



باکووری خورثاوا
خزمه تگوزاریه کانی دایکایه تی

ئه گهر دوو گیان و رهش پیستیت، بهریتانی رهش پیستی،
ئاسیایی و بهریتانی ئاسیایی، رهنگه زیاتر تووشی
کۆفید-19 بیت

خزمه تگوزاریه کانی دایکایه تی و نه خووشخانه کان کراوه و
سهلامه تن بو ئه وهی هه موو کاتیک سهردانیان بکهیت. ئیمه
بو پشتیوانی کردنی تو لیره داین

ئه گهر دوو گیان و رهش پیستیت، بهریتانی رهش پیستی، ئاسیایی و بهریتانی
ئاسیایی، رهنگه زیاتر تووشی کۆفید-19 بیت
خزمه تگوزاریه کانی دایکایه تی و نه خووشخانه کان کراوه و سهلامه تن بو ئه وهی
هه موو کاتیک سهردانیان بکهیت. ئیمه بو پشتیوانی کردنی تو لیره داین

**For information to help you, your partner or family
and friends keep safe please scan here**

آپ کی معلومات کے لئے اور آپ کی اور آپ کے خاندان کی مدد اور حفاظت
کے لئے یہاں سکین کریں

আপনাকে, আপনার সঙ্গীকে অথবা পরিবার ও বন্ধুদেরকে নিরাপদে থাকতে
সাহায্য করতে এমন তথ্যের জন্য অনুগ্রহ করে এখানে স্ক্যান করুন

للحصول على معلومات لمساعدتك أو مساعدة شريكك أو أسرتك و أصدقائك في الحفاظ
على سلامتهم، يُرجى المسح هنا

स्वयं, अपने जीवन-साथी अथवा परिवार एवं मित्रों को सुरक्षित रखने में सहायता
करने हेतु जानकारी प्राप्त करने के लिए कृपया यहां स्कैन करें।

Para obtener información que le ayude a usted, a su pareja o a su
familia y amigos a mantenerse a salvo, por favor, escanee aquí:

Si vous avez besoin d'aide, d'informations, pour vous-même, votre
partenaire ou votre famille et amis, cliquez ici

የእርስዎን፣ የሕይወት አጋርዎን፣ የቤተሰብዎንና የባልንጅሮቹዎን ደህንነት
ለመጠበቅ የሚያግዝ መረጃ ለማግኘት እዚህ ይቃኙ

ንግሹ: ን በዓል-ቤትኪ: ን ቤተ-ሰብኪ ወይ ውን ን ፈተውትኹ: ረዳሕቲ ዝኾኑ
ተወሳኹቲ ሓበሬታታት ምስ ትደልዩ ኣብዚ ስካን ብምግባር ተኸፋሊት ከትኹኒ
ከም ትኸእሊ ከንሕብረኪ ንፈቱ::

Macluumaadka kaa caawinaya adiga, lammaanahaaga ama qoyskaaga
iyo asxaabtaadu inay ammaan ahaadaan fadlan iskaan saar halkan

برای کسب اطلاعاتی که در حفظ امنیت شما، شریک زندگی یا خانواده و دوستانتان
به شما کمک کند، لطفاً اینجا را اسکن کنید

بو زانیاری یارمه تیدانی تو، هاوبه شه کهت یان خیزانه کهت و براده ره کهت سهلامهت
بن، تکایه ئیره سکان بکه



خزمه تگوزاری دایکایه تی و نه خوښخانه کان کراوه و سه لامه تن بۆ
تاماده بوون، دوودل مبه له په یوه ندیکردن به په رستاره کت نه گهر

- ناتوانیت تاماده ی مهوعیدیک بیت و پیوستت به ریخستنی دانه یه کی تر بیت
- تۆ ههر پرسپاریکت هه یه دهر باره ی تهندروستیت یان ژوانه کانت
- تۆ نازانیت که ی مهوعیدی داهاتووت
- تۆ نیشانه ی کۆفید-19 ت هه یه

ئهمانه چهند شتیکن که ده مانه ویت تۆ بیزانیت

- خزمه تگوزاریه کانی دایکایه تی و نه خوښخانه کان کراوه و سه لامه تن بۆ ئه وه ی سهردانیان بکه ییت
- دوو دل مبه له په یوه ندیکردن به مامان یان تیمی دایکایه تیت نه گهر شتیکن باش نه بوو
- نه گهر نیگهرانیت دهر باره ی لایه نی عاتیفیت تکایه په یوه ندی به مامان، تیمی دایکایه تی یان پزشکی خۆت بکه
- پۆژانه بری 20 مایکروگرام له فیتامین D بخۆ
- دنلیابه که فاکسینی نه نفلونزا وهر بگریت
- قسه له گه ل مامان یان تیمی دایکایه تیت بکه بۆ داواکردنی خزمه تگوزاریه کانی وهر گپران نه گهر پیوستیت پی بوو

