ڕێنماییەکان بۆ ئەوکەسانەی هۆکارەی مەترسیی تووشبوونیان هەیە بە نەخۆشی ڤایرۆسیی کۆرۆنا ناسراو بە (کۆڤید-١٩)

کێن ئەوانەی زۆرترین مەترسیان لەسەرە کە نەخۆشییەکە بگرن ؟

• ئەگەری تووشبوون بە نەخۆشییە قورسەکان زیاد دەکات لەگەڵ زیاد بوونی تەمەن ،بە تایبەت بۆ دووای ٥٠ ساڵی

• کەسانێک کە نەخۆشییەکی دیاریکراویان لەگەڵە زیاتر مەترسیی ئەوەیان لەسەرە کە بەقورسی ئەم نەخۆشییە بگرن کە ئالوودە بوونە بە نەخۆشی کۆڤید-١٩. بە تەواوی نازانرێت تا چەند مەترسییەکان زۆرترن بۆ ئەو کەسانەی کێشەی تریان هەیە ، بەڵام بە بەراورد لە حاڵەتاکان بە ڕوونی دیارە کە ئەم نەخۆشییە بۆ ئەو کەسانە سەختترە کە کێشەی شینەیان هەیە وەک لە نەخۆشیی تر .

ئەو نەخۆشییانەش ، ئەمانەن: بەرزی فشاری خوێن ، نەخۆشییەکانی دڵ ، شەکرە ، نەخۆشی درێژخایەنی سییەکان ، نەخۆشی درێژخایەنی گورچیلە لەگەڵ شێرپەنجە .

• کەسانی جگەرەکێش هەڕەشەی نەخۆشکەوتنیان بە سەختی لەسەرە هەرچەندە دووریش نییە کە ئەوکەسانە بە هۆی نەخۆشیی سییەکانیانەوە ئاوا ئەگەری زیاتریان هەیە بۆ نەخۆش کەوتن .

• تا ئەم ساتە بەتەواوی نازانرێت کە ئایا چارەسەری نەمانی بەرگری لەش(بە پێدانی چالاککەر و هۆرمۆنەکان ، میتۆتراکسات ، عیلاجە کیمیاویەکان) ئەبێتە هۆی نەخۆشکەوتن بە ڤایرۆسی کۆرۆنا بە سەختی ؟

ئایا ئەو منداڵانەی نەخۆشیی درێژخایەنیان لەگەڵە زیاتر لە مەترسییدان ؟

منداڵی هەموو تەمەنەکان لەم ڤایرۆسەیان گرتووە ، بەڵام زۆر حاڵەتی تووشبوون دۆزراوەتەوە لە کاتی پشکنین بۆ کەسانی دەوروبەریان نەک نەخۆشیی مناڵەکان .حاڵەتەکانی بە سەختی نەخۆشکەوتنی لای مندالان کەمترە هەرچەندە زانیارییەکانمان سنوردارن لەسەر چەند و چۆنێتی نەخۆشییەکە لە منداڵدا .

ئایا ژنانی دووگیان ، سکپڕ ، بە تایبەت لە مەترسییدان ؟

هیچ زانیاریی وا بەردەست نین کە ئەو ژنانەی سکیان هەیە بە تایبەت لە مەترسییدا بن یان گرفتی ئازاری لاوەکیی زیاتری ماوەی سکەکەیان بە هۆی کۆڤید-١٩ وە . **هیچ ئامۆژگاریی تایبەت نییە بەو ژنانەی سکیان هەیە و بەگشتی تەندروستن ، هەمیشە بەم ئامۆژگارییە بکەن پاک وخاوێنی و ئاگایی تەواو لە تووشبوون .** حاڵەتی وەها لە ووڵاتی چین هاتۆتە پێش کە ژنی دووگیان نەخۆشیەکەیان گرتووە بەڵام زۆر نین .زانیاریی گرنگ ئەوەیە کە ڤایرۆسەکە ناگوازرێتەوە بۆ کۆرپەلەی ناوسکی دایک لە سێ مانگی کۆتایی سکبوونەکەدا. کاتی نوسینی ئەم ڕاپۆرتە ڤایرۆسەکە تەنها سێ مانگە سەری هەڵداوە لە ووڵاتی چین ، هێشتا ماوەی سکبوون لای ئەو ژنانە نەگەشتبووە یەکەم و دووەم سێیەی ماوەکە واتە سێ مانگی یان شەش مانگی یەکەمی نۆمانگەکە .

