

دووری سەلامەت لە خەلکانی تەرەوه چیه؟

بە هێشتنەوهی دووریەکی سەلامەت لە کەسانی
تر، ئێمە یارمەتیدەر دەربین لە کەمکردنەوهی
بلاوونەوهی قاپروسی کۆرۆنا (COVID-19)

ئامۆژگاری بۆ هەمووان

● پەیرەوی ناکاری باشی پاک و خاوینی دەستەکان و کاتی کۆکین بکە.

● خۆت و خانەواده و برادەرە نزیکەکانت دەتوانن بە شێوەیەکی ئاسایی پەيوەندی کۆمەلایەتی خۆتان هەبیت.

● دووریەکی سەلامەتت لە هەموو کەسێک هەبیت کە بە لایەنی کەم ۱ مەتر بێت، جگە لە خیزان و برادەرە
نزیکەکان نەبیت.

● ئەگەر نیشانەکانی نەخۆشی ڕێرەوی هەناسەت هەیه، پێویستە لە مألوهە بمینتەوه.

● ئەگەر نیشانەکانی COVID-19 ت هەیه، پێویستە پشکنین بۆ خۆت بکەیت.

تۆ بەرکەوتووێهکی نزیکیت یان بۆ مأل
دەگەر ئیتەوه لە دواي گەشتکردن و پێویستە
خۆت کەرەنتین بکەیت.

● ئەوانەي لە ناو هەمان خیزان دەژین دەتوانن بە شێوەیەکی ئاسایی
پەيوەندی کۆمەلایەتی خۆیان هەبیت.

● بۆ قوتابخانە یان کار مەچۆ.

● گواستنەوهی گشتی بەکار مەهێنە.

● خۆت بە دوور بگرە لە سەردانیکردنی کەسانی تر و با سەردانیکردن
نەبیت.

● دەتوانیت بۆ پیاوێ بچیت، بەلام پێویستە زیاتر لە 1 مەتر لە کەسانی
ترەوه دوور ببت.

● دەتوانیت بۆ دوکانی بەقالی یان دەرمانخانە بچیت ئەگەر زۆر پێویست
بوو.

● ئەو کەسانەي لەگەڵیان دەژیت خۆیان کەرەنتین ناکن.

● ئەگەر نیشانەکانی نەخۆشی ڕێرەو هەناسەت هەبوو، پێویستە خۆت جیا
بکەیتەوه و پشکنین بۆ خۆت بکەیت.

● ئەنجامی پشکنینێکی پۆزەتیف واتە دەبیت بچیتە خۆ جیاکردنەوهی
مألوه.

پشکنینی کۆفید-19 ت پۆزەتیف بوو و
لە خۆجیاکردنەوهی مألوهادیت

● لە مألوهە بمینتەوه.

● دەبیت دووریەکی سەلامەتت لە گشت کەسێکی دیکەي
مألەکەي خۆتدا هەبیت.

● ئەگەر دەشیت ژووریک و توالینتیکی جیاواز بەکار بێنە.

● ناو بە ناو ڕوو پۆشەکان پاک بکەوه.

● داوا لە کەسێک بکە بازارکردنت بۆ بکات.

● ڕیککەوتن لەگەڵ پزیشکەکت بکە کە چۆن چاودێری
تەندروستی خۆت بکەیت.

● ئەو کەسانەي لەگەڵیان دەژیت پێویستە خۆیان کەرەنتین
بکەن.