تکایه په یوه ندی به مامانه کت بکه نه گهر هه ست به ههر یه ک
له م نیشانه ده کیت

- گۆرانکاری له جوولله کانی منداله که
- خوینه اتان یان بینینی خوین
- نازار له سکت
- کۆکه ی نوئی به رده وام
- هه ستردن به یاؤ تاؤ لهرز
- هه ناسه تهنگی له کاتی پشوودان و پالکه و تن
- له ده ستدانی هه ستی تام/بۆن

په یوه ندی به 999 بکه نه گهر زۆر هه ست به ناساگی ده کیت یان نه گهر ژانیتی
وندی سنگت هه یه

نه گهر دوو گیان و رهش پیستیت، به ریتانی رهش پیستی، ئاسیایی و
به ریتانی ئاسیایی، رهنگه زیاتر تووشی کۆفید-19 بیت

په رستار و پزشکیه کان ده زانن له م باره یه وه، وه به زحمه ت کار
ده کهن بۆ ئه وه ی ناگاتان لئ بیت

متمانته به ههسته کانی خۆت هه بیته:
نه گهر نیگهران بوویت ئه وه په یوه ندی
به مامانی خۆت یان یه که ی دایکایه تی بکه

ئەو نیشانانەي كە رەنگە لە دۆخی مندال بوون بیت

- بزۆر بوونی کرژبوونەکان و بەنازاریان
- ژانی پشت
- دەرھاویشتەي لینج یان لە دەستدانی شلە (ئاوی پچرپچر)
- ھەستکردن بە نەخۆشی

ئەگەر ھەست دەکەیت لە دۆخی مندال بوونیت، تەنانت ئەگەر کاتی خۆشت
نیە، بۆ دواکەوتن بکە پەیوەندی بە مامانەکەت یان یەگەي دایکایەتی

- پتووستیت بە راویژە
- ھەموو 5 خولەکی کرژبوونی بەھیزت ھەبە
- ھەر خۆینھاتیکت ھەبە
- دەرچوونی شلەت ھەبە یان ھەست دەکەیت کە ئاوەکەت پچرپچرە
- ھەست دەکەیت کرژبوونەکانت زۆر بەھیزە و ھەست دەکەیت پتووستیت
بە ھێوکردنەوی زیاتری نازارە
- ھەست دەکەیت گۆرانکاری لە جوولەي مندالەکەت ھەبە

ژەھراوی بوونی دووگیانی دۆخکە کە کار دەکاتە سەر ھەندیک ئافرەت
لە ماوەي دوو گیاندا یان زوو دواي لەدایک بوونی مندالەکەیان
پەیوەندی بە مامانەکەت بکە ئەگەر تووشی ئەمانە دەبیت

- ژانەسەریکی توند کە نازارشیکی ئاسایی ناپرات
- کیشە لە بینین، وەک لیل بوون و فلاشکردن لەبەر چاوی
- نازاریکی بەھیز لە خوارەوی پەراسووەکان
- ھیلنج یان ڕشانەوہ
- دڵکەزە کە بە دژەترشەلۆکەکان ناپرات
- بە خیرایی ئاوسانی دەم و چاوی، دەستەکان یان پێیەکان (بۆ مۆونە
ئەگەر کاتژمێرەکەت یان ئەلقەکەت لەناکاو بۆت نابن)

متمانەت بە ھەستەکانی خۆت ھەبیت:
ئەگەر نیگەران بوویت ئەوہ پەیوەندی
بە مامانی خۆت یان یەگەي دایکایەتی بکە

مندالەكەت پېۋىستى بە ڧىتامىن D يە بۇ گەشەكردنى ئاسايى و
ھەرۋەھا بۇ تۆش سوودى گرنكى ھەيە

پېۋىستە رۆژانە بە لايەنى كەم 20 مايكروگرام لە ڧىتامىن D ۋەربگريت
لەو كاتەى دوو گيانىت يان لە شير دەدەيت (داوا لە دەرمانخانە
يان پزىشكەكەت بگە بۇ ئامۆژگارى)

ئەمە تايبەتى گرنگە ئەگەر تۆ

- پىستت ئەسمەر بىت
- بە شېۋەيەكى گشتى جل و بەرگىك دەپۆشيت كە زۆرىنەى جەستەت
دادەپۆشيت لە دەرەو
- زۆرىنەى كاتەكەت لە ناو مالددا بەسەر دەبەيت
- كىشەت زۆرە

دەتوانىت لە دەرمانخانەكان و سوپەماركىتتەكان ڧىتامىن D بگريت يان پەنگە
شاىستەى ڧىتامىن بەخۆرايى بىت - قسە لەگەل مامانەكەت بگە دەربارەى
پلانى دەستپىكردنى تەندروست يان بۇ ئامۆژگارى زياتر

متمانەت بە ھەستەگانى خۆت ھەبىت:

ئەگەر نىگەران بوويت ئەوۋە پەيوەندى

بە مامانى خۆت يان يەكەى داىكايەتى بگە



سنوورداریه کانی کۆفید-19 وای له ئیمه کردوو کاتیکی زیاتر له ناو مالهوه بهسەر بهین. ئەمه بههۆی ئەوهیه که مالهکان له م کاته دا به شوینی سهلامهتتر دادهنرین

بهلام، هه موو کهسیک له مالهوه ههست به سهلامهتی ناکات ئەمانه چهند شتیکن که دهمانهویت تو بیزانیت

- دهکریت سهلامهتی تو بکهوئته ژیر کاریگهری نهبوونی خوشهویستی/پرزگرتن و پشتیوانی یان نهبوونی بهرکهوتن یان جیاکردنهوه
- دهکریت سهلامهتی تو پهپهوست بیت به سنووردارکردن بو دهسگهیشتن به پاره یان لایهنی دارایی خۆتهوه
- ههروهها دهکریت کهسیک بیت که بی ویستی خۆت دهستت لئ بدات و نازارت بدات

ئهمه ئاسایی نیه

به نهینی قسه لهگهڵ مامانهکتهت بکه دهبارهی ئەمه و ئامۆژگاری بو پشتیوانی بهردهست وهربگریت

ئاگاداربوونی لهش ساغی خۆت گرنگه - دهکریت دوو گیانی کاتیکی سهخت و تهناهی بیت، به تایبهتی له ماوهی کۆفید-19

- له ماوهی دوو گیانی و دواتریش، ئافرهتییکی زۆر دووچاری میزاجی خراب، دلپراوکی یان تهناوته بیرۆکهی بیزارکهه بیت. ههروهها دهکریت ئەمه کار بکاته سهه پهبهئندیت به مندالهکتهت. تو به تهناهیت - یارمهتی بهردهسته
- پهپهوست بوون به مندالهکتهت هاوشپوهی خۆراک پیدان به مندالهکتهت گرنگه قسهکردن و بیرکردنهوه دهبارهی مندالهکتهت یارمهتی گهشهی میشکی مندالهکتهت دهوات. ئەمانه خزمهتگوزاریهکانن تا یارمهتی تو بدن لهمه
- باوکان و دایاباهاکان دهکریت دووچاری میزاجی خراب و لایهنی سۆزدانی سهختیش بینهوه - ئەمه دهکریت کار بکاته سهه کۆی خۆشگوزهرانی خیزانهکه. پشتیوانی بو گشت دایک/باوکهکان بهردهسته

مهترسه لهوهی ئاگاداری مامانهکتهت بکهیت کهوا ههستت چۆنه. ئەوان دهتوانن یارمهتیت بدن له پهچاکردنی ئەوهی کامه پشتیوانیت پیویسته بو لایهنی خۆشگوزهرانی سۆزداری و تهندروستت

متمانهت به ههستهکانی خۆت ههبیتهت:
ئهگهه نیگههراڤ بوویت ئەوه پهپهوهندی
به مامانی خۆت یان پهکهی دایکایهتی بکه

كۆڭيد-19 بۆتە ھۆى گۆرانكارى له ژيانى زۆرىنەمان
سنووردارىه بەردەوامەكان و گۆرانكارىهكان دەكرىت بېزاركەر بن
ئەمە دەكرىت كار بكاتە سەر دۆخ و بۆ يارمەتيدانى بەرپۆهبردنى
ئەمە دەتوانىت

- خواردنت باشتر بكە - ھەول بەدە سەوزە و مېوھى بۆ ھەر ژەمە خۆراكىك زىاد بكەيت و 3 رەنگى سروشتى جىاوازت له سەر ھەر قاپىك ھەبىت
- ھەول بەدە پۆژانە بۆ ماوھى 30 خولەك له ناو مالد/دەرەوھى مالدوھ پىاسە بكەيت
- ھەموو پۆژىك شتىك بكە كە ھەست بە دلخۆشى دەكەيت (گۆرانى ووتن وئىنە كىشان، پەيوەندىكردن بە برادەرپىك يان خزمىك)
- ھەولنى ھەبوونى پۆتىنى رىكوىپىكت ھەبىت بۆ پۆژەكەت و بخەوھ بەھۆى ئەوھى ئەمە بۆ لايەنى عاتىفىت گرنگە
- پىش ئەوھى بچىت بخەويت بىر له شتىك بكەوھ كە واى لىكردى له پۆژەكەت پى بكەنىت

ئاسايە دۆخت نااسايى بىت

دەتوانىت بە نھىنى باسى ئەمانە لەگەل مامان يان پزىشكى خۆت بكەيت
متمانەت بە ھەستەكانى خۆت ھەبىت

متمانەت بە ھەستەكانى خۆت ھەبىت:
ئەگەر نىگەران بوويت ئەوھ پەيوەندى
بە مامانى خۆت يان يەكەى داىكايەتى بكە

