

ئەگەر پىشكىنى كۆڧىد-19 نەرىنى بوو (يان دەستىشان نەكرا)، فېرىبە چۆن چاودىرى تەندروسىتت دەكەيت و كەسانى تر دەپارزىت:

نايا نىك بوويت لە ھەر كەسنىك كە توشبووى كۆڧىد-19 بە؟

ئەگەر لەگەل كەسنىك دەزىت يان چاودىرى كەسنىك دەكەيت يان بەم نىكانە كاتت بەسەر بردوۋە لەگەل كەسنىك كە توشى كۆڧىد-19 بوو:

خۆت كەرنىتىن بىكە

- پىنوسىتە بۇ ماۋە 14 رۇژ لە مالمۇە بىننىتە پاش كۇتا پىمىندىكر دنت لە گەل كەسنىك كە توشبووى كۆڧىد-19 بە.
- پىداچونمۇ بە زانىار بىكەنى پىمىست بە ئىبوردنەكەي كەرنىتە، و بۇرادەكانى كورنتىر كرنەمۇە ماۋە كەرنىتە بە لەم مالىپەردا:
<https://www.tn.gov/content/dam/tn/health/documents/cedep/novel-coronavirus/IsolationQuarantineRelease.pdf>

چاودىرى تەندروسىتت بىكە

- ئەگەر نەخۇش نىت ئاگادارى نىشانەي تازە بىبە ۋەك كۆكە، تەنگەنەفەسى، ھەستى تام و چىژو بۇنت نەمىنىت، لەرزو تات ھەبىت، لوت گىران يان ئاۋ بە لوتندا بىتە خوارمۇ، دلنىك ھەلدان، يان رشاننەمۇ، سىك چون، قورگ كزانمۇ، سەر ئىشە، نازارى ماسولكە، يان ھىلاكىەكى زۇر.
- ئەگەر ھەر بىك لەم نىشانەت پەرسەند لە ماۋە 14 رۇژ كە كۇتا پەمىندىت ھەبىوونىت لەگەل نەخۇشكى ھەلگىرى كۆڧىد-19، ئەما بەرىزت ھەروەھا توشى كۆڧىد-19 بويت. ۋەدواي ھەنگاۋەكانى خوارمۇ بەكەمۇ.

نايا نەخۇشى؟

ئاگادارى نىشانەي تازە بىبە ۋەك كۆكە، تەنگەنەفەسى، ھەستى تام و چىژو بۇنت نەمىنىت، لەرزو تات ھەبىت، لوت گىران يان ئاۋ بە لوتندا بىتە خوارمۇ، دلنىك ھەلدان، يان رشاننەمۇ، سىك چون، قورگ كزانمۇ، سەر ئىشە، نازارى ماسولكە، يان ھىلاكىەكى زۇر:

خۆت بەدوور بىگرە

- پىنوسىتە كە بەتەۋاى خۆت بەدوور بىگرىت بەمانمۇ لە مالمۇە.
- لە ژوررىكى تايىت بىننەمۇ بەدوور لە كەسانى تر لە مالمەكەت ھەتا دەتوانى بە رادىيەكى زۇر. گەر ماۋىكى جىبا بەكار بەننە ئەگەر بەردەستە. ئەندامانى خىزان دەتوانن رىچاۋى مانمۇ لە شونىنكى جىبا بەكەن ئەگەر بەردەستە بۇ كەمىردنەمۇ مەترسى بەر كەوتن.

چاودىرى تەندروسىتت بىكە

- پىشوى زۇر ۋەر بىگرە و ئاۋ زۇر بخۇرەمۇ.
- ئەگەر پىويست بىكات، دەر مانىك ۋەر بىگرە بە بى ئەمۇە پىشىك نوسىبىنى بە مەبەستى كەمىردنەمۇ تا يان سوو كىردنى نىشانەكان.
- ئەگەر نىشانەكان خراپىر بوون و پىويستت بە چاودىرى تەندروسىتى بوو پەمىندى بەكە لەپىشدا و نىشانەكانت بلى بە دابىنكىرى چاودىرى.

ئەگەر نەخۇش نىت و پەمىندىت نەبوۋە لەگەل كەسنىك كە توشبووى كۆڧىد-19 بە...

خۆت و كەسانى تر پىپارزە

- پەمىردە راسپاردە گونجاۋەكانى دوورە پەرىزى كۆمەلايەتى بىكە.
- دەمامكىك بېۋشە لەكەتى بوونت لە شونىنى گىشى لەكەتكەدا كە پەمىرە كىردنى رىكارەكانى دوورە پەرىزى كۆمەلايەتى ئاستەمە.
- دەستەكانت بشۇ زۇر جار بە سابوون و ئاۋ بەلايەنى كەمەمۇ بۇ 20 چىر كە يان پاكۇر كەمۇ دەست بەكار بەننە كە كولى تىدايە ئەگەر سابوون و ئاۋ بەردەست نەبوو.
- شت و روۋەكان پاككەمۇ بە بەردەوامى بە لەخۇرگىنى تەلمەفۇنەكەت.
- كۆكەكەت يان پىمىنەكەت داپۇشە بە ئانىشكت يان دەسپە.
- ئەگەر توشى نىشانەكان بوويت يان مەترسى تىرت ھەپە سەبارت بە تەندروسىتت، پەمىندى بەكە بە دابىنكىرى چاودىرى تەندروسىتى خۆت.

زىاتىر بزانە: ئەگەرى ھەپە كە رىنمايەكان گۇرانكار بىيان بەسەردا بىت لەكەتەي كە زىاتىر فېر ئىبىت. تىكايە سەمىرى www.tn.gov/health/cedep/ncov يان www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov بىكە بۇ دەستەمۇتنى نوئىر بىن رىنمايەكان سەبارت بە كۆڧىد-19.