

ئەگەر پىشكىنى كۆڧىد-۱۹ نەرىنى بوو (يان دەستىنىشان نەكرا) ،
فېرىبە چۆن چاودىرى تەندروستىت دەكەيت و كەسانى تر دەپارىزىت:

ناپە نزيك بوويت له هەر كەسنىك كه توشبووى كۆڧىد-۱۹ يە؟

ئەگەر لەگەل كەسنىك دەژىت يان چاودىرى كەسنىك دەكەيت يان بەم نزيكانە كاتت بەسەر بردوو لەگەل كەسنىك كه توشى كۆڧىد-۱۹ بوو:
خۆت كەرەنتىن بىكە

- پېويستە كە لە مألەمە بىمىنەتەمە بۇ ماوۋى ۱۴ رۆژ پاش كۆتا پەيوندىكر دنت لە گەل كەسنىك كه توشبووى كۆڧىد-۱۹ يە
- لە ژوورېكى تايبەت بىمىنەتەمە بەدوور لە كەسانى تر لە مألەكەت ھەتا دەتوانى بە رادەيەكى زۆر. گەر ماوېكى جيا بەكار بەننە ئەگەر بەردەستە.
- ئەگەر تۆ كارمەندىكى سەرەكەيت، دەتوانىت لەماوۋى كەرنىنەكەت كار بىكەيت بەدانانى دەمامك لەھەموو كاتىكدا

چاودىرى تەندروستىت بىكە

- ئەگەر نەخۆش نىت ناگادارى نىشانەكانى تا و كۆكە و تەنگەنەفەسى بە
- ئەگەر تا و كۆكە و تەنگەنەفەسى ھەيىت لەوانەپە توشى كۆڧىد-۱۹ بووبىت.
- ئەگەر نىشانەكانى نەخۆشى سووكن لە مألەمە بىمىنەتەمە وچاودىرى تەندروستىت بىكە. ئەگەر پېويستت بە ھەلسەنگاندنى پزىشكى بوو، پەيوندى بىكە بە نۆرىنگەمى تەندروستى يان نەخۆشخانە پېش ئەمەى بگەيتە ئەرى و بە دابىنكەرى چاودىرى بلى كە پەيوندىت ھەيە لەگەل كەسنىك كه توشى كۆڧىد-۱۹ بوو

ناپە نەخۆشى؟

ئەگەر تا و كۆكە و تەنگەنەفەسى يان ھەر نىشانەپەكى تىرت ھەيە:

خۆت بەدوور بىگرە

- پېويستە كە بەتەرەوى خۆت بەدوور بىگرىت بەمانەمە لە مألەمە
- لە ژوورېكى تايبەت بىمىنەتەمە بەدوور لە كەسانى تر لە مألەكەت ھەتا دەتوانى بە رادەيەكى زۆر. گەر ماوېكى جيا بەكار بەننە ئەگەر بەردەستە. ئەندامانى خىزان دەتوانن رەچاوى مانەمە لە شوئىنېكى جيا بىكەن ئەگەر بەردەستە بۇ كەمكردنەمەى مەترسى بەركەوتن

چاودىرى تەندروستىت بىكە

- پىشوى زۆر وەر بىگرە و ئاو زۆر بىخۆرەمە
- ئەگەر پېويست بىكات، دەرمانىك وەر بىگرە بە بى ئەمەى پزىشك نووسىيىتى بە مەبەستى كەمكردنەمەى تا يان سووكردىنى نىشانەكان
- ئەگەر نىشانەكان خراپتربوون و پېويستت بە چاودىرى تەندروستى بوو پەيوندى بىكە لەپىشدا و نىشانەكانت بلى بە دابىنكەرى چاودىرى

ئەگەر نەخۆش نىت و پەيوندىت نەبوو لەگەل كەسنىك كه توشبووى كۆڧىد-۱۹ يە.....

خۆت و كەسانى تر پىپارىزە

- پەيەرەمەى راسپاردە گونجاومەكانى دوورە پەرىزى كۆمەلايەتى بىكە
- دەمووچاوت داپۆشە لەكاتى بوونت لە شوئىنې گىشتى لەكاتىكدا كە پەيەرەمەى رىكارمەكانى دوورە پەرىزى كۆمەلايەتى ئاستەمە
- دەستەكانت بشۇ زۆر جار بە سابوون و ئاو بەلايەنى كەمەمە بۇ ۲۰ چركە يان پاكزكەرەمەى دەست بەكار بەننە كە كحولى تىدايە ئەگەر سابوون و ئاو بەردەست نەبوو
- شت و رووكان پاككەرەمە بە بەردەوامى بە لەخۆگرتنى تەلەفۇنەكەت
- كۆكەكەت يان پىشمىنەكەت داپۆشە بە ئانىشكت يان دەسر
- ئەگەر توشى نىشانەكان بوويت يان مەترسى تىرت ھەيە سەبارەت بە تەندروستىت، پەيوندى بىكە بە دابىنكەرى چاودىرى تەندروستى

زىاتر بزانه: ئەگەرى ھەيە كە رىنمايەكان گۆرانكارىيان بەسەردا بىت لەمكاتەى كە زىاتر فېرئەبىت. تىكايە سەيرى

يان <http://tn.gov/health/cedep/ncov> يان <http://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov> بىكە بۇ دەستكەوتنى

نوئىترىن رىنمايەكان سەبارەت بە كۆڧىد-۱۹