

Lêmiqatebûna ji zaork di rewşa tûşbûna te bi Kovîd-19ê da

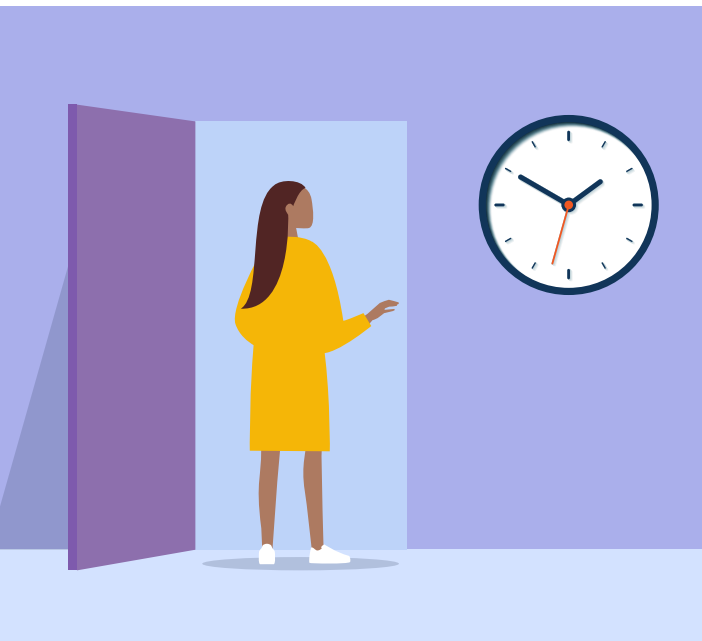
Lînk li ber dest: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/pregnancy-breastfeeding.html>

Heke vê dawiyê zarokê te çêbûye û ji ber Kovîd-19ê da hatiyê veqetandin (Îzolekirin), dema lêmiqatebûn û baldariya ji zarokê xwe li nexweşxane û malê, baldariyên pêwîst berçav bigire.



Heke li nexweşxaneyê odeya te û zarokê te hevpar e:

- Destên xwe beriya ragirtina zarok an baldariya ji wî/wê, herikê bi qasî 20 çirkeyan bi av û sabûnê bişû. Heke av û sabûn li ber dest nîne, dezenfektekerê pêkhatî ji herikê sedî 60 elkol bi kar bîne.
- Di navbira 6 fûtî ji zarokê xwe maskeyê dayne.
 - » Pêşgira rû an maskeyê li ser rûyê zarok daneyne. Pêşgira rû an maske dikare [xetera Sîndroma Mirina Nişkêvayî ya zarok \(SIDS\)](#) an fetisîn û fetisîna nişkêvayî zêde bike.
- Heta radeya pêkan, zêde ji 6 fûtan navbira xwe digel zarokê xwe biparêze.
- Digel bijîşkê xwe derbarê bikaranîna berbendeke fizîkî dema razandina li nexweşxaneyê, weke danîna zarok li nav amûra Înkûbator (incubator), biaxive.



Bila haya te jê hebe ku jibo bidawîanîna Îzolekirin û kiryarên baldariyê yên zêdebarî kengê ewleh e

- Heke nîşaneyek di te da hebû, ewleh e ku piştî
 - » Derbasbûna 10 rojan ji dema diyarbûna nîşaneyên seretayî û
 - » 24 saetan nebûna Tayê bêyî dermanên dijî tayê (germaya leşî) weke Îboprofên (ibuprofen) û
 - » Heke nîşaneyên din ên Kovîd-19ê yên te di halê baştirbûnê da ne, Îzolekirinê bi dawî bînî
- Heke qet tu nîşaneyeka te tunebû, 10 rojan piştî roja yekem testa erênî ya Kovîd-19ê dikarî Îzolekirinê bi dawî bînî.

Piştî bidawîhatina îzolekirinê, dîsa jî divê ku destên xwe beriya baldariya zarok bişûyî, lê hewcetiyeke bi berçavgirtina kiryarên din ên baldariyê tune.



Wesandî ji aliyê:

[cdc.gov/coronavirus](https://www.cdc.gov/coronavirus)

Heke tûşî Kovîd-19ê bûyî û li Malê baldariya zarokê xwe dikî:

- Li malê bimîne.
- Xwe ji kesên din ku digel te dijîn û nexweş nînin, dûr bike.
- Di atmosferên hevpar da maskeyê dayne. Maske alîkariya te dike da ku rê li ber veguhestina zarok bo kesên din bigirî.
 - » Pêşgira rû an maskeyê li ser rûyê zarok daneyne. Pêşgira rû an maske dikare xetera Sîndroma Mirina Nişkêvayî ya Zarok (SIDS) an fetisîn û fetisîna nişkêvayî zêde bike.
- Bila te çavdêrekî saxlem hebe ku li ber xetera nexweşiya giran a ji ber baldariya Kovîd-19ê jibo zarokê te nebe.
 - » Beriya lemskirin û pelandina zarok, çavdêr divê destên xwe herîkêm bi qasî 20 çirkeyan bişû. Heke av û sabûn li ber dest nîne, divê dezenfektekerê pêkhatî ji herîkêm sedî 60 elkolê bi kar bînin.
 - » Heke çavdêr di heman malî da dijî an di têkiliya nêzik digel te ye, renga tu ketibayî ber nexweşiyê. Ewna divê di halekî da ku di navbira 6 fûtî digel zarokê te da ne, di tevahiya heyama ku di rewşa îzolekirinê da yî û di heyama Qerentîneya wan piştî kemilandina Îzolekirina re, maskeyê daynin.
- Heke çavdêrekî saxlem li ber dest nebe, heke bi qasî têrê halête baş be, dikarî baldariya zarokê xwe bikî.
 - » Destên xwe beriya pelandina zarokê xwe herîkêm bi qasî 20 çirkeyan bi av û sabûnê bişû. Heke av û sabûn li ber dest nîne, dezenfektekerê pêkhatî ji herîkêm sedî 60 elkol bi kar bîne.
 - » Di tevahiya heyama îzolekirinê da di navbira 6 fûtî ji zarok û kesên din da maskeyê dayne.



Bila haya te jê hebe ku jibo bidawîanîna Îzolekirin û kiryarên baldariyê yên zêdebarî kengê ewleh e

- Heke nîşaneyek di te da hebû, ewleh e ku piştî
 - » Derbasbûna 10 rojan ji dema diyarbûna nîşaneyên seretayî û
 - » 24 saetan nebûna Tayê bêyî dermanên dijî tayê (germaya leşî) weke Îboprofên (ibuprofen) û
 - » Heke nîşaneyên din ên Kovîd-19ê yên te di halê baştirbûnê da ne, Îzolekirinê bi dawî bînî
- Heke qet tu nîşaneyeka te tunebû, 10 rojan piştî roja yekem testa erênî ya Kovîd-19ê dikarî Îzolekirinê bi dawî bînî.

Piştî bidawîhatina îzolekirinê, dîsa jî divê ku destên xwe beriya baldariya zarokê bişûyî, lê hewcetiyekek bi berçavgirtina kiryarên din ên baldariyê tune.