ئەم ڕێنماییانەی لای خوارەوە پێشنیارکراوە بۆ ئەم کەسانە :

• کەسانی بەسالاچوو (هەتا بەتەمەنتر بێت هۆکار زۆرترە بۆ ئەوەی ڕێنماییەکانی بە ئاگاییەوە بگرێتەبەر)

• کەسانێک ئەم گرفتانەیان هەیە : نەخۆشیەکانی دڵ ، فشاری بەرز ، شەکرە ، نەخۆشییە درێژخایەنەکانی گورچیلە وهەوکردنی سیەکان لەگەڵ شێرپەنجە بۆ هەموو تەمەنەکان (لێرەدا ژنانی دووگیان و منداڵیش ئەگرێتەوە) .

کەسانێک کە سیستەمی بەرگریی لەشیان لاوازە (نەک لەبەر ئەوەی شەکرەیانە یان گورچیلەیان سستە یان بە هۆکاری شێرپەنجەوە) ئەمانە ئەبێت بە ئامۆژگارییەکانی دکتۆری خۆیان بکەن ، هەروەک ئەشتوانن بەو ڕێنماییانە بکەن کە دکتۆرەکەیان پەسەندی ئەکات .

ئەتوانم چی بکەم تا بەدوور بم لە پەتا و تووشبوون ؟

ڕێگاکانی تووشبوون بەرکەوتنی ڕاستەوخۆ یان پرژە و دڵۆپەییە .ئەمەش واتای بڵاوەبوونی ڤایرۆسەکە کاتێک کەسێکی نەخۆش ئەکۆکێت یان ئەپژمێت و لەکاتی لووت سڕیندا کەسێکی تەندروست نزیک بە نەخۆشەکە پرژە و دڵۆپی بۆ ئەچێت ، ئەکەونە سەر دەست و جلەکانی ، ئەمیش دستی ئەبات بۆ دەم و چاو یان لووت و گوێچکەی خۆی .

ئاگاتان لێبێت ئەوکەسانەی لە گروپی مەترسی تایبەتدان ، نەخۆش یان پیر ، کە ڕەنگە بە خەستی نەخۆش بکەون هەستەوەرییان بۆ پەتاکە زیاتر نییە لە خەلکانی تر هەر بۆیە ئامۆژگاری تەواو خۆلادانە لە گرتنی پەتایەکە لە کاتی تێکەڵ بوون و هەڵس و کەوت کردن لە دەرەوەی ماڵ و خێزان یان لە ئیش و شووێنە گشتییەکان . سنورداركردنی جوڵە و پەیوەندییەکانمان زۆر گرنگە بۆ کەسانێک کە مەترسیی تایبەتیان لەسەرە بۆ نەخۆشییە سەختەکان .

خەڵکانی تری ناو خێزانی کەسێکی هەستەوەر ، لاواز یان جێی مەترسیی تایبەت ، پێویستە ئاگایان لە پاکو خاوێنی و هەڵس وکەوتی خۆیان بێت ، لە ماڵەوە و لە دەرە وە ، زۆر گرنگە ئەگەری ئالوودە بوون سنورداربکەن بۆ کەسی هەستەوەر . تەنانەت ئەبێت ، هۆکار زۆرە ، کە خەڵکی ئەو خێزانانەی هێشتا کاریان هەیە و ئەچنە دەرەوە تێکەڵی ناو کۆمەڵ ئەبن ئەبێت بەرکەوتن و هەڵس وکەوتیان لەگەڵ کەسی هەستەوەر ، مەترسیی تایبەت ، زۆر سنوردار بکەن ماڵەکە بەجێبهێڵن لە کاتی ئەگەریی تووشبوونیان . ئەگەر زۆرن ئەوانەی لە یەک ماڵدا ئەژین و هەستەوەر نین یان لە گروپی بەرمەترسیی نین ئەوا باشترە کەسە هەستەوەرەکە ، مەترسی دارەکە ، بڕواتە جێگایەکی تر تا ئەو کاتەی ئافاتەکە تێدەپەڕێت . ئەگەر ئەوەش کارێکی نەکردەیە ، ئەستەمە ، پێویست ئەکات ئەگەری بڵاوەی نەخۆشییەکە ، تووشکردن ، زۆر سنوردار بکرێت بەوەی کە منداڵی بچووک لە باخچەی ساوایان ومنداڵی قوتابخانە بهێنیتە دەرەوە با هێشتا ئەوانیش دانەخرابن . گرتنە بەری ئەم ڕێ و شوێنانە گرانە و نائاسییە بۆ منداڵ و بۆ خێزانیش و ئەگەر ناچار ناچار نەبین دەست ناکەین بەم کارانە .

