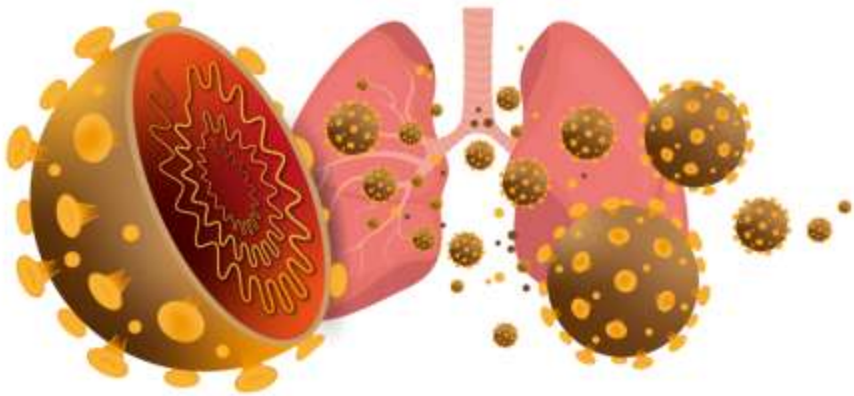
ڕێبەری زانکۆی ڕاپەڕین

بۆخۆپارێزی و ناسینی ڤایرۆسی کۆرۆنـــــــا



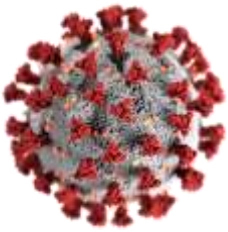
خۆپاراستن باشترە لە چارەسەرکردن

ئامادەکردنی: کۆلێژی پەرستاری و بەڕێوەبەرایەتی تەندروستی و سەلامەتی

www.uor.edu.krd

ڕێبەری ژمارە یەک

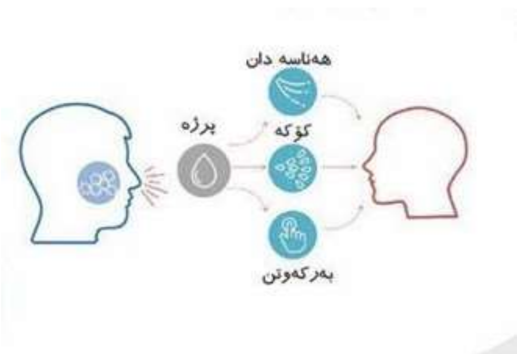
ڤایرۆسی کۆرۆنای نوێ (کۆڤید-19)



جۆرێکی نوێیە لە خێزانی ڤایرۆسی کۆرۆنا زۆرخێرایە لە بلاْوبونەوە و هێرشی توند دەکاتە سەرکۆئەندامی هەناسەی مرۆڤ.

ڕێگاکانی گواستنەوەی ڤایرۆسەکە:

✓ گواستنەوەی ڕاستەوخۆ:



