

پەتای نەخۆشی کۆرۈنا
كۆڧىد-۱۹



فايرۇسى كۆرۈنا
كۆڧىد-۱۹
رېنمايىھەكانى
تەندرووستى گشتىي

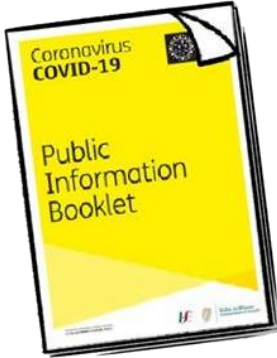
خۆ-پەرگىر كردن رېنمايىھەكانى تەندرووستىي گشتىي

زانبارى بۆ ئەو كەسانەى وا لە بەشى
خزمەتگوزارىي نىشتەجىبوونى (حەوانەوہ)
ى پاراستنى نۆنەتەوہىي دەژين.

(IPAS)



سەبارەت بە ئەم ناملىكە



ئەم ناملىكە سەبارەت بە خۆ-پەرگەر
كردنە لە بەر نەخۆشى قايرۆسى كۆرۈنا (
كۆڧىد-۱۹) لە ئىرلەند.

حكومەت لە ھەولدايە بۆ خاۋ كردنەۋە تەشەنە
سەندنى خىراي قايرۆسى كۆرۈنا (كۆڧىد-۱۹)،
ئەۋان لەم ھەولدا كاتىك سەردەكەۋن كە ئىۋەش
يارمەتيدەريان بن.



قايرۆسى كۆرۈنا (كۆڧىد-۱۹) رۆژانە ئالوگۆرى بە
سەردا دى، دەزگای بەرپۋەبەرى تەندرووستىي
بەردەۋامە لە ئاگادار كرنەۋە ئىۋە لەم ئالوگۆرانە بە
شۋەي رۆژانە لە رىگای مالىپەرى www.hse.ie

خۆ-پەرگیرکردن



خۆ-پەرگیرکردن واتە مانەوه له ژوورەوهدا.
واتە پێویستە که تۆ خۆ به دوور بگری له
خەڵکێتر که له ناو سەنتەری شوینی مانەوهی
تۆ دان.

لهوانەیه گەر پێویست بکات داوات لێ بکەین
که پرۆی له شوینیکی تایبەت به خۆ-پەرگیر
کردن دا بمینیتەوه.



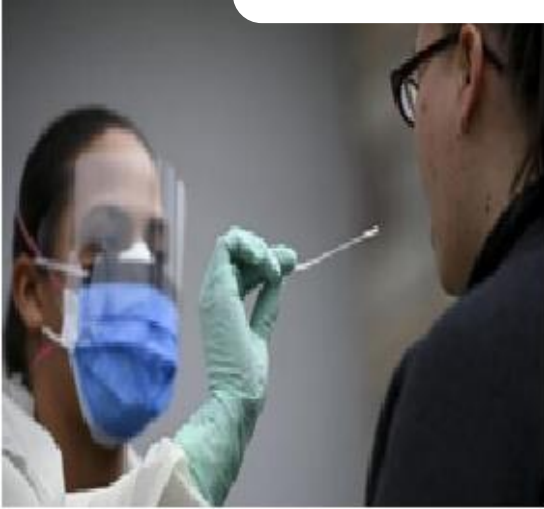
ئەم حالەته پێوهندی به بەشی خزمەتگوزاری
شوینی حەوانەوهی پاراستنی نێونهوتەوهیی
(IPAS) یان دەزگای بەرپۆهەری
تەندرووستییەوه HSE هەیە.

لەو شوینەدا که تۆ خۆت پەرگیر دەکەیت له
نیوان ١٤ بۆ ١٩ رۆژ دەمینیتەوه.



پزیشکەکهت ئەم داوايەت لێ دەکا بۆ ئەوهی
پیشگیری بکات له تووشبوونی کەسانێتر به
قایروسی کۆرۆناوه.

لەوانەییە پێویستت بە خۆ-پەرگیرکردن ھەبێ لە بەر ئەم ھۆکارانە
خوارمە:



بەر لەموی کە پشکنینی ڤایرۆسی کۆرۆنات
بۆ بکری.



ئەو کاتە و چاوەڕوانی ئەنجامی
پشکنینەکەیت.

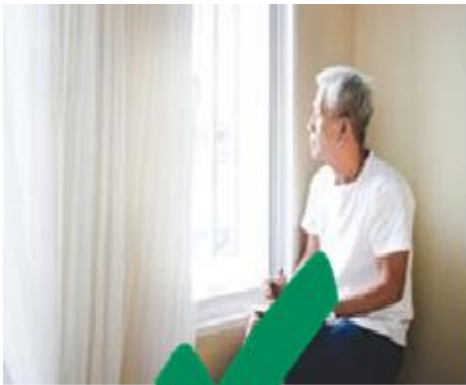


ئەو کاتە کە پێت رادەگەیەنرێت کە تۆ
تووشی ڤایرۆسی کۆرۆنا بووی بەلام و
دیاره کە بە سووکی تووش بوویت و لە
دەرموی نەخۆشخانەدا چارەسەر دەکرییت.



ئەگەر لە گەل كەسئىكى تووشبوى بە
قايرۆسى كۆرۆنادا لە ژوورئىكدا پئىكهوه
بژين.

ئەگەر داوات لئى بكرى كه خو-پەرگير بكهئى تو دهبئى ئەم خالانە
رەچاو بكهئى:



ههموو كات لە ژوورەكهتدا بمئىنئىتهوه



ئەتوانئى پەنجەرەكهت بكهئتهوه بۆ ئەوهئى
ههوائى تازه بئته ژوورەكهتتهوه.

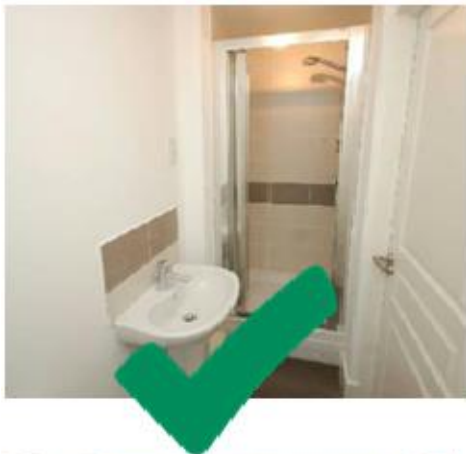


پړيگه مهده کس سهردانی ژوورهکمت
بکات و دهرگا به پرووی کهدا مهکرموه.



تا بوټ دهکړئ و ئيمکانټ هميه له خهټکيتر
دوور به.

نهگهر بوټ حالهټی زور پيويست که دهبيټ
کهدانی دیکه ببینی با مهودای نيوانتان ۲
ميتر بی.



نهگهر بوټ دهکړئ له تواليت يان همای
جيا لهوهی که خهټکانيتر له سهنترهکهدا
يان له ژوورهکهدا به کاری دهبن، کهټک
وهرگره.



نهگهر ئيمکانی نهوه نهبوو که تواليتی جودا
له ئی خهټکيتر به کار ببهی، همول بده و
دلنيا به لهوهی که تواليتهکه ههموو کات به
خاوينی راگره.



بەردەوام دەستەكانت بشۆ.

دەستەكانت خاوەن ڕاگرە و بە ڕێكۆپێكى بە ئاو
و سابوون بپانشتۆرە.

چۆن دەستەكانمان بە ڕێكۆپێكى بە ئاو و سابوون بشۆین؟



دەستەكانت بە ئاوى گەرم بشۆرە

و



دواتر كەمپێك سابوون بكەