشانده دات، که ئەو کراسه به کاردیت له دواوه داده خریت وهک له (ژماره ۵) دا پیشاندراره، ئەوا پیویستت به که سیکه تره بو داخستنی

ژماره (۴): پۆشینی کراسیکی قۆل دريژی دژه ئاو:



ژماره (۵): داخستنی پشتی کراسه که؛ که له لایه ن یاریده ده ریکه وه:



له دواى پۆشینی کراسه که، پیشنیار ده کړیت راسته و خو به پۆشینی داپۆشه ری هه ناسه بۆ پاراستنی له هه لمزینی پرژه و دلۆپه.

ژماره (٦): پۆشینی داپۆشه ری هه ناسه (ده مامک):



ژماره (٧): که پسرکردنی پارچه کانزاکه ی سه ره وه ی لووت:



ئه گه ر ده مامکی نه شته رگه ری پۆشرا، زۆر گرنگه به دروستی به کاربیت تووند بکړیت له به شی سه ره وه ی لووت و ده ست نه درپت له روی ده ره وه ی ده مامکه که وه ک له ژماره (٩) دیاره.

ژماره (۸): پۆشینی دەمامکی نەشتەرگەری:



ژماره (۹): توندکردنی دەمامکه که له بەشی سەرەوهی لووت:



ئەگەر پارێزەری هەناسە که بەسترا ، چاویلکه له چاو بکریت بۆ پاراستنی چاوه‌کان،
چاویلکه که له قەراغی سەرەوهی دەمامکه که دا بنریت و دلنیا بینه‌وه که
لاستیکه که ی توند بووبیت.

ژماره (۱۰): پۆشینی چاویلکه و لاستیکه که ی به شی پشته وهی:



ژماره (۱۱): پیشاندانی چاویلکه که له لاره و به شی لاستیکی ته نیشته:



ژماره (۱۲): پۆشینی جاویلکه‌ی بی لاستیکی قهراغدار



له دوای چاویلکه‌کان، هه‌نگاوی داهاوو ده‌ستکێشه. له کاتی پۆشینی ده‌ستکێشه‌کاندا، زۆر گرنگه که تا سه‌روی مه‌چه‌ک رابکێشرین بۆ سه‌ر قۆلی کراسه‌که، بۆ ئه‌و که‌سانه‌ی که هه‌ستیاریان به ده‌ستکێشی لاتیکس هه‌یه، پێویسته جۆری گونجاو به‌کاربه‌ینریت و به‌رده‌ست بیت وه‌کو ده‌ستکێشی جۆری نیتریل.

ژماره (۱۳): له‌ده‌ستکردنی ده‌ستکێش:

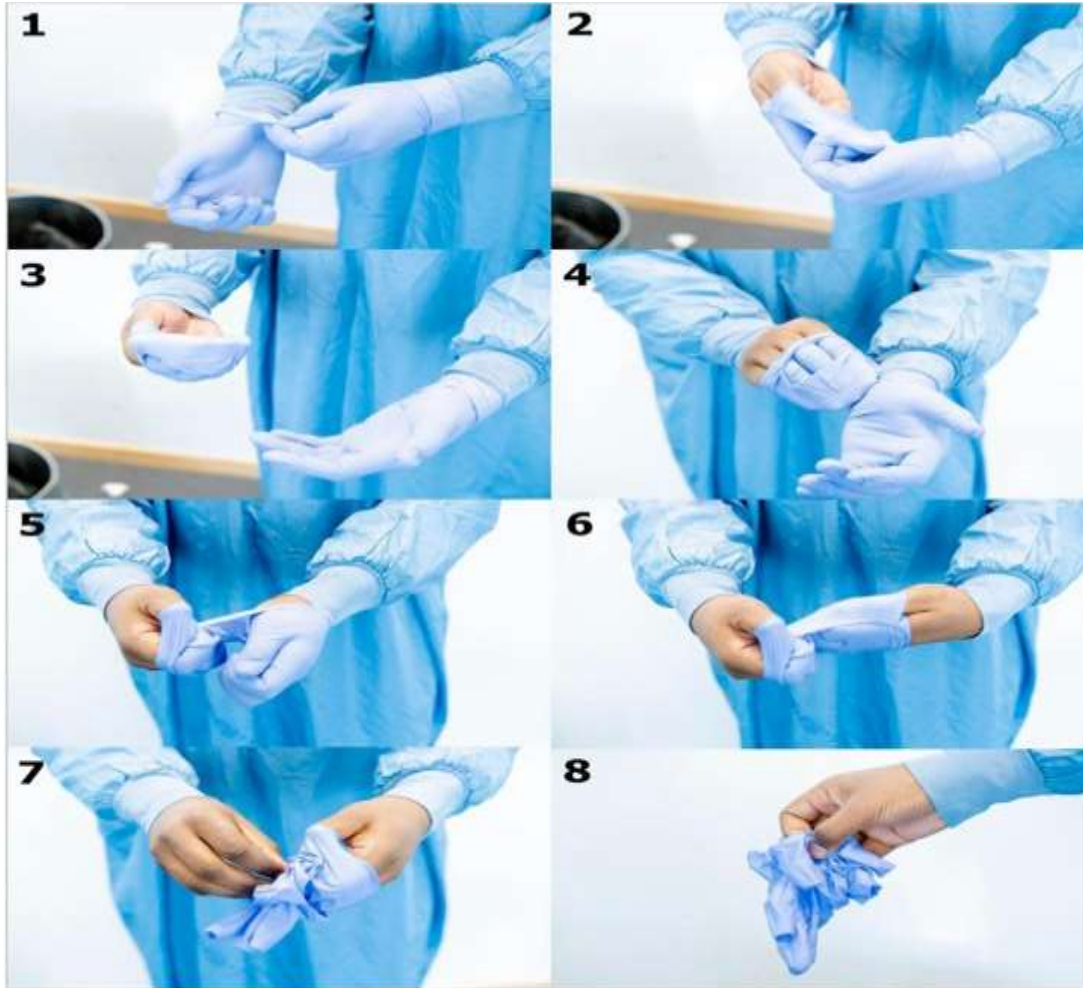


لابردنى كەلۈپەلى خۇپارىزى خوودى:

پۇشىنى پىداويستى پارىزبەندى بە شىۋەپەكى راست و رىك پارىزگارى لە كارمەندى تەندروستى دەكات لە بەركەوتنى بە قايرۇس. لە دواى پشكىنى نەخۇشەكە، لابردنى پارچەكانى پارىزبەندى ھەنگاۋىكى گرنىگ و ھەستىارە و پىويستە بە وورپايىۋە ئەنجام بدريت بۇ پاراستنى تەندروستكارەكە لە بەركەوتنى بە مىكرۇب يان قايرۇس لەبەرئەۋەى سىتەكە بەركەوتوۋە بە قايرۇس و مىكرۇب.

لابردنى دەستكىشى بەكەم: دەستكىشى بەكەم جار لادەبريت، لەبەرئەۋەى لە ھەموويان زياتر بەركەوتوۋە بە قايرۇس، دواتر بەكارھىنانى پاككەرەۋەپەك كە كحوول بەرئەۋەى 60%-96% لە پىكھاتەكەيدا ھەبىت.

ژمارە (۱۴): لا بردنى دەستكىش (ھەنگاۋى ۱ بۇ ۸):



لە دواى لابردنى دەستكىشەكان، پاككردنەۋەى دەستەكان پىويستە ۋە جوتىك دەستكىشى پاك لە دەست بكرىت بۇ بەردەوام بوون لە لابردنى سىتەكە.

دواتر پیویسته گاونه که لابریت. نه گهر گاونیک به کارهاتوو که پشتی داخرایت نهوا یاریده دهریک پیویسته بو کردنه وهی پشته که ی وهک له ژماره (۱۵). یاریده ده ره که پیویسته دهستکیش و ماسک به کاربهینیت و دوتر لایبات. له دوا ی لابردنی دهستکیشی یاریده ده ره که، پاککردنه وهی دهسته کان پیویسته به گیراوه په کی کحول.

دوا ی کرانه وهی به شی پشته وهی گاونه که دهست ده کريت به لابردنی له لایه ن کارمهنده تهنروسستیه که وه خوی به راکیشانی به شی پشته وهی گاونه که وهک له ژماره (۱۶) دیاره وه دوور خستنه وهی له خوی، به شه پیس بووه که ی ده ره وهی ده خریته ناوه وه وهک له ژماره (۱۷) دا دیاره.

ژماره (۱۵): کردنه وهی به شی پشته وه له لایه ن یاریده ده ره وه:



ژماره (۱۶): لابردنی گاونه که:



ژماره (۱۷): لابردنی گاونه که و دوور خستنه وهی له خوت



گاونیک که بۆ یه کجار به کارده هینریت فری ده دریت، وه گاونیک که بۆ زیاتر له جاریک به کار بهینریت ده کریتته هه لگریکی تایبه ته وه بۆ تعقیم کردن وه ک له ژماره (۱۸) دا دیاره.