دەست خاوێنکردنەوەی باش گرنگترین ئامۆژگارییە بۆ هەمووان بۆ خۆلادان لە ئالوودەبوون. دەستشۆرین بە ئاوو سابون باشترین شتە کاتێک دەستەکان خاوێن نین ، کاتێکیش دەستەکان پاک دیارن بەڵام دەستمان داوە لە شوێنی بەریەککەوتن وەک دەسکی دەرگا و دەسکی پلیکانە و قادرمە ئەبێت بە ، سەنیتایز ، تەعقیمی دەستمان بکەین .

• ئەتوانرێت پەڕۆی تەڕی سەنیتایزکراو، تەعقیمکراو، بەکار بهێنرێت بۆ سڕینی ئەو جێگایانەی زۆرکەس دەستیان بەری ئەکەوێت وەک سەرقادرمە ، دەسکی دەرگا ، دەسکی عەرەبانەی بازاڕەکان ، کیسەی عەلاگە و زۆری تر .

•کارێکی ڕاستە خۆمان لادەین لە بەرکەوتن و هەڵس وکەوتی نزیک لەگەڵ کەسانێک کە نیشانەکانی هەڵامەتیان پێوەیە وەک پژمە وکۆکە ، ئەگەر ئافاتەکە زۆر بڵاو بێت ئەوا بۆی هەیە خەڵکانێکی زۆر گرتبێتیان ، جا بۆیە ئەبێت لە ماڵەکانمان بمێنینەوە با قەدەغەشمان لەسەر نەبێت ، جونکە ئەوە بۆ پارێزگاریی و لە بەرژەوەندیی گشتییە .

• **ماسک — دەمامک** سوودی هەیە بۆ ئەوانەی نەخۆشن و لە دەوریان کەسانی هەستەوەرهەن ، لە گروپی بەر مەترسیی ، ناتوانرێت دەستبەرداری بەریەککەوتن و مامەڵە بن لە گەڵ یەکتردا ، بە نمونە کاتێک ناچاری چونە لای پزیشک و بنکەی دروستیی و بەرکەوتنی کەسانی نەخۆش لە هۆڵی چاوەڕوانی و جێگای هاوبەش .

کەسانی گروپی مەترسی ئەکرێت خۆیان بەدووربگرن لە کاری پاک کردنەوەو ئیشی ئەوانی تر لە ناو ماڵدا و بە تایبەتیش لە دەرەوی ماڵ ، گەر لە دەسەڵاتا نەبوو ئەوا پێویستە دەستکێشی دیسپۆسەبڵ بەکار بهێنرێت ، یەکجار بەکارهێنان ، بەڵام بیرت نەچێت زۆر گرنگە کە لە ئیشەکە تەواو بوویت فڕێیان بدە و **دەستەکانت بە باشی بشۆرە .**

کاتێک پەتاکە ئەبێتە ئافات لە ناو کۆمەڵگادا پێویستە ئەو کەسانەی هۆکاری مەترسییان هەیە کە بە سەختی تووش بن بە نەخۆشی کۆڤید-١٩ ئەبێت ئاگایی تەواویان هەبێت لەم خاڵانە :

هەڵبژاردەی باش ئەوەیە لە ماڵەوە بمێننەوە و بەریەککەوتن و مامەڵەتان لەگەڵ کەمترین خەڵکدا هەبێت • .

•گەر پێویستە دەرمان و خزمەتی تەندروستیی وەربگریت ڕاسترە لە کاتی خۆیا بچیت با زیاد لە پێویست لە هۆڵی چاوەڕوانییدا نەمێنیتەوە . هەروەک ئاگایی تەواو لە خاوێنی دەست و تەنانەت دانانی ماسک ئەگەر پێویستی کرد چاوەڕێ بکەیت . بنکەکانی تەندروستیی و پزیشکەکان ڕێنمایی کراون کاتی بینین و پشکنین بۆ کەسانی نەخۆش و هەستەوەر وەها ڕێکبخەن کە خەڵکی تری زۆر لێنەبێت تا پێویست نەکات لە هۆڵی چاوەڕوانییدا بمێننەوە با تێکەڵی خەڵکانی تر نەبن لە پرسگە وشوێنی پێشوازی .

•سەردانی ئاسایی لای دکتۆری خێزان ، دکتۆری ددان ، شێلان یان هەر پزیشکێکی تری نا پەیوەند بە نەخۆشییە . درمییەکان بە پێویست نازانرێت لە ماوەی ئافاتدا بۆیە ئەبێت دوواتر سەردانی ئەو شوێنانە بکرێت لە کاتێکی تری دووای تێپەڕاندنی ئافاتەکە .

