

ئهگەر پشکنینی کۆفید-19 بۆ نهجامدراوه، ئهم ههنگاوانه ی خوار موه بگره بهر بهمههستی چاودیریکردنی تهنروستیت و خۆلادان له بلابوونهوهی نهخۆشیهکه بۆ کهسانی تر

وهشوین رینماییه پیشکهشکراوهکان بهکه کاتیک تاقیکردنهوهت بۆ کرا بۆ ئهوهی نهجامهکانت ودهست بهینی. ههندی له دابینکارهکان بۆ نهجامهکان پهیهندی تهمهفونیت پیوه دهکهن، ئهوانی دیکه داوات لی دهکهن بۆ ودهستهبانانی نهجامهکمت ئهپلیکیشنیم یان مألپهر بهکار بهینی.

## لهکاتی چاوهروانی نهجامهکان چاوهدیری تهنروستیت بکه

**سهیری نیشانه باوهکانی کۆفید-19 بکه:**

- کۆکه
- تهنگهنهفوسی و ئاستهنگی ههناسهکان
- تا
- موچرکه
- بهردهوامی موچرکه به ههلهرزین
- نازاری ماسولکه
- سهرنیشه
- زامی قورگ
- لهدهستدانی نویی تام و بۆن کردن
- نارمزوی رشانهوه
- سکچوون

• ئهگەر تووشی هه نیشانهیهک بوویت لهکاتیهی که چاوهروانی نهجامهکانی پشکنین دهکیت، پیویسته که خۆت گۆشهگیر بکهی، جا پیکوتهت وهرگرتی یان نا

- له ژوورنکی تابهت بهینهوه بهدور له کهسانی تر له مالهکمت ههتا دهنوانی به رادهیهکی زۆر.
- گهر ماویکی جیا بهکار بهینه ئهگەر بهر دهسته. نهنامانی خیزان دهنوانن رهچاوی مانهوه له شوینیکی جیا بکهن بۆ کهمکردنهوهی مهترسی بهرکهوتن.
- پشوی زۆر وهربگره و ئاو زۆر بخۆرموه و ئهگەر پیویست بکات دهرمان وهربگره بۆ کهمکردنهوهی تاکهت.
- ئهگەر نیشانهکان خراپتر بوون و پیویستت به ههسهنگاندنی پزیشکی بو، پهیهندی بکه به تۆرینگی تهنروستی یان نهخۆشخانه پیش ئهوهی بگهیه ئهوی و به دابینکاری چاودیری بلێ که پشکنینی کۆفید-19 بۆ کراوه. ئهمه یارمهتی دابینکاری چاودیری تهنروستی دهوات بۆ ئهوهی ههنگاو بنین بۆ دوورخستنهوهی کهسانی تر له تووش بوون یان بهرکهوتن.

## ئهگەر تیکهیل بوونت ههبویت لهگهڵ کهسێک که کۆفیدی-19 ههیت:

- و تۆ به تهواوی پیکوتهت بۆ کراوه، پیویستت به کهر مننینه نییه (تا ئهوه کاتیه که هیچ نیشانهیهکت نییه)
- ئهگەر بهتهواوی پیکوته نهرکی، پیویسته کهر مننینه بکری. رینماییهکانی **کهر مننینه و گۆشهگیری TDH** بهردهستن **لیره**.

## نهریتهکانی تهنروستی پهیرهو بکه

- دهمامکیک بهکار بهینه.
- کۆکهکمت یان پشمینهکمت داپۆشه به ئانیشکت یان دهرس.
- دهستهکانت بشۆ زۆرجار به سابوون و ئاو بۆ 20 چرکه یان زیاتر یان پاکژ کهرموهی دهست بهکار بهینه که کحولی تیدابه ئهگەر سابوون و ئاو بهر دهست نهبوو.
- شت و رووهکان پاککهرموه به بهردهوامی به لهخۆگرتنی تهمهفونهکمت.

## زانیاری زیاتر وهربگره لهسهه نینتهرنیت

- <http://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov> یان <http://tn.gov/health/cedep/ncov>