

Corona Virus/ COVID-19**فایرۆسی کرۆنا COVID-19**

ئەوێ که سەبارەت بە فایرۆسی کرۆنا COVID-19 جێگای نێگەرانیە ئەوێهە که ، بەرەگەسی فایرۆسی ئینفلۆئەنززا، تا ئێستا هیچ کوتان/واکسینێک بۆ ئەم نەخۆشینە نەدۆزراوەتەو هیچ دەرمانیکیشی نیە. هەرۆهە زۆر بە خیراییش بۆ دەرمانەو لە کەسیکەو ئەچیت بۆ خەڵکانی دیکە. لەبەر ئەوەی که ئەمە فایرۆسی تازەیه و هیچ کەسێک دژکر دەرمان بەرانبەر بەم فایرۆسە لە بەدەنیدا دروست نەبوو. لەبەر ئەم هۆکارە تەواو مەرجەتە دەرمانێک گیرۆدە ئەم فایرۆسە بێت.

زانباری تەندروستی**نیشانەکانی تووش بوون بە فایرۆسی کرۆنا چین؟**

۱. ئەم فایرۆسە COVID-19 دەتوانێت بێت بە هۆکاری تووش بوون بە هەڵمەت، که نیشانەکانی وەک نەفەسێکی ناڕەزایی، دەچیت، وەکۆ؛

- بەرزبوونی گەرمای بەدەن
- قوخی
- رەق بوونی ماسوولەکان
- ماندوو بوون

تێکچوونی باری تەندروستی وەک تێکچوونی گۆرچیلەکان و دروستبوونی هەناسەتگی که دەتوانێت بێت بە هۆکاری مردن نیشانەکانی تری وایرۆسی کرۆنا.

۲. نایا کەساتێک هەن که ریسک تووش بوونیان بەم فایرۆسە زیاتر بێت؟

بە گشتی کەسانی بەسالا چوو و خەڵکانێک که باری تەندروستییان نالەبارە (وێکۆ تووش بووان بە نەخۆشی شەکرە، زەختی خوێن، نەخۆشی دل، هەناسە تەنگی/ رەبوو و سەرەتان) زیاتر ترسی پەرەسەندنی ئەم فایرۆسە لە لایان هەیە.

۳. نایا ریسکی تووش بوونی مندالانی بە فایرۆسە بەرزە؟

رێژەی تووش بوونی مندالان بە نەخۆشیە کەمە. لێکۆڵینەوەکە لە ولاتی چین نیشان دەدات که ۲۰٪ لە تووش بووەکان لە خوارمۆی تەمەنی ۱۸ سەلەمەن. لەم رێژە کەمتر لە ۳۰٪ لە تووش بووان چوونەتە باری دژوارمۆ/کریستیکال.

۴. رادە و خیرایی بۆ ئەوێ فایرۆسی کرۆنا چۆنە؟

گەرچی ئازەلان سەرچاوەی سەرەکی ئەم فایرۆسەن، بەلام ئێستەکانی فایرۆسەکە لە رێگای مۆفەوێهە بۆ مۆف. لەبەر ئەوەی زانیاری تەواو لە سەر ئەم نەخۆشیە رادە و خیرایی بۆ ئەوێ فایرۆسە نەخۆشینەکە جاریک نادیارە. بەلام ئەوێ تا ئێستا بەراوەردکارە، بە رادەیی مام ناوەندی، هەر کەسێکی تووش بوو نێت دەتوانێت دوو یان سێ کەسێک تووش بکات. ئەم فایرۆسە زیاتر لە رێگای هەناسە، پۆم، و قوخی ئەوێ بۆ ئەوێ دەتوانێت بۆ ماوەی شەش کاتژمێر لەسەر شوێنەکانی وەکۆ مێری ناخواردن و دەسکی درگا بمانێتەو.

ئەو ماوەی که پێی دەوترێت ئێکیوایشن یانی نیوانی تووش بوون و دەرکەوتنی نیشانەکانی ئێستەکانی بەیپی ۲ تا ۱۴ رۆژە. لەم ماوەیدا ئەم فایرۆسە دەتوانێت لە رێگای تووشبووانەو بۆ بێتەو. هێندێک زانیاری ئاماژە بەوەکەن که فایرۆسەکە دەتوانێت بۆ بێتەو، سەرەرای ئەوەی که تووش بووەکە نیشانی تووش بوونیشی پێوە دیار نەبێت، بەلام ئەم زانیاری بە تەواوی پشتر است نەکاراوەتە.

بەرگری و رینۆینییه تەندرووسیەکان

چۆن دەتوانم لە تووش بوونم بەم فایرۆسە COVID-19 خۆم بپارێزم؟

ئەم فایرۆسە لە ریڤگای چاو، لوت و/یان زار مە دەچیتەوه ناو جەستەتەوه، جا بۆیه گرینگە که بۆ ئەوهی که تووش نه بێت دەستی نەشۆردراو نەدەیت بە دەم و چاوتەوه.

بۆ ئەوهی که تووش نەبیت پێویستە ناوه ناوه دەستەکانت بە سابوون و ئاو بۆ ماوهی بیست چرکه بشۆیت، یان دەستەکانت بە مادە ئەلکۆلی و ژیلی دەس خاوەنکردنەوه یان دەسماڵی کاغەزی خاوەن بکەیتەوه.

رینۆینکی دیکەش ئەوهی که بۆ ماوهی ۱ مێتر یان زیاتر دوور کەویتەوه لەو کسانە که نیشانەیی تووش بوون بە فایرۆسی کرۆنایانەوه هەیە، بۆ ئەوهی که ریسکی تووش لە ریڤگای هەناسەکێشانەوه کەم بکەیتەوه.

۲. چیکەم ئەگەر پێوهندی نزیکم بوو لە گەل کەسێک که تووش بووه بە فایرۆسی کرۆناوه؟

کار بەدەستانی تەندرووسی شۆینی ژیاوت ناگادار کەر مە بۆ ئەوهی که لە گرتەبەری رێو شۆینی زیاتر ناگادارت کەنەوه. پێویستە که ناگاداریان کەیتەوه که لە گەل کسانێکدا که تووش بوون بە فایرۆسی کرۆناوه پێوهندیت هەبوو.

۳. نایا دەمامک کارێگەرە لە بەرگریکردن لە تووش بوون بە فایرۆسی کرۆناوه؟

ئەگەر که تۆ تۆش بوویت بە کارهینانی دەمامکی که لە لایان دوکتورە کەتەوه پێتدراوه، رەنگە یارمەتیدەربێت بۆ ئەوهی که خەڵکانێت تووش نەکەیت، نەلام هیچ بەلگەیک بەدەستەوه نیە بۆ ئەوهی که ئەوهی که دەمامک بە شێوهی کارێگەر لە تووش بوون بەو فایرۆسە بپارێزێت. لە راستیدا، رەنگێشە بەکارهینانی دەمامک شانسێ تووش بوونت بەو فایرۆسە زیادکات لە بەر ئەوهی که بێتەرس دەست و دەم و چاوت دەبەیت.

۴. هیچ کووتان/واکسینێک هەیە بە دژی ئەو فایرۆسە؟ چەنێک کاتی گەرە که بۆ دیتنەوهی واکسینێک؟

لە ئێستادا هیچ واکسینێک بە دژی کرۆنای مروف COVID-19 بەر هەم نەهینراوه. لەبەر ئەوه زۆر گرینگە که خۆ بپارێزین لە تووش بوون و بەرگری بکەین لە بلابوونەوهی ئەم فایرۆسە.