



## باکووری خۆرئاوا 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 خۆشخانه کان کراوه و  
سه لامه تن بۆ ئه وهی هه موو کاتیک سهردانیان بکهیت. ئیمه  
بۆ پشتیوانی کردنی تۆ لیره داین

تکایه په یوه ندی به مامانه کهت بکه ئه گهر  
ههست به ههر یه ک له م نیشانانه ده کهیت

- گۆرانکاری له جووله کانی منداله که
- خوینهاتن یان بینینی خوین
- ئازار له سکت
- کۆکهی نویی بهردهوام
- ههستکردن به یاؤ تاؤ لهرز
- هه ناسه تهنگی له کاتی پشوودان و پالکهوتن
- له دهستدانی ههستی تام/بۆن

په یوه ندی به 999 بکه ئه گهر زۆر ههست به ناساگی  
ده کهیت یان ئه گهر ژانیکی وندی سنگت ههیه

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



## باکووری خۆرئاوا خزمه تگوزاریه کانی دایکایه تی

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

خزمه تگوزاریه کانی دایکایه تی و نه خوشخانه کان کراوه و  
سه لامه تن بۆ ئه وهی هه موو کاتیک سهردانیان بکهیت. ئیمه  
بۆ پشتیوانی کردنی تۆ لیره داین

### ئه مانه چهند شتیکن که ده مانه ویت تۆ بیزانیت

- خزمه تگوزاریه کانی دایکایه تی و نه خوشخانه کان کراوه و سه لامه تن بۆ ئه وهی سهردانیان بکهیت
- دوو دل مه به له په یوه ندی کردن به مامان یان تیمی دایکایه تیت ئه گهر شتیکن باش نه بوو
- ئه گهر نیگه رانیت ده رباره ی لایه نی عاتیفیت تکایه په یوه ندی به مامان، تیمی دایکایه تی یان پزشکی خۆت بکه
- رۆژانه بری 20 مایکروگرام له فیتامین D بخۆ
- دلنیا به که فاکسینی ئه نفلونزا وهر بگریت
- قسه له گه ل مامان یان تیمی دایکایه تیت بکه بۆ داوا کردنی خزمه تگوزاریه کانی وهر گهران ئه گهر پیوستیت پیی بوو

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



## باکووری خۆرئاوا خزمه تگوزاریه کانی دایکایه تی

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

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

دوو دل مه به له په یوه ندی کردن به مامانه که ت ئه گهر:

- ناتوانیت نامادهی مهوعیدیک بیت و پیوستت به ریکخستنی  
دانهیه کی تر بیت
- تو ههر پرسپاریکت هه یه ده ربارهی ته ندروستیت یان ژوانه کانت
- تو نازانیت کهی مهوعیدی داهاوتوت
- تو نیشانهی کوئید-19 ت هه یه

متمانته به ههسته کانی خوت  
هه بیت: ئه گهر نیگهران بوویت  
ئه وه په یوه ندی به مامانی خوت  
یان په کهی دایکایه تی بکه





## باکووری خۆرئاوا خزمه تگوزاریه کانی دایکایه تی

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

خزمه تگوزاریه کانی دایکایه تی و نه خوشخانه کان کراوه و  
سه لامه تن بۆ ئه وهی هه موو کاتیک سهردانیان بکه یت. ئیمه  
بۆ پشتیوانی کردنی تۆ لیره داین

ئه گهر ههست ده که یت له دۆخی له دایک  
بوونیت ئایا کاتی خۆته یان نا یان  
ههر یه کیک له مانه ی خواره و هت هه یه

- کرژبوونی به تازاری به رده و ام
  - هاتنه دهره وهی شله - "ئاوی پچرپچر"
  - گوڤرانکاری له جووله کانی مندا له که
  - ههر خوینها تینیک
- بۆ دواکه و تن په یوه ندی به مامانه که ت یان یه که ی  
دایکایه تی بکه

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



## باکووری خۆرئاوا خزمه تگوزاریه کانی دایکایه تی

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

خزمه تگوزاریه کانی دایکایه تی و نه خووشخانه کان کراوه و  
سه لامه تن بۆ ئه وهی هه موو کاتیک سهردانیان بکه یت. ئیمه  
بۆ پشتیوانی کردنی تۆ لیره داین

ئه و نیشانانهی که رهنگه له دۆخی مندال بوون بیت:

- بزۆر بوونی کرژبوونه کان و به ئازاریان
- ژانی پشت
- دهرهاویشهی لینج یان له دهستدانی شله (ئاوی پچرپچر)
- ههستکردن به نه خووشی
- ئه گهر ههست ده که یت له دۆخی مندال بوونیت، ته نانه ت
- ئه گهر کاتی خوشت نیه، بۆ دواکه وتن بکه په یوهندی به
- مامانه که ت یان په که ی دایکایه تی
- پیوستیت به راویژه
- هه موو 5 خوله کیک کرژبوونی به هیزت هه یه
- ههر خوینها تینکت هه یه
- دهرچوونی شله ت هه یه یان ههست ده که یت که ئاوه که ت پچرپچره
- ههست ده که یت کرژبوونه کانت زۆر به هیزه و ههست ده که یت پیوستیت  
به هیوکردنه وهی زیاتری نازاره
- ههست ده که یت گۆرانکاری له جووله ی منداله که ت هه یه
- ئه گهر ههست به پالنان ده که یت ئه وه په یوهندی به 999 بکه

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



## باکووری خۆرئاوا خزمه تگوزاریه کانی دایکایه تی

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

خزمه تگوزاریه کانی دایکایه تی و نه خوشخانه کان کراوه و  
سه لامه تن بۆ ئه وهی هه موو کاتیک سهردانیان بکه یت. ئیمه  
بۆ پشتیوانی کردنی تۆ لیره داین

ژههراوی بوونی دوو گیانی دۆخکه که کار ده کاته سهر  
هه ندیک ئافرهت له ماوهی دوو گیاندا یان زوو دواي  
له دایک بوونی مندال له کیهان  
په یوهندی به مامانه کهت بکه ئه گهر تووشی ئه مانه ده بیت:

- ژانه سه ریکی توند که نازار شکینی ئاسایی ناروات
- کیشه له بینین، وهک لیل بوون و فلاشکردن له بهر چاوی
- نازاریکی به هیز له خواره وهی په راسوه کان
- هیلنج یان رشانه وه
- دلله که به دژه ترشه لۆکه کان ناروات
- به خیرایی ئاوسانی دهم و چاو، دهسته کان یان پییه کان (بۆ نمونه  
ئه گهر کاتژمیره کهت یان ئه لقه کهت له ناکاو بۆت نابن)

متمانته به ههسته کانی خۆت  
هه بیت: ئه گهر نیگه ران بوویت  
ئه وه په یوهندی به مامانی خۆت  
یان په کهی دایکایه تی بکه





## باکووری خۆرئاوا خزمه تگوزاریه کانی دایکایه تی

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

خزمه تگوزاریه کانی دایکایه تی و نه خووشخانه کان کراوه و  
سه لامه تن بۆ ئه وهی هه موو کاتیک سهردانپان بکه یت. ئیمه  
بۆ پشتیوانی کردنی تۆ لیره داین

مندالله کهت پیویستی به فیتامین D یه بۆ گه شه کردنی  
ئاسایی و ههروهها بۆ تۆش سوودی گرنگی هه یه  
پیویسته رۆژانه به لایه نی کهم 20 مایکروگرام له  
فیتامین D وهربگریت له و کاته ی دوو گیانیت یان  
له شیر ده ده یت (داوا له ده رمانخانه یان پزیشکه کهت  
بکه بۆ ئامۆژگاری)  
ئه مه تایه تی گرنگه ئه گهر تۆ:

- پیستت ئه سمهر بییت
- به شپوه یه کی گشتی جل و بهرگیك ده پۆشیت که زۆرینه ی  
جهسته ت داده پۆشیت له ده ره و
- زۆرینه ی کاته کهت له ناو مالدا به سه ر ده به یت
- کیشه ت زۆره

ده توانیت له ده رمانخانه کان و سوپه رمارکیتته کان فیتامین D  
بکریت یان رهنگه شایسته ی فیتامین به خوړایی بیت - قسه  
له گه ل مامانه کهت بکه ده رباره ی پلانی ده ستپیکردنی  
ته ندروست یان بۆ ئامۆژگاری زیاتر

متمانته به ههسته کانی خۆت  
هه بییت: ئه گهر نیگه ران بوویت  
ئه وه په یوه ندی به مامانی خۆت  
یان په که ی دایکایه تی بکه



## باكوورى خورئاوا خزمه تگوزاريه كانى داىكايه تى

،ئەگەر دوو گيان و پەش پىستىت، بەرىتانى پەش پىستى  
ئاسىيى و بەرىتانى ئاسىيى، پەنگە زياتر تووشى  
كۆفید-19 بىت

خزمه تگوزاريه كانى داىكايه تى و نەخوشخانىھان كان كراوھ و  
سەلامەتن بۆ ئەوھى ھەموو كاتىك سەردانىان بکەيت. ئىمە  
بۆ پشتىوانى كەردنى تۆ لىرەداين

سنوورداریه كانى كۆفید-19 وای لە ئىمە كەردووه كاتىكى  
زياتر لە ناو مائەوھ بەسەر بەين. ئەمە بەھۆى ئەوھى  
كە مائەكان لەم كاتەدا بە شوپىنى سەلامەتتر دادەنرىن  
بەلام، ھەموو كەسىك لە مائەوھ ھەست بە سەلامەتى ناكات  
ئەمانە چەند شتىكن كە دەمانەوئىت تۆ بىزانىت :

- دەكرىت سەلامەتى تۆ بکەوئىتە ژىر كاریگەرى نەبوونى  
خۆشەوئىستى/رېزگرتن و پشتىوانى يان نەبوونى بەرکەوتن  
يان جياكەردنەوھ
- دەكرىت سەلامەتى تۆ پەيوەست بىت بە سنوورداركردن بۆ  
دەسگەيشتن بە پارە يان لایەنى دارايى خۆتەوھ
- ھەرۆھە دەكرىت كەسىك بىت كە بى وئىستى خۆت دەستت  
لى بدات و ئازارت بدات

ئەمە ئاسايى نىھ

بە نەينى قسە لەگەل مامانەكەت بکە دەربارەى ئەمە و  
ئامۆزگارى بۆ پشتىوانى بەردەست وەرېگرىت

متمانەت بە ھەستەكانى خۆت  
ھەبىت: ئەگەر نىگەران بووئىت  
ئەوھ پەيوەندى بە مامانى خۆت  
يان پەكەى داىكايه تى بکە





## باكوورى خۇرئاوا خزمەتگوزارىه كانى داىكايه تى

ئەگەر دوو گيان و پەش پىستىت، بەرىتانى پەش پىستى  
ئاسىيى و بەرىتانى ئاسىيى، پەنگە زياتر تووشى  
كۆفید-19 بىت

خزمەتگوزارىه كانى داىكايه تى و نەخۇشخانە كان كراوه و  
سەلامەتن بۆ ئەوہى ھەموو كاتىك سەردانىان بکەيت. ئىمە  
بۆ پشتىوانى کردنى تۆ لىرەداين

كۆفید-19 بۆتە ھۆى گۆرانكارى لە ژيانى زۆرىنەمان

سنووردارىه بەردەوامە كان و گۆرانكارىه كان دەكرىت  
بىزاركەر بن

ئەمە دەكرىت كار بکاتە سەر دۆخ و بۆ يارمەتيدانى  
بەريۆەبردنى ئەمە دەتوانىت:

- خواردنت باشتر بکە - ھەول بەدە سەوزە و ميوہى بۆ ھەر ژەمە خۇراکىک  
زىاد بکەيت و 3 پەنگى سروشتى جياوازت لە سەر ھەر قاپىک ھەبىت
- ھەول بەدە رۆژانە بۆ ماوہى 30 خولەك لە ناو مالد/دەرەوہى مائەوہ  
پىاسە بکەيت
- ھەموو رۆژىک شتىک بکە کہ ھەست بە دلخۆشى دەکەيت (گۆرانى  
ووتن وینەكىشان، پەيوەندىکردن بە برادەرىک يان خزمىک)
- ھەولى ھەبوونى رۆتىنى رىکوپىکت ھەبىت بۆ رۆژەکەت و بخەوہ  
بەھۆى ئەوہى ئەمە بۆ لايەنى عاتىفیت گرنگە
- پىش ئەوہى بچىت بخەويت بىر لە شتىک بکەوہ کہ وای لىکردى لە  
رۆژەکەت پى بکەنىت

ئاسايە دۆخت نائاسايى بىت

دەتوانىت بە نھىنى باسى ئەمانە لەگەل مامان يان پزىشكى  
خۆت بکەيت متمانەت بە ھەستەکانى خۆت ھەبىت

متمانەت بە ھەستەکانى خۆت  
ھەبىت: ئەگەر نىگەران بوويت  
ئەوہ پەيوەندى بە مامانى خۆت  
يان يەكەى داىكايه تى بکە



## باکووری خورئاوا خزمه تگوزاریه کانی دایکایه تی

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

خزمه تگوزاریه کانی دایکایه تی و نه خوشخانه کان کراوه و  
سه لامه تن بۆ ئه وهی هه موو کاتیک سهردانیان بکهیت. ئیمه  
بۆ پشتیوانی کردنی تۆ لیره داین

ئاگادار بوونی له ش ساغی خۆت گرنکه - ده کریت  
دوو گیانی کاتیک سهرخت و ته نهایی بیت، به تایبه تی  
له ماوهی کوئید-19

- له ماوهی دوو گیانی و دواتریش، ئافره تیکی زۆر دوو چاری میزاجی خراپ، دلهراوکی یان ته نهانته بیرۆکهی بیزارکهر بیت. ههروهها ده کریت ئه مه کار بکاته سهر په یوه ندیت به منداله کهت. تۆ به ته نهایت - یارمه تی بهردهسته
- په یوه ست بوون به منداله کهت هاوشیوهی خۆراک پیدان به منداله کهت گرنکه قسه کردن و بیرکردنه وه دهربارهی منداله کهت یارمه تی گه شهی میشکی منداله کهت ده دات. ئه مانه خزمه تگوزاریه کانی تا یارمه تی تۆ بدنه له مه
- باوکان و دایابه کان ده کریت دوو چاری میزاجی خراپ و لایه نی سۆزدانی سه ختیش بینه وه - ئه مه ده کریت کار بکاته سهر کۆی خۆشگوزهرانی خیزانه که. پشتیوانی بۆ گشت دایک/باوکه کان بهردهسته

مه ترسه له وهی ئاگاداری مامانه کهت بکهیت کهوا هه ست  
چۆنه. ئه وان ده توانن یارمه تیت بدنه له ره چاوکردنی ئه وهی  
کامه پشتیوانیت پیوسته بۆ لایه نی خۆشگوزهرانی سۆزداری  
و ته ندروستت

متمانته به ههسته کانی خۆت  
هه بیت: ئه گهر نیگهران بوویت  
ئه وه په یوه ندی به مامانی خۆت  
یان په کهی دایکایه تی بکه