- لەڕێگەی بەرکەوتنی کۆکە و پژمەی کەسانی توشبوو

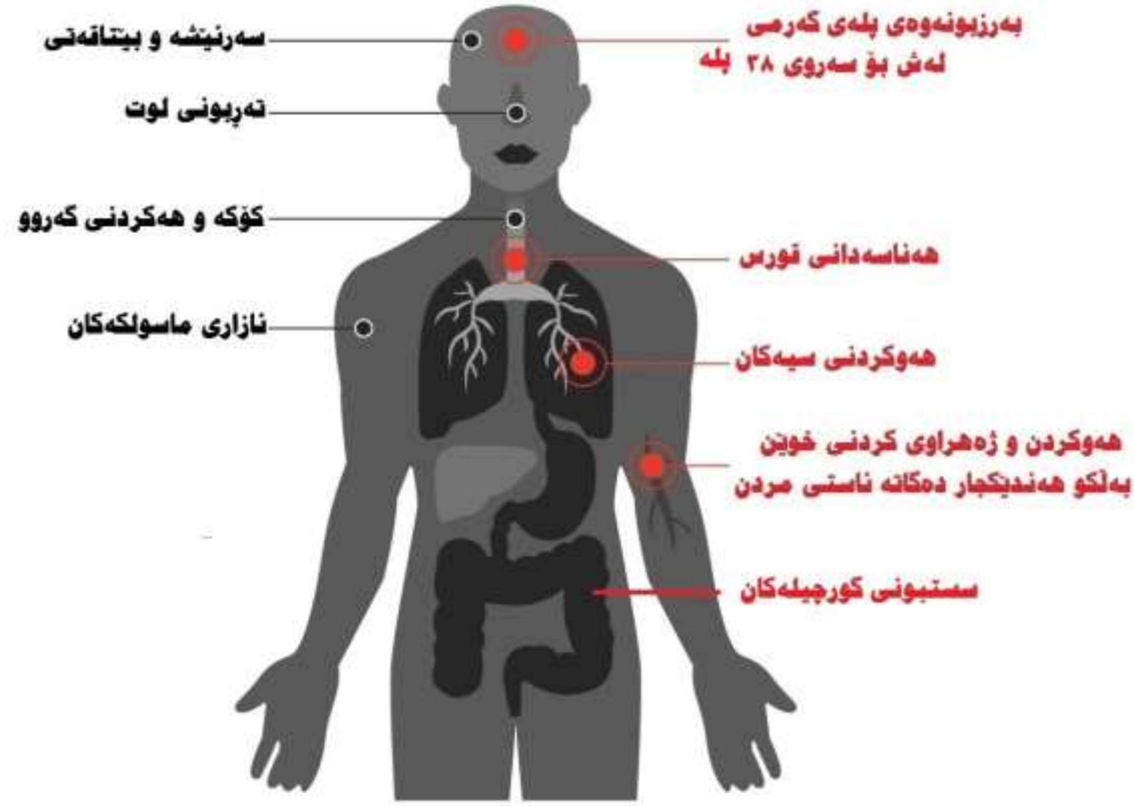
✓ گواستنەوەی ناڕاستەوخۆ:

- تەوقەکردن و بەرکەوتنی کەل و پەل و کەرەستەی کەسانی توشبووپاشان دەستبردن بۆ: دەم - چاو – لوت

دەستلێدانی ئاژەڵی توشبوو یان خواردنی گۆشت و هێلکەی ئاژەڵانی توشبوو!

- ئەو کەسانەی خواردن بە هاوبەشی دەخۆن

نیشانەکانی توشبوون بە ڤایرۆسەکە:



باوترین نیشانەکان!

هەناسەدانی قورس

کۆکەی وشـک

دەستنیشانکردنی ڤایرۆسەکە:

کێن ئەوانەی پشکنینیان بۆ دەکرێت؟

- ✓ کەسێک نیشانەکانی لێ دەرکەوتن.
- ✓ ئەندامانی خێزانێک کەسێکیان توش بووبێت
- ✓ کەسێک لەشارێکەوە هاتبێت یان گەرابێتەوە کە ڤایرۆسەکەی تێدا بڵاوبێت.

- ✓ پشکنین لەڕێگەی گەرمی پێوو

- ✓ پشکنین لەڕێگەی خوێن RT-PCR

- ✓ پشکنین لەڕێگەی تیشکەوە CT-Scan

- ✓ پشکنین لەڕێگەی سوابی قوڕگ

کەی نەخۆش دەنێردرێتە ماڵەوە:

1. ماوەی (٣) ڕۆژ بەدوایکدا پلەی گەرمی لەشی ئاسایی بێت (37.2-36.5C)
2. نیشانەکانی خوارەوەی کۆ ئەندامی هەناسەی کەم بوبێتەوە
3. ژمارەی خڕۆکە سپیەکانی خوێنی ئاسایی بێت.
4. دوای پشکنینی تیشکی بۆ سیەکان بەرەو باشی بڕوات
5. لە ماوەی ٢٤ کاتژمێردا ٢ جارپشکنینی خوێنەکەی نەرێنی بێت.

