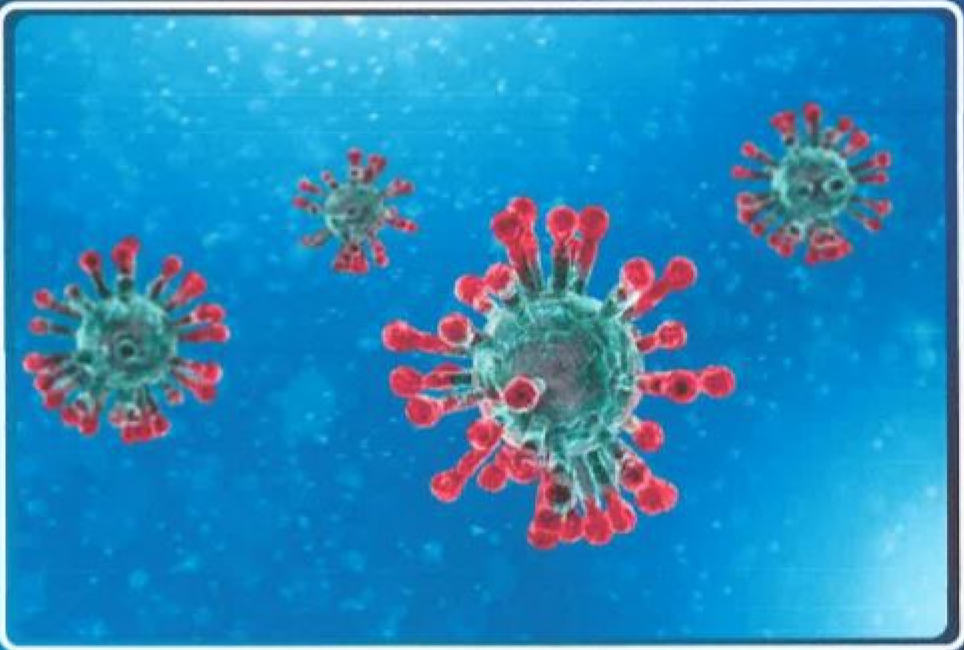
حکومەتی هەرێمی کوردستان
وەزارەتی تەندروستی

ڕێنمایی
هۆشیاری و خۆپارێزی
لە نەخۆشیی ڤایرۆسی کۆڕۆنای نوێ
(کۆڤید-١٩)



#COVID19

دەستەکانت بە ئاو و سابوون بشۆ
یان بە پاککەرەوەی بنچینە کهوول
دەستەکانت پاکبکەوە

ڕێگای گواستنەوەی ڤایرۆسی کۆرۆنای نوێ

١. بەرکەوتنی پریشکی کۆکە و پژمین

٢. دەستلێدان لە کەلوپەلی پیسبوو بە ڤایرۆسەکە و دواتر دەستلێدان لە دەم، لووت و چاو

نیشانەکانی نەخۆشیی ڤایرۆسی کۆرۆنای نوێ (کۆڤید١٩)

١ بەرزبوونەوەی پلەی گەرمیی لەش

٢ برژانەوەی قورگ

٣ هەناسەتووندی

٤ کۆکە

چۆن خۆت لە ڤایرۆسی کۆرۆنای نوێ دەپارێزیت؟

١ دەستەکانت بەڕێکی بە ئاو و سابوون بشۆ

٢ دەم و لووتت داپۆشە لەکاتی کۆکە و پژمین

٣ گۆشت و هێلکە بەباشی بکوڵێنە

٤ دووربکەوە لە هەرکەسێک کە نیشانەکانی نەخۆشیی ڕێڕەوی هەناسەدانی هەبێت وەک کۆکە و پژمین

بۆ گەشتیاران

گەشتمەکە بۆ ئەو ناوچانەی نەخۆشیی ڤایرۆسی کۆرۆنای نوێ (کۆڤید١٩)یان لێ بڵاوبووەتەوە

