

ئەگەر پشکنینی کۆفید-۱۹ بۆ ئەنجامدراوه،

ئەم هەنگاوانەى خوارمۆه بگره بەر بەمبەستى چاودێرىکردنى تەندروستىت و خۆلادان لە بۆلەبۆنەى نەخۆشییەكە بۆ كەسانى تر

پەيوەندى بگه به تەندروستى گشتى

- ئەنجامى پشکنینەکان بە زووترین کات پێت ڕادەگەینریت

چاودێرى تەندروستىت بگه

سەپىرى نیشانە باوەکانى کۆفید-۱۹ بگه

- سەرئێشه
- زامى قورگ
- لەدەستدانى نوێى تام و بۆن کردن
- ئارەزووى ڕشانەوه
- سەكچوون
- كۆكه
- تەنگەتەفسى و ئاستەنگى هەناسەدان
- تا
- مۆچرەكە
- بەردەوامى مۆچرەكە بە هەللەرزىن
- ئازارى ماسولكە

ئەگەر پەكێك لەو نیشانانەت هەيه:

- پێويستە كە خۆت بەدوور بگریت لەو كاتەى كە چاودەروانى ئەنجامەكان دەكەیت
- لە ژوورێكى تايبەت بمانەوه بەدوور لە كەسانى تر لە مالهەكەت هەتا دەتوانى بە رادەپەكێ زۆر. گەر ماویكى جیا بەكار بەینە ئەگەر بەردەستە. ئەندامانى خیزان دەتوانن ڕمچاوى مانەوه لە شوێنێكى جیا بگەن ئەگەر بەردەستە بۆ كەمكردنەوهى مەترسى بەركەوتن
- ئەگەر بگریت، داوا لە كەسانى تر بگه وەك برادەر یان خیزان كە خواردن و پێداویستىەكانت بۆ بەینن
- پشوو زۆر وەر بگره و ئاو زۆر بخۆرەوه و ئەگەر پێويست بگات دەرمان وەر بگره بۆ كەمكردنەوهى تاكەت
- ئەگەر نیشانەكان خراپتر بوون و پێويستت بە هەلسەنگاندنى پزىشكى بوو، پەيوەندى بگه بە تۆرینگەى تەندروستى یان نەخۆشخانە پێش ئەوهى بگەیتە ئەوى و بە دابینكەرى چاودێرى بلى كە پشکنینی کۆفید-۱۹ بۆ كراوه. ئەمە یارمەتى دابینكەرانى چاودێرى تەندروستى دەدات بۆ ئەوهى هەنگاو بنین بۆ دوورخستەوهى كەسانى تر لە تووش بوون یان بەركەوتن

ئەگەر هیچ نیشانەیهكەت تێدا نییه (بى نیشانەكانى نەخۆشى)

- پێويست ناكات كە خۆت بەدوور بگریت لەو كاتەى كە چاودەروانى ئەنجامەكانى پشکنین دەكەیت مەگەر:
 - پەيوەندىەكى نزىكەت هەبووبێت لەگەڵ كەسێك كە نەخۆشى كۆفید-۱۹ هەبووه لە دوایین ۱۴ رۆژدا یان
 - پەيوەندىەكى نزىكەت هەبوو لەگەڵ كەسێك كە نیشانەكانى نەخۆشى كۆفید-۱۹ هەبووه لە دوایین ۱۴ رۆژدا
- ئەگەر تووشى هەر نیشانەیهكە بوویت لەو كاتەى كە چاودەروانى ئەنجامەكانى پشکنین دەكەیت، پێويستە كە خۆت بەدوور بگریت لە كەسانى تر
 - ئەگەر نیشانەكانى نەخۆشى سووكن لە مالهەوه بمانەوه و چاودێرى تەندروستىت بگه
 - ئەگەر پێويستت بە هەلسەنگاندنى پزىشكى بوو، پەيوەندى بگه بە تۆرینگەى تەندروستى یان نەخۆشخانە پێش ئەوهى بگەیتە ئەوى و بە دابینكەرى چاودێرى بلى كە پشکنینی کۆفید-۱۹ بۆ كراوه

نەریتهكانى تەندروستى پەیرهو بگه

- كۆكەكەت یان پشمنەكەت داپۆشه بە نانیشكەت یان دەسڕ
- دەستەكانت بشۆ زۆرجار بە سابوون و ئاو بۆ ۲۰ چرکە یان زیاتر یان پاكژكەرەوهى دەست بەكار بەینە كە كحولى تێدايه ئەگەر سابوون و ئاو بەردەست نەبوو
- شت و روومەكان پاككەرەوه بە بەردەوامى بە لەمخۆگرتنى تەلەفۆنەكەت

زانبارى زیاتر وەر بگره لەسەر ئینتەرنێت

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