

**کۆفید-19: جوداهی د ناقهرا دوورکهتتا فیزیکی، کهرهننتین و نیزولهکرن چیه؟**

	<b>دوورکهتتا فیزیکی</b>	<b>کهرهننتین</b>	<b>نیزولهکرن</b>
<b>نهو ژ بو چ کهسهکه؟</b>	کەسێن کو بەرکەتیا وی فایرۆس نەبوونە و ناگاھدارا بەرکەتیبوونا وی فایرۆس نینە	کەسێن کو نەها نیشانەمین ژ فایرۆس نینە لی بەرکەتیا فایرۆس بوونە	کەسێن کو بەری نەها ب وی فایرۆسی نەخوش کەتتە
<b>نەف چیه؟</b>	پیفاناکە پێشمەرجا بکارنانی ژ بو نالیکاریا ریگرکرن ل بەلابوونا فایرۆسی	ستراتیژی ریگرکرن بکارانی ژ بو کۆنترۆلا خەلکەک کو ژ بو دەمەکی بەرکەتیا فایرۆسی بوونە، ژ بو وە کوو ببینن هەمە کو نەخوشن نان نا	ستراتیژی یەک ریگرکرن بکارانین ژ بو جوداھکرن خەلک کو ب فایرۆس نەخوش کەتتە ژ خەلکی تەندروست
<b>ل کوو روو ددە؟</b>	د دەر دقەمیا خانی د جەین گشتی وەکی فرۆشگە و جەیی کار	د چیکرنا خانی روو ددە	دکارە د خانی روو بدە گافەک کو سەرنجا دەرمانی پێدقی نینە. د نەخوشخانەیک روو ددە. گافەک کو چارەسەرا دەرمانی پێدقیە
<b>نەز کەنگی وی بکار تینم؟</b>	د هەمی دەمیە هەیا زیدەتر بەیتە رینماییکرن د ND. نالیی بەشا ساخەلمییا	هەمە کو بەیتە ناسکرن وەکی بەرکەتی ب فایرۆسی	هەمە کو تیتستا پۆز مێف هەبە نان نیشانەمین هەبە و. هەیا نەها تیتستەک بدەست نەخستە
<b>نەف ژ بو چ دەمەکه؟</b>	<p>د هەمی دەمیە هەیا زیدەتر بەیتە رینماییکرن د ND. نالیی بەشا ساخەلمییا</p> <p>کەسی ب تەفاهی فاکسینکری دکارن</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• سەردانا کەسی فاکسینکری بکە بنیا ماسک نان دوورکەتتا فیزیکی</li> <li>• سەردانا کەسێن فاکسینکری بکە (وەکی زارۆکین (د خانیکە جوداھ کو د مەترسیەکه پرانی کینما نەخوشیا کۆفید-19 بن بنیا ماسککرن نان دوورکەتتا فیزیکی بەشداری ژ چالاکیین دەر قەمی و بەتلانی بکە بنیا ماسک، تەنی د چیکرنین تاییەتیا قەرباخ و بوویەریین</li> <li>• ژ بو تەساکرنا لیستا پێشنیازین <a href="#">یتکینە ل فر</a></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• هەمە کو تو ب تەفاهی نەبیتە فاکسینکرن نان زیدەتر ژ شەش مەه ژ دوزا دوویەما دەر باز کریە (نان زیدەتر ژ mRNA 2 و هەیا نەها زیدە (J&amp;J) مەه ژ فاکسینا نەبوویە             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ پێشنیازا کەرننتینە CDC ژ بو 5 رۆژان دکە، ب ماسککرن جیددی ژ بو 5 رۆژین دن ژ ی. هەمە کو کەرننتینە پینچ رۆژە مومکین نەبە، پێدقیە کو کەسی بەرکەتی ماسکەکه باش بکە د هەمی دەمین گافەک کو ژ بو رۆژ پشتی بەرکەتن 10 دەر دوزا کەسێن دن بە</li> <li>• هەمە کو تو دوزا بەیزکریا خوە ژ ی وەرگرتنە، هەری کیم 90 رۆژان فەکر تیا بەری هەبە، نان د 6 مەهی ریزکا بەرییا (J &amp; J نان 2 مەه ژ دوزا) mRNA خویا</li> <li>○ پێدقی نینە کو پشتی بەرکەتن کەرننتینە ببە، لی دبه ژ بو هەیا 10 رۆژان پشتی بەرکەتن ماسک بکە</li> </ul> </li> </ul>	<p>هەری کیم 5 رۆژ هەمە کو وی کەسی بنیا نیشانە بە، نان هەمە کو نیشانەمین بیتر بین و وی کەسی بنیا دەرمان د 24 دەمژ مێر ژ رۆژا پینچەم تا نەبە. دەما نیزولهکرن دبه ب پینچ رۆژان ماسککرنە باش د دەما ل دەر دوزا کەسێن بوون بەر چاف ببە</p>
