

Çawa tê xwe ji vîrûsa Korona biparêzin

4



Bi cî kirin paqijîya bînê

Bawer bikin ku hûn, û mirovên ku li dora we ne, tenduristiya respirasyonê ya baş bişopînin.

Ev tê vê wateyê ku devê we vedigire û pozê bi kulikê an tûşbûna xweya birûsk

Dema hûn bi kuxin an bipişkin. Dûv re klînîksên we bi kar anîne zû bavêjin. Devparêzk rûyê tenê bikar bînin dema ku hûn nexweş in an ji mirovê nexweş re dikin

Çima? dropên zor biçûk vîrûs belav dikin. Bi şopdariya paqijkirina baş a bine hûn mirovên derdorê we ji vîrûsên wekî sermayê, grîp û COVID-19 diparêzin

Çawa tê xwe û kesên din ji vîrûsa Korona biparêzin

Eger tu ta girti be, yan kuxik, û bîn tengbûn hebe, zûtir lênerîna tenduristî bigere

Heke hûn ne saxlem bin li malê bimînin. Heke hûn ta girtibin, kuxik, yan bîn teng bin, bi peydakiroxên tenduristîya xweya herî nêzîk re têkilî bikin. Rêbernameya desthilata tenduristîya herêmî ya xwe bişopînin.

Çima? Rayedarên tenduristîya herêmî yên we dê di derbarê rewşa devera we de herî zêde agahdarî bidin. Ev jî dê te biparêze û alîkariya pêşîlêgirtina vîrûs û lêvedanên din bike



5

Çawa tê xwe û kesên din ji vîrûsa Korona biparêzin

Nexweşiya Vîrusê ya Korona (COVID-19) ji ber Vîrûsa Corona ve dibe sedema wan û hîn jî bandorê li piraniya welatên cîhanê dike, tevî welatên me yên cîran Iraq, Iran û Tirkiye. Piraniya kesên ku vegirtî nexweşiyek sivik dikin û baş dibin, lê ew dikare ji bo yên din giran be. Bi tenduristîya xwe lênihêrin û yên din jî bikin:

1



Destên xwe gelekcarî bişon.

Dema ku dest bi zelalî qirêj dibin, bişûn bi ava vexwarinê. Ger destên we zelal nebin hûn dikarin destanek bingeha alkolê (70% alkolê) bikar bînin an jî ew bi rûn û ava şuştin. Nemaze dema ku hûn têkevin hundurê xaniyê xwe berî ku hûn tiştek tiştê têkilî bidin ku malbata xwe biparêzin

Çima? Destên xwe bi şil û ava şuştinê an bi karanîna destên bingeha alkol ve bikar bînin vîrusên ku li ser destên we hene dukuje

Dûrbûna civakî bidomînin

Di navbera xwe û her kesê ku bi keder an şilandî ye de bi kêmî ve 1 metre (3 ling) dûr bigirin.

Çima? Gava ku kes di kuxe an dipişke an şil dibe ew ji devê xwe kîloyên piçûk vedixwe. Heke hûn pir nêzik in, hûn dikarin di nav qefesan de nefes bikin, tevî vîrusa COVID-19 heke kesê kuxik xwedî nexweşî ye.

2



Dest nede

3

Çav

Bêhvil

Dev



Dest nede çav, bêhvil û devê xwe

Çima? Destê gelek ruwê digire û dikare vîrusan hildibijêre. Carekê gemarî bibe, destan dikarin virusê li çavên we, poz û devê we veguhestin. Ji wir, vîrus dikare bikeve laşê we û dikare we nexweş bixe.