ڕێگاکانی خۆپراستن لە ڤایرۆسی کۆرۆنا:

1. دورکەوتنەوە لە قەرەباڵغی و بەریەککەوتنی زۆر(تەوقەو ماچ مەکە)
2. زوو زوو دەستەکانت بشۆ بە ئاو سابوون یان گیراوەی کحول
3. دەست مەدە لە دەم و لوت چاو.
4. کاتی پژمین و کۆکەدا دەم ولوتت داپۆشپە
5. فرێدانی کلێنس بۆ ناو سەلەی خۆڵی سەرداخراو
6. بەکارهێنانی ماسك لە هەوای داخراودا
7. خۆ بەدوورگرتن کەسێك نیشانەکانی تێدابێت
8. مانەوە لە ماڵ و نەچونەدەرەوە **باشترین ڕێگای خۆپاراستنە.**
9. دەست نەدان لەو ئاژەڵانەی ناسراون بەگوێزەرەوەی ڤایرۆسەکە
10. زۆرباش کولاندنی خواردنی گۆشت و هێلکە.
11. بەکارهێنانی دەستکێش ڕۆڵی گرنگ دەبینێ بۆ خۆپاراستن لەڤایرۆسەکە.
12. مەودای نێوانت 1مەتر کەمتر نەبێت کاتێك لەگەڵ کەسێك دەوەستی

چۆن دەستەکانت دەشۆی؟

سابوون بخەرە سەر
دەستت

ناو دەستت بشۆ

نێوانی پەنجەکانت
بشۆ

پەنجەکانی دەستی
ڕاستت بخەرەوە ناو
پەنجەکانی دەستی
چەپتەوە و بیان جوڵێنە

پەنجە گەورەکانی
دەستت بشۆ

بەشێوەیەکی بازنەیی
پەنجەکانت بە ناوەڕاستی
دەستتدا بجوڵێنە

دەستت وشک
بکەرەوە

چ کاتێك زۆر پێویستە دەستەکانت بشۆی:

- دوای هەر پژمەیەکی خۆت
- پێش خواردنی هەر شتێك
- پێش و پاش ئامادەکردنی خواردن
- پێش و پاش دەست لێدنی نەخۆش و کەل و پەلی نەخۆش.
- دوای بەکارهێنانی توالێت
- دوای دەست لێدانی ئاژەڵان

چۆنیەتی دەمامك کردن:

پۆشینی دەمامك پێویستە چەناگە و دەم و لوتت داپۆشێت

دەست نادەی لەدیوی ناوەوە و دەرەوەی ماسکەکە.

چ کاتێك ماسك بپۆشین ؟

- کاتێك خۆت نیشانەکانت لێ دەرکەوتن
- کەسێکی خێزانەکەتان نیشانەکانی لێ دەرکەوتن

- لە هەوای داخراوی وەك ناوئۆتۆمبێل و ژوری داخراو
- دەمامکی N95 بەکاربێنە

کاتێك لەگەڵ کەسی توشبوو مامەڵە دەکەی.

ئەگەر دەمامك دەستنەکەوت چی بکەین؟

کاتی نەبونی دەمامك:

1- **چەند پارچە کلێنسێك زیادبکە بۆ ناوەوەی دەمامکی ئاسایی**

وا دەکات ماوەی بەکارهێنانی دەمامکە کە زیاتربێت و درەنگتر لەکاربکەوییت بەتایبەت دەتپارێزێت لە تەڕبوون بە پرژەی پژمە و کۆکە.

2. **بەکارهێنانی چاویلکەی گەورە و فراوان**

بۆ داپۆشینی تەواوی چاوەکان یان بەکارهێنانی کلاّوی داپۆشراو هاوشێوەی کلاّوی ماتۆڕسکیل.

3. **دروستکردنی دەمامك بە ملپێچ بۆ داپۆشینی دەم و لوت**

ئەم جۆرە دەمامکە دەتوانێت ڕێگربێت لە چونەژورەوەی تۆز و خۆڵ و تەنە بێگانەکانی تر...هەروەها پێویستە ڕۆژانە ملپێچەکە پاکبکرێتەوە.

4. **بەکارهێنانی هەرجۆرە دەمامکێك باشترە لە بەکار نەهێنانی هیچ:**

ڕاستە ئەمجۆرە دەمامکانە وەك دژەڤایرۆس کارانین، بەلاّم باشترە لەهیچ چونکە هەرنەبێت بەشێکی زۆر لە پرژەکانی پژمە و کۆکە دەگەڕێنێتەوە.

