



كهرنتين و هوپه‌ی كهرنتين له‌گه‌ل هوشاری دوای گه‌شت

هه‌ر كه تووش بوويت به په‌تای كۆفیدی ۱۹ پيوسته بچيته كهرنتينهوه ، تمنامت ئه‌گه‌ر هه‌ستت به نيشانه‌كانيشی نه‌كرد
ره‌نگه‌ فایرۆسه‌كه‌ت تووش بوويت ، ئه‌گه‌ر به‌ر كه‌وتنت / په‌يوه‌ندیت كرده‌یت به كه‌سانی تووش بوو به كۆفید-۱۹
ئه‌كریت توش كهرنتين بكریت له ماله‌كه‌ی خۆندا له‌گه‌ل كه‌سانی تری خیزانه‌كه‌ت كه له‌همان كاتدا تووش بوون به
په‌تاكه . گرنگ ئه‌وه‌یه پابه‌ند بن به رینمايه‌كانی كهرنتینی ناومال كه له‌ویدا روونكراوتهوه چی ئه‌كریت و چی
ناكه‌ریت له ماوه‌ی كهرنتينه‌دا

بۆ زانیاری زیاتر له‌سه‌ر ئه‌م په‌تایه‌ له‌كاتی پيوستیدا په‌يوه‌ندی بکه‌ن به بنكه‌ی ته‌ندروستی نزیك له شوینی نيشته‌جی
خۆتان ، دکتوری خیزان یان کارمه‌ندی ته‌ندروستی . یان هه‌ر له‌ریگه‌ی ئینتەرنیت و چاتی ئونلاين
www.heilsuvera.is

ئه‌وه‌كه‌سانه‌ی پيوسته كهرنتين بكرین له‌سه‌ر بریاری ده‌سه‌لاتی یاسایی و ته‌ندروستی ئه‌بیت خۆیان زانیاری ته‌واو به
داتاوو تومار بکه‌ن له‌سه‌ر خۆیان و ره‌وشی نه‌خۆشیه‌كه‌ له سه‌ر لاپه‌ره‌ی ئه‌له‌كترۆنی ، له‌سه‌ر ئینتەرنیت ، تايه‌ت به‌م
په‌تایه‌ كه له‌ویدا ئه‌توانن راپۆرتی پزشکی بۆ به‌رامبه‌ر وهر بگرن بۆ به‌رده‌ستی لایه‌نی په‌يوه‌ندیدار . شایانی باسه
توماری سه‌ر لاپه‌ره‌ی ئه‌له‌كترۆنی پيوستیت هه‌یه به كارتی ئه‌له‌كترۆنی ، دیجیتال ئای دی ، كه ژماره‌یه‌کی ۴ یه ،
بۆ به‌ده‌سته‌په‌نای دیجیتال ئای دی تکیه سه‌ردانی بانقیك بکه و ژماره‌یه‌کی نه‌ینی ۴ خانه‌یی بۆخۆت دیاربه‌كه
ئهمانه‌ی لای خوارموه زانیاری له‌سه‌ر فایرۆسی ، تاجی، كۆرؤنا كه هۆكاری تووش بوونه به نه‌خۆشیی كۆفیدی ۱۹ ،
. ئه‌م زانیاریانه به زمانیکی ساده دانراوه بۆ خۆنه‌ران له لایه‌ن رایه‌له‌ی هاریكاری و پینگه‌پشتن

! نه‌و كاتانه‌ی نه‌دامی خیزانه‌كه‌ت له كهرنتينه‌ن و خۆت نا

ئه‌گه‌ر هاتوو كه‌سی كه ناو خیزانه‌كه‌ت كهرنتين كرا به گومانی تووش بوون به فایرۆسه‌كه‌ و خۆت نا ، ئه‌وا باشتر وایه
كه له‌همان شویندا نه‌بیت . ئه‌گه‌ر ناتمه‌یت یان ناکریت ماله‌كه‌ به‌جیته‌په‌تیت ئه‌وا زۆر پيوسته سنوریک دابنریت بۆ
هه‌لس و كه‌وت یان به‌ریه‌كه‌وتن له‌گه‌ل كه‌سی كهرنتين به پابه‌ندی رینمايه‌كان

