هوون تووشی کۆڤید-19 بوونه. نها پێتڤی یه هوون چ بکەن؟

هەکه هوون تووشی کۆڤید-19 بوونه، ب چالاکیێن ل ژێر پێشی ژ دەرباسبوونا نەخوەشیێ ب ئەندامێن مالبات و ئەندامێن جڤاکێ بگرن. ژ بۆ دیتنا ئەرێنیان #2020.5.1 سەردانا ئاگەهداریا کارمەندێ ساخلەمیا ویلایەتێ بگەرن.

ل مالێ دا بمینن؛ خەینی کو هوون بخوازن خزمەتا ساخلەمیێ بکاربینن

کەسێن تووشی کۆڤید-19 سڤک دشێن ل ماوەیا نەخوەشیێ **خوه ل مالێ دا کارانتین بکەن**. پێتڤی یه کو رەوشا ساخلەمیا خوه ل مالا خوه دا بشۆپینن، دا کو ل رەوشا دەرکەتنا نیشانێن گرانێن نەخوەشیێ، بلەز ژ بۆ دەرمانکرنێ بخەبتن. پێتڤی یه کو خەباتێن ل دەرڤەیی ل مالێ دا **سینوردا بکەن**، خەینی کو هوون بخوازن سەردانا ناڤەندێن لێنێرینێ بکەن. پشکداری جهێ کار، قووتابخانه ئان ژی جهێن گشتی نەبن. وەسایتێن ڤەگوهەستنا گشتی، ترمپێلێن هەڤپار یان تەکسیان بکار نەینن. هەکه هەوه وەخت بۆ هەڤدیتنا ب بژیشکی ره هەیه، با تەلەفۆنی ژ وان ره بێژن کو هوون تووشی یان ب گەنگازی تووشی کۆڤید-19 بوونه. ب ڤی رەنگی، نڤیسگەها دابینکەرا خزمەتێن بژیشکی دشێت تەدبیرێن پێتڤی بگرن دا کو پێشی ل ڤەگوهاستنا ئەنفەکسیۆنێ ئان تێکلیا کەسێن دن ب کەسێن نەخوەش ره بگریت.

ژ خەینی رەوشێن ئاوارته، حەتمەن بەری کو بچن بال بژیشکی ب نڤسینگەهێ ره تێکلی داینن و هاتنا خوه ژ وان ره راگەهینن.

ل مالێ، ژ ئەندامێن دنێ مالباتێ ره دوور بمینن و تەندورستیێ بپارێزن

هەکه گەنگاز بیت، ژوورەیەک تایبەتی بەرچاڤبگرن و تێ ده بمینن دا کو هوون خوه ژ ئەندامێن دنێ مالباتێ دوور بگرن. هەروسا، هەکه گەنگاز بیت، پێتڤی یه کو هوون تووالەتەکه جودا بکار بینن. ل ماوەیا کۆڤید-19 پێتڤی یه هوون ژ کەسێن دن دوور بسەکنن،ژ تێکلیا ب حەیوانێن مالباتی و حەیوانێن دن ژی خوه بپارێزن.

ئامانێن ئان ئالاڤێن خوارن و ڤەخوارنێ هەڤپار بکارنەینن. دەستێن خوه ب رێکووپێک و ب کێمانی بۆ ماوەیا 20 دەقەیان ب سابوون و ئاڤێ بشۆن. شوشتنا ب تایبەتی پشتی دەرکەتنا ژ تووالەتێ، بەری خوارنێ و پشتی گرتنا دڤنێ، کوخوک، ئان بێهنشتنێ زێدەتر پێتڤی دبیت. هەکه سابوون و ئاڤێ ئامادە نەبیت، پێتڤی یه پشتی دەرکەتنا ژ فرۆشگەهێ ژ پاککرنا دەستی ب ناڤەرۆکەکه ئالکۆلا هەری کێم 60% بکار بینن. هەکه دەستێن هەوه ب بەرچاڤی قرێژ بوونه، حەتمەن وان ب ئاڤ و سابوونێ بشۆن. تشت و رووکێن پر- تێکلی ب سپرایێ ئان پاقژکەرا مالێ پاقژ و تەمیز بکەن.

ئاگەهیێن پتر ل سەر ڤێ بابەتێ دا دشێن ژ CDC قەزەنج بکه. سەردانا پشکا پێشیلێگرتنا ل بەلاڤبوونا ڤیرۆسا کۆرۆنا ل خانی و وارێن ئاکنجیبوونێ بکەن. ل ڤێ رێنیشاندەرێ ده هەروسا ئاگەهداریێن ل سەر تەڤدیرێن پێشیلێگرتنێ ژ بۆ ئەندامێن مالباتێ، هەڤکارێن جنسی و هەمشیرەیێن کەسێ تووشی کۆڤید-19 د هاویردۆرەک نەدەرمانی ده هەیه.

ئامووریێن مالێ ب هەڤپاری بکار نەینن

دەوری و تاس، پیاله، قەدەه، ئالاڤێن خوارنێ، دەستمال ئان نڤینێ ئەندامێن دنێن مالباتێ ئان حەیوانان ب هەڤپاری بکار نەینن. پشتی کارانینا ڤان تشتان، پێتڤی یه هوون وان ب ئاڤ و پاقژکەرێ باش بشۆن.

راوەستاندنا کارانتینەیا ل مالێ

کارانتینەیا مالێ دەمەکێ بدووماهیک دبیت کو 10 روژ ل سەر خویابوونا نیشانێن نەخوەشی دەرباس ببیت **و** 24 دەمژمێر ل وندابوونا تایا <F100.4°) هەوه – بێی بکارئانینا دەرمانی دژی تایێ - دەرباس ببیت **و** نیشانه بەر ب باشتر بوونێ وه بچن. کەسێن بێ نیشان پێتڤی یه هەتا 10 روژان پشتی روژا رادەستکرنا نموونەیێن بەرهەڤکری ل مالێ بمینن، لێ بەلێ، ب ڤێ مەرجێ کو دەما ل کارانتینەیێ دا نیشانەک ل سەر بەدەنا وان ب دەرنەکەویت.

هەکه هوون بێ نیشان بمینن، هەتا 90 روژان پشتی دەستپێبوونا نەخوەشیێ نه پێدڤی یه کو جارەک دن تەستا کۆڤید-19 وەره گرتن. دبیت کو ئەنجاما تەستێ د ڤێ دەمێ ده هین ژی ئەرێنی بیت. هەکه دووباره نەخوەش بکەون، پێتڤی یه هوون ل گەل دابینکەرێ خزمەتێن دەرمانیێ خوه ره ل سەر نەخوەشیێ بشێورن. هەکه ل ماوەیا 90 روژ ژ روژا دەستپێکرنا نەخوەشیێ ژ نوو ڤه بکەڤن بەر خەتەرا کۆڤید-19 نه پێتڤی یه کو هوون خوه کارانتینه بکەن. ژ بۆ پرسینا پرسێن دن لسەر کۆڤید-19، ل دەمژمێر 8 ێ سپێدی هەتا 5 ێ پاشنیڤرۆ روژێن دوشەمێ هەتا شەمێ ب خەتا تەلەفۆنا ساخلەمیا گشتی،NDDoH ب ژمار 1-866-207-2880 ره تێکلیێ بکەن.

NORTH Dakota | Health
Be Legendary.™

روژا ڤەنێرینا دووماهیکا بەلگەیێ: 12/3/2020