•پەسەندکراو نییە بەکارهێنانی پاس و هۆیەکانی تری گواستنەوەی گشتیی ، باشترە سەیارەی خۆت یان هی کرێ ، تەکسی ، بەکار بهێنیت . ئەگەر تەکسیش بگیرێت پێویستە دەست خاوێن بکرێتەوە لە سەیارەکەدا ، ئاگاداربە دەست مەهێنە بە هیچ شوێنێکی ناو سەیارەکەدا کە پێویست ناکات دەستی بەرکەوێت . جارێکی تریش دەست و پەنجەکانت پاک بکەرەوە دووای ئەوەی لە سەیارەکە دابەزیت و دەرگاکەیت داخست .

•پەسەندکراو نییە چوونە سەرکار لە کاتێکا زۆر لە خەڵکانی ترلەوێن بەڵام ئەو کەسانەی بە تەنیا کار ئەکەن یان لەگەڵ چەندکەسێکی کەمدا کە هەمووان ئاگایی تەواویان هەیە لە مەرجەکانی پاک وخاوێنی ئەتوانن بەردەوام بن لە کارەکانیان .هەر تاکێکی کۆمەڵەکە ئەبێت هەڵسەنگاندنی هەبێت بە ڕاوێژ لەگەڵ دکتۆری خۆی. بە هەمان شێوە و بەڕاوێژ لەگەڵ خاوەن کار و بەڕێوەبەری خوێندنگا بۆ ئەو تاکانەی کە نەخۆش نەکەوتوون بەڵام لەو کەسانەن کە مەترسییان لەسەرە بە سەختی نەخۆشی درمیی کۆڤید-١٩ بگرن ئەتوانن لە ماڵەوە کارەکانیان بەجێبگەیەنن یان خوێندنی بکەن لەڕێی تۆڕی ئینتەرنێتەوە ئەوەندەی بۆیان ئەکرێت .

•پەسەندکراو نییە چوونە ناو قەرەباڵغی با قەدەغەش نەکرابێت ، جا ئیتر شوێنی ئیشکردن ، ناو خێزان ، یان کۆڕ و کۆبوونەوەی ئیش هاوڕێ و هاوپیشە ، سەندیکا ، مەراسیمەکانی ژنهێنان ناولێنان سەرقەبران کڵاوچنین وخەیاتیی ، کۆڕی ئەدەبی یان کۆنسێرت و کۆراڵ وزۆر بابەتی تر .

•پەسەندکراو نییە چوونە هۆڵەکانی وەرزش و لەشجوانی ، مەلەوانگە ، شانۆ ، سینەما ، مۆڵەکان یان هەر جێگایەک کە خەڵکێکی زۆر تیا کۆئەبنەوە .

•پەسەندکراو نییە چوونە ئەوجێیانەی ڕۆژانە خەڵکێکی جۆراوجۆریان بۆئەچێت ئەگەرچی خەڵکی زۆریشی لێنەبێت لە یەک کاتدا وەک لای سەرتاش و شوێنی ئارایش ، چونکە ئەو پیشەگەرانە لەو شوێنانەدا زۆر لەنزیکەوە لەگەڵ ئەوکەسانەدا بەرکەوتنیان هەیە کە ڕۆژانە دێنە لایان .

• پەسەندکراو نییە بۆ کەسانی هەستەوەر خۆیان بچنە دووای کەلو پەلی پێویست بۆ شوێنانەی زۆرکەس ڕوویان تێدەکات وەک دەرمانخانە ، سەیدەلییە ، بازاڕی خواردن ، پۆستە ، بانق یان شوێنی تر . ئەگەر بکرێت لە پەنجەرەی سەیارەوە وەربگیرێت ، یان بگەیەنرێتە ماڵەوە ، خزمەتی گەیاندن ، یان کارێک بێت بە تەلەفۆن یان ئینتەرنێت بکرێت کە ئەو کەسە خۆی بەجێی بهێنێت یاخود پێویست بکات کەسێکی نزیکی بەشێک لەو کارانەی بۆ بکات کە ڕەنگە هەندێک جار پێویست بە ئیمزا ، بە وەکالەت ، بکات وەکو لە بانق ، دەرمانخانە یان دائیرەی بەرید .