ژماره (۱۸): دانانی گاونه که له ناو هه لگریکی تایبهت بۆ تعقیم کردن



دوای لابردنی گاونه که، پیویسته چاویلکه لابریت و فری بدریت ئەگەر تهنه بۆ یه کجار به کارهینان بوو، یان بکریته ناو جانتا یا هه لگریکی تاییه تهوه بۆ تعقیمکردن.

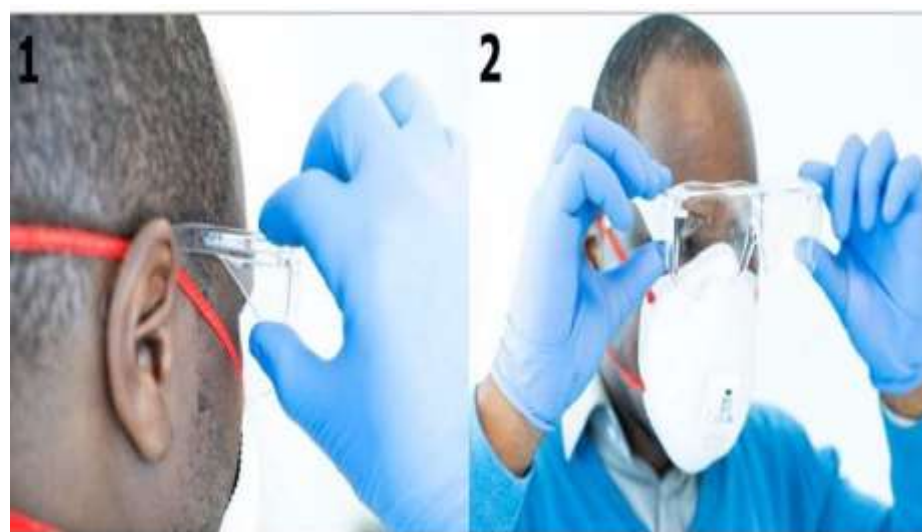
بۆ لابردنی چاویلکه که، پیویسته په نجه بخریته ژیر لاستیکه که ی له به شی پشته وه ی سه رو چاویلکه که لابریت وه ک پێشان دراوه لا ژماره (۱۹).

دهست لیدان له به شی پیشه وه ی چاویلکه که قه ده غه یه چونکه له وانیه پیس بووبیت به فایرۆس. ئەگەر چاویلکه ی بی لاستیک به کارهاتبوو پیویسته به و شیوه یه لابریت که له وینه ی (۲۰) نیشان دراوه.

ژماره (۱۹): لابردنی چاویلکه ی لاستیکدار (ههنگاوی ۱ بۆ ۴):



ژماره (۲۰): لابردنی چاویلکه ی بی لاستیک (قهراغدار):



داپۆشەری ھەناسە پیویستە دواتر لابیریت. بۆ لابردنی داپۆشەری ھەناسە پەنجەپەک دەخریته ژیر بەستەری ماسکەکە لە بەشی پشتەوہی و ماسکەکە لادەبریت وەک لە وینە (٢١) دا نیشاندراوہ. دەمامک پیویستە راستەوخۆ فری بدریتە ناو سەتلی سەرداخراو دواي لابردنی. وە زۆر گرنگە بە هیچ شیوہپەک دەستت بەر بەشی دەرەوہی نەکەویت جگە لە قەراغە لاستیکەکانی لە کاتی لابردنیدا.

ژمارە (٢١): لابردنی دەمامک (ھەنگاوی (١ بۆ ٤)



لابردنی دەستکێشی دووہم، کۆتا کەلوپەلی خۆپاریزی کە پیویستە لابیریت دەستکێشەکانە، بەکارھینانی کحول بۆ پاککردنەوہی دەستەکان پیویستە دواي لابردنی دەستکێشەکە و بۆ لابردنیشی پیویستە پەپرەوی ھەنگاوەکانی لابردنی دەستکێش بکیریت کە لە پیشتر روونکراوہتەوہ.

ECDC EXPERTS:

Cornelia Adlhoch, Orlando Cenciarelli, Scott Chiossi, Mikolaj Handzlik, Michael Ndirangu, Daniel Palm, Pasi Penttinen, Carl Suetens