۱۹ پۆژ ماوه‌ی كهرنتينه‌یه بۆ دانیابوون له به‌رامبه‌ر كۆفیدی ۱۹ له به‌رواری دواین رۆژی ئه‌گه‌ری تووش
بوونه‌كه‌وه یان له رۆژی دهر كه‌وتنی ئازار و نيشانه‌كانی په‌تاكه . هه‌ر كه هه‌ستت كرد به‌ئازار و نيشانه‌كانی
نه‌خۆشیه‌كه‌ت لێدەر كه‌وت، به پشكین دهر كه‌وت كه هه‌لگه‌ری فایرۆسه‌كه‌یت ئه‌وا پيوسته خۆت دابیریت و ئیتر ئه‌بیت
پابه‌ندی رینمايه‌كانی دابیرین بکه‌یت له ناومالدا

راپۆرتی رۆزانی كهرنتين

پيوسته له‌سه‌ر ئه‌وه‌كه‌سانه‌ی كهرنتين خۆیان تومار بکه‌ن بۆ کارناسانی لایه‌نی به‌رپرس له ئاماده‌کردنی راپۆرتی
پزشکی بۆ به‌رده‌م لایه‌نی په‌يوه‌ندیدار . ئه‌وه‌كه‌سانه‌ی كهرنتين كراون به هۆكاری گه‌شت کردیان بۆ ولاتانی ریزه‌ی
تووش بووی به‌رز یان له‌سه‌ر پيشنیاوی ده‌زگاکانی دروستی و تیمی به‌دوواداچوونی ، شوینی هه‌لگه‌ری ، فایرۆستی
په‌تای كۆفید ۱۹

كه‌سانیک پیناسی ئه‌له‌كترۆنیان هه‌یه ئه‌توانن خۆیان له كهرنتين تومار بکه‌ن له‌سه‌ر ساپتی و مزاره‌تی ته‌ندروستی
(كه‌رنتينه‌ی كه ده‌سه‌لاتی رینیدراو فرمانی پینه‌كات نه‌وه‌ك خودكه‌رنتين ، بگه‌ر ئه‌وه لای سه‌رموه) ئه‌وه كه‌سانه‌ی
پیناسی ئه‌له‌كترۆنیان نیه ئه‌توانن خۆیان له كهرنتين تومار بکه‌ن له بنكه‌كانی ته‌ندروستی تايه‌ت به خۆیان

ئه‌وانیت راپۆرتی دانیایی له‌كه‌رنتين به‌ده‌ست به‌په‌تیت له‌دوای ته‌واو بوونی ماوه‌كه و تومارکردن به‌به‌كاره‌ینانی
پیناسی ئه‌له‌كترۆنی له‌سه‌ر لاپه‌ره‌ی فرمی به‌لام له حاله‌تی دابیرندا ، كه ته‌کید بوو په‌تاكه‌ت گرتوه ، ئه‌بیت دکتور ،
www.heilsuvera.is.. دکتوری خیزان ، راپۆرتی پزشکی بۆ بنوسیت

رېښدراوېت

بهكار هېنانى هويهكانى گواستنېوهى گشتى بوسه شوېنى مېهېست ۵

گهړان به ماشين ۵

چوونه بازار بۇ كړينى پېداويستيهكان ۵

بېنېنى هاوړئ و كس و كار به رهچاوى ئهوه بهندانې لاي سهروهوه ۵

ئهگهړ ئهجامى پشكېنېنى نمونهى دووهه نېگهتېف بوو، ئېتركار كردن به رېوشوېنى هوشدارى پاريز له تهشهنه رائهگيريت . بهلام بېرمان بېت كه ئهجامى پوزهتېف بو كوفيد ئهبېته هوكارى دابرين

رېوشوېنى دابرين له كههنتين توندتره جهخت زياتره لهسهه هلسوكهوت لهگهله دوخهكهدا زياتر لهوهى كه له دوخى كههنتيندا داواكراوه

كار كردن به رېوشوېنى هوشدارى پاريز له تهشهنهى دوواى گهړانهوه ههمان شته بو ئهوه كهسانهى ئهگويزنهوه بو نايسلاند . ئهوهى گرنگه خوېندكار و ئهوه كهسانهى بهمهېهستى كار كردن دېنه و لات بو ماوهيهكى دياريكراو كورت يان دريژ ههموان ئهبېت پابهند بن به ريساكانى تهنروسى هوشدارى پاريز له تهشهنه بو كهه كردنهوهى ئهگهري تووش بوونى به كومهل بو نمونه له خوېندنگا يان لهسهه كار