چ کاتێك گرنگە دەستکێش بکەین؟

- کاتێك چاودێری نەخۆش دەکەیت
- کاتێك مامەڵە لەگەڵ ئاژەڵان دەکەیت
- کاتێك سەرمێز و ڕوکارەکان پاك دەکەیتەوە

بنەماکانی خۆراکی تەندروست:

حەوت پێکهاتەی سەرەکی خۆراك بنەمای پاراستن و تەندروست مانەوەی مرۆڤە بەخواردنی ئەم پێکهاتانە سیستەمی بەرگری چالاکانە کاری خۆی دەکات.

خۆراك تاکە سەرچاوەی وزەیە بۆ مرۆڤ، پێویستە خۆراك هەمەچەشن بێت لەپێناو هەبونی حەوت پێکهاتە بنەرەتیەکە.

(کاربۆهایدرەیت، پرۆتین، چەوری، ڤیتامینەکان، خوێیەکان، فایبەر، ئاو).

1. کاربۆهیدرەیت:

سەرچاوەی سەرەکی وزەیە و لەلەشدا دەگۆڕێت بۆ گلوکۆز

نمونە: (برنج-نان-پەتاتە-کولەکە-میوەکان-دوولەپەکانی وەك فاسۆلیا...)

2.پرۆتین:

پرۆتینەکان لە لەشدا دەگۆڕێن بۆ ئەمینۆئەسید و دەوری بالأیان هەیە لە دروسکردنی هۆرمۆنەکان و ئەنزیمەکان و بەهێزکردنی سیستەمی بەرگری لەش.

نمونە: (هێلکە-شیر-گۆشت-مریشك-شیر-ناوکی چەرەسات-برۆکلی-گەنمەشامی...)

3.چەوری:

چەوری سەرچاوەی سەرەکی وزەیە ڕۆڵی هەیە لە دروستکردنی بەرگی خانە، لەلەشدا دەلۆڕێت بۆ فاتی ئەسید و گلایسرۆڵ.

نمونە: (کەرە-پەنیر-ماست-ڕۆن-ماسی-ناوکی چەرەسات-گۆشتی سورزەیتوون-گوێز-هێلکە...).

4. ڤیتامینەکان:

ڤیتامینەکان ڕۆڵی زۆریان هەیە لەلەشدا و بۆ چالاککردنی سیستەمی بەرگری و پاراستن و جوانکردنی پێست و زیندەچالاکیەکانی سیستەمەکان ...هتد.

نمونە: زۆربەی سەزە و میوەکان-ماسی و ناوکی چەرەسات...

5. خوێیەکان (مینیراڵ):

مینیراڵەکان رۆلی گرنگ و کاریگەریان هەیە لەلەشدا وەك (کالسیۆم و مەگنسیۆم و ئۆگزالات و پۆتاسیۆم و فۆسفۆر و...هتد).

نمونە: سەوزە و میوەکان، شیر و زەیتوون و ماسی، تەماتە، باینجان...هتد.

6. فایبەر:

لەگەڵ زۆربەی ژەمەخۆراکەکاندا پێویستە و دەوری باڵای هەیە لە ئاسانکردنی کرداری هەرس و پاککردنەوەی ریخۆلەکان.

نمونە: سەوزە و میوەکانی وەك گێزەر-لیمۆی زەرد-پرتەقاڵ-پرتەقاڵ...هتد.

7.شلەمەنی و ئــاو:

رێژەی 70٪ لەشی مرۆڤ ئاوە، لەخوێندا رێژەی 90٪ پلازما ئاوە، بۆ هەمووزیندەچالاکیەکانی لەش زۆرگرنگە و پێویستە رۆژانە زیاتر لە دوو لیتر ئاو بخورێتەوە بەتایبەت لەوەرزی گەرمادا.

نمونە: ئاو-چا-شەربەت-سەوزەو میوەکان...هتد.

ژمارەکانی هێڵی گەرم

وەزارەتی تەندروستی:

07508169991

07714448100

ڕاپەڕین:

07705694040

07501613933

سلێمانی:

07701923595

07719471030

دهۆك:

07514025338

07514342938

دهۆك:

07514025338

07514342938

گەرمیان:

07480207442

دهۆك:

07514025338

07514342938

هەڵەبجە:

07731915151

07501365007

سەرچاوە:

Web: www.who.int , www.cdc.gov

Books: Fundamentals of Nursing, Medical surgical Nursing

بەهیوای تەندروستیەکی باش