<b>نەف د ژیا نا رۆژانەیا من ب چ واتایەکه؟</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ریگری بکە ل کۆمۆنین مەزن</li> <li>• پێی ژ کەسێن دن دوور بکەتە-6</li> <li>• هەمە کو تو نەکاری 6 پێی ژ کەسێن دن دوور بکەتی، روومەتپۆش بکە</li> <li>• دگەل هەقالین خوە نان حەزکریین وان تەلەفون بکە نان ب قیدی بان تیکلی بکە ب تاییەت وان کەسێن کو پیرن و دۆخین ساخەلمی هەنە کو ژیا نا وان دخە بەر خەتەری</li> <li>• هەمە کو مومکین بە، ل خانیکە دە کار بکە</li> <li>• پاکژی بەیلینە و ریگری بکە ل دەستدان و لەمسکرن روومەتا خوە</li> <li>• هەمە کو تو نەخوش بکەتی و پێدقی ب سەرنجا دەرمانییە، ب پێشکیشکرا لێنیرنا ساخەلمیا خوە تیکلی بکە</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ل خانیکە بمینە و دگەل کەسێن تیکلیی نیزیک نەکە</li> <li>• نەچە خوەندن گەه، سەر کار نان چیکرنین دن کو نەکاری ب دووراهیا 6- پێی ژ کەسێن دن بمینە</li> <li>• دگەل خوشەمیستین خوە تەلەفون بکە نان قیدی چەت بکە</li> <li>• ژ بو خواری، دەرمان و پێدقیین دن، ب رینیا مالبات نان هەقالین بەست بخە، نان خزمەتا گەاندن بنیا تیکلی بکار ببینە</li> <li>• پاکژی ستاندارد بچەر ببینە و پیفانین، پێشمەر ج وەکی پار قەنەکرنا بەشین خانی شوتنا دەستین خوە، و پاکژکرن بەردەواما ناستی دەستلیدی</li> <li>• نیشانەمین خوە کۆنترۆل بکە. هەمە کو تو نەخوش بکەتی و پێدقی ب سەرنجا دەرمانییە، ب پێشکیشکرا لێنیرنا ساخەلمیا خوە تیکلی بکە</li> <li>• د 5 رۆژ پشتی SARS-CoV-2 تیتستا بەرکەتن نان دەر حال هەمە کو نیشانەمین چێ ببە</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ژ خانیکە دەر نەکەتە مەگەر پێدقی بە. هەمە کو کەسێن دن د خانیکە دە دگەل تەن، ب خوە د نۆدەیی "نەخوش" بمینە، و هەمە مومکین بە، حەمام ژ ی هافەر نەکە</li> <li>• هەمە کو ناژ ل خانیکە هەبە و دگەل کەسێن دن دژی، دەست ژ نەلین نەدە</li> <li>• ژ بو خواری، دەرمان و پێدقیین دن، ب رینیا مالبات نان هەقالین بەست بخە، نان خزمەتا گەاندن بنیا تیکلی بکار ببینە</li> <li>• هەول بدن بەر هەف بکن د دەما نیزولهکرن</li> <li>• پاکژییا ستاندارد بچەر ببینە و پیفانین، پێشمەر ج وەکی پار قەنەکرنا بەشین خانی شوتنا دەستین خوە، و پاکژکرن بەردەواما ناستی دەستلیدی</li> <li>• هەمە کو لێنیرین نۆدە نان حەماما تە پاکژ بکە، وان دبه ماسک بکن و ل بەند بمین</li> <li>• هەیا تو حەمام بکار ببینی</li> <li>• تیکلی ب پێشکیشکرا لێنیرنا ساخەلمیا خوە بکە دەر حال هەمە کو نیشانەمین جیددی هەبە</li> </ul>