•ئەگەر نەکرا نەچیتە دەرەوە ، کەس نەبوو هاوکاری بکات ، بۆ هێنانی خواردن یان دەرمان وکەل وپەل ئەوا پێویستە زۆر ڕەچاوی پاک وخاوێنی بکرێت : نایلۆنی خۆی بەکار بهێنیت لەبازاڕەکان ، دەستکێش بەکار بهێنێت یان دەسکی عەرەبانەی شتکڕین بسرێت بە پەڕۆی سەنیتایزکراو ، دەسڕی تەعقیمکراو . ئەگەر کاشێرە ئۆتۆماتەکان ، کە بێ کارمەندن ، بەکارهات بەباشی دەستشۆرین گرنگە دووای بەکارهێنانەکە تەنانەت وا باشە بە دەسڕێکی سانیتایزکراو شاشەکە و پۆسی پارەدانەکە بسڕرێت .هەروەها خوازیار نییە کارمەندی سەر کاسییەکان ، کاشێر، دەستی بەر هەموو خواردن و کەل وپەلەکان بکەوێت ئەگەر بێتوو ئەوپەڕی پاک وخاوێنی ڕەچاو نەکرێت .

• پەسەندکراو نییە مانەوەی ناپێویست لە شوێنە هاوبەشەکان وەک لە بلۆکی فرە نهۆمی ، لەو قاتانەی کە ژووری شردن و جل ووشککردنەوە هاوبەشە یان باخچە و شوێنی دانیشتنی هاوبەش .

•پەسەندکراو نییە پێشوازی بکرێت لە میوان و چوون بۆسەردانی لای ئەو ماڵانەی کەسی هەستیاری ، جێی مەترسیی ، لێیە تا ئەوکاتەی ئافاتەکە تێپەڕ ئەبێت . بەتایبەت بۆ خەڵکی بەساڵاچوو یان هەستیار ئەبێت بەرکەوتن و مامەڵیان زۆر سنوردار بکەن لەگەڵ منداڵی بچوکدا کە ڕەنگە ئالودە بن بە ڤایرۆسەکە و نیشانەکانیان پێوە دیار نییە بەڵام ئەیگوێزنەوە .

• وا باشە ئاگاداریی تەواوی باری دەروونیی و جەستەیی بکرێت بۆ نموونە چونە بالەکۆنە و باخچە کارێکی باشە لەگەڵ پیاسەکردن لە شوێنێک کە خەڵکی کەمی لێیە . ڕاست ئەوەیە خۆت بە دووربگریت ماوەی ١م بۆ ٢م لە خەڵکانی ترەوە . هەروەک ئەتوانرێت وەرزش وجوڵەی لەش لە ماڵەوە بکرێت بە ڕێنیشاندەریی و لەژێرچاودێری ڕاهێنەری تەندروستیی و کارمەندی تەندروستیدا .هەروەها ئەکرێت لە ڕێگای بەرنامەی رادێۆ و ئینتەرنێتەوە وەک ڕاهێنەر ڕاهێنانەکان لەناو ماڵدا بکرێن یان لەسەر قادرمەی ناو باڵەخانە و نهۆمەکان .

• هەمووان ئەتوانن پەیوەندیی بکەن بە تەلەفۆنی یارمەتیی خاچی سوورەوە بە ژمارە تەلەفۆنی ١٧١٧ یان لەسەر ئینتەرنێت و چاتی ئۆنلاین . لەوێدا ئەتوانرێت داوای هاوکاری بکەیت زانیاری وەربگریت یان لەگەڵ خەڵکانێک قسە بکەیت کە نهێنی پارێزن . تەلەفۆنی یارمەتیی شەوانە ڕۆژییە ، هەمیشە کراوەیە ، و بێ بەرامبەرە   www.1717.is

ئاگایی تەواو ڕەچاو بکرێت لە پاک و خاوێنیدا کاتێک خۆڵ فڕێ ئەدرێت یان نامە لە سندوقی پۆستە دەرئەهێنرێت •

ئەگەر نەخۆشی ، تووش بوون ، ڕوویدا ڕاستتر ئەوەیە پەیوەندی بکرێت بە بنکەی تەندروستییەوە ، وەک هەمیشە لە ڕیگای نێتەوە کە لەوێوە ئەتوانرێت نامە بنێررێت یان چات بکرێت بە تایبەت کە لەم بارو دۆخەدا بە ئاسانی پەیوەندی تەلەفۆنی وەرناگیرێت ، یان پەیوەندی بەو پزیشکەوە بکرێت کە باشتر ئاگاداری باری تەندرستی و نەخۆشییەکانە ئەویش بەو شیوەی دکتۆر دایناوە . . www.heilsuvera.is

لە باری نائاساییدا ، ڕووداوی ناکاو ، ئەکرێت تەلەفۆن بکرێت بۆ ژمارەی ١١٢ . ئەگەر پێویست بە ئێشکگر بکات ئەکرێت تەلەفۆن بکرێت بۆ ژمارەی ١٧٠٠