گەشتیاری دەرەکی لەو وڵاتەی نەخۆشییەکەی تێدا بڵاوبووەتەوە

ئەگەر نیشانەکانی هەوکردنی ڕێڕەوی هەناسەدانت تێدا دەرکەوتن

- سەردانی نزیکترین بنکەی تەندروستی بکە
- پاکوخاوێنیی دەستەکانت بپارێزە و بەردەوام بە ئاو و سابوون دەستەکانت بشۆ یان بە پاککەرەوە دەستەکانت پاکبکەوە بۆ ماوەی ٢٠ چرکە
- لەکاتی کۆکە و پژمین دەم و لووتت بە کلینکس یان ئانیشکی چەماوە داپۆشە
- گەشتمەکە لەکاتی دەرکەوتنی نیشانەکانی نەخۆشییەکە
- یەکسەر داوای فریاگوزاریی تەندروستی بکە

ئەگەر نیشانەکانی هەوکردنی ڕێڕەوی هانەسەدانت تێدا دەرنەکەوتن

- بۆ ماوەی ١٤ ڕۆژ لەماڵەوە بمێنەوە و خۆتبەدووربگرە لە تێکەڵبوون لەگەڵ خێزان و خانەوادەکەت
- کەلوپەلی تایبەتی خۆت لە هی خانەوادەکەت جودابکەوە
- ماسک ببەستە
- لەگەڵ خەڵکی زۆر مەچۆ دەرەوە
- پابەندی ئەتەکێتی پژمین ببە
- بەڕێکی دەستەکانت بشۆ بە ئاو و سابوون یان بە ماددەی پاککەرەوە دەستەکانت پاکبکەوە بۆ ماوەی ٢٠ چرکە
- ئەگەر هەر نیشانەیەکی نەخۆشییەکانی ڕێڕەوی هەناسەدانت تێدا دەرکەوت، سەردانی نزیکترین بنکەی تەندروستی بکە

ڕێگای تەندروست بۆ شووشتنی دەستەکانت

- سابوون لە دەستەکانت وەربدە
- بەرەدەستت بسڕە
- پەنجەکانت و نێوان پەنجەکانت بسڕە
- پەنجەکانی دەستی ڕاست بخەرە ناو بەردەستی چەپ ئینجا پشتی پەنجەکانی دەستە ڕاستت بەباشی بشۆ
- پەنجەگەورەش بە بەری دەست بشۆ
- دەستی ڕاست بەشێوەی بازنەیی لەناو بەرەدەستی چەپدا بسوڕێنە و بیشۆ
- دەستەکانت وشکبکەوە

کەی پێویستە دەستەکانت بشۆی؟

- پێش، لەکاتی و دوای ئامادەکردنی خواردن
- پێش نانخواردن
- دوای کۆکە و پژمین
- پێش و پاش چاودێریی نەخۆش
- دوای هاتنەدەرەوە لە ئاودەست
- دوای گۆڕینی داێبی منداڵ
- دوای دەستلێدان لە ئاژەڵان
- دوای دەستلێدان لە زبڵ و خاشاک

ئامۆژگاریی پێویست لەکاتی دەرکەوتنی نیشانەکانی نەخۆشیی ڤایرۆسی کۆرۆنای نوێ

١. دەمامک ببەستە

٢. سەردانی نزیکترین دامەزراوەی تەندروستی بکە

پێویست بە بەستنی دەمامک ناکات، تەنها لەگەر:

١. نیشانەکانی هەوکردنی ڕێڕەوی هەناسەدانت هەبێت وەک کۆکە و پژمین

٢. بینینی کەسێک کە نیشانەکانی هەڵمەتی هەبێت

نەتەکێتی پژمین بۆ ڕێکریکردن لە بڵاوکردنەوەی هەوکردنی ڤایرۆسی:

١. پارچەیەک کلێنکس یان قوماش بەکاربهێنە

٢. بە ئانیشکی چەماوە دەم و لووتت بگرە

٣. دوای پژمین پارچە کلێنکس یان قوماشەکە فڕێبدە ناو سەللەی زبڵ

٤. دوای کۆکە و پژمین، دەستەکانت بە ئاو و سابوون بشۆ

کاتێک لە وڵاتێک گەڕایتەوە کە تووشبووی کۆڕۆنای تێدا تۆمارکرابوو، هەستتکرد کە نیشانەکانی وەک بەرزی پلەی گەرمیی لەش، کۆکە، هەناسەتووندیت هەیە، ئەوە پەیوەندی بە هێڵی گەرمەوە بکە ژمارە (١٢٢)
یان سەردانی نزیکترین بنکەی تەندروستی بکە

ئایا ڤایرۆسی کۆرۆنا لە کەسێکەوە بۆ کەسێکی دیکە دەگوازرێتەوە؟

بەڵێ ڤایرۆسی کۆڕۆنا لە کەسێکەوە بۆ کەسێکی دیکە دەگوازرێتەوە کاتێک لەنێوانیان پەیوەندیی چڕ و زۆر هەبێت بەبێ پارێزبەندی

ئایا دەتوانرێت ڤایرۆسی کۆڕۆنا چارەسەربکرێت؟

بەڵێ بەشێکی زۆری تووشبووانی کۆڕۆنا لەو وڵاتانەی ڤایرۆسەکەی تێدا بڵاوبووەتەوە، چاکبوونەتەوە، ڕێژەی چاکبوونەوە زیاترە لە ٩٠ %

نیشانەکانی نەخۆشیی ڤایرۆسی کۆرۆنای نوێ (کۆڤید١٩) چین؟

بەرزبوونەوەی پلەی گەرمیی لەش، کۆکە و هەناســـەتووندی، رەنگە نەخۆشییەکە پێشــبکەوێت و ببێتە هەوکردنی سییەکان و ئاڵۆزبوونی نەخۆشییەکە بەتایبەت لەو نەخۆشانەی بەتەمەنن، بەرگریی لەشیان کەمبووەتەوە، نەخۆشیی شەکرە، شێرپەنجە و نەخۆشییەکانی دڵ و رێڕەوی هەناسەدانیان هەیە.

ئایا ڤایرۆسی کۆرۆنا لە کەلوپەل و پێداویستیی هاوردەکراو لە ناوچەی تووشبوون، دەگوازرێتەوە؟

بەپێــی دوایین زانیارییەکان کەلوپەلــی هاوردەکــراو لە شوێنی بڵاوبوونەوە، مەترسیی گواستنەوە و تووشبوون بە کۆرۆنا دروستنادەکات.

وەزارەتی تەندروستیی کوردستان
بەشی راگەیاندن

تەندروستکاران

لە پێنج کاتتدا دەستەکانت بەباشی بە ئاو و سابوون بشۆ

١ پێش پاککردنەوە

٢ پێش دەستلێدان لە نەخۆش

٣ دوای بەرکەوتنی شلەکانی ناو لەش

٤ دوای دەستلێدان لە کەلوپەل و جێگای نەخۆش

٥ دوای دەستلێدان لە نەخۆش

حکومەتی هەرێمی کوردستان
وەزارەتی تەندروستی

لەکاتی هەستکردن بە نیشانەکانی نەخۆشیی ڤایرۆسی کۆرۆنای نوێ (کۆڤید-١٩)

وەک:

کۆکە

هەناسەتووندی

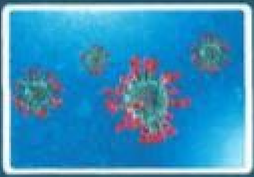
بەرزی پلەی گەرمیی لەش

سەرئێشە

پەیوەندی بە هێڵی گەرمی وەزارەتی تەندروستیی کوردستانەوە بکە

ژمارە

١٢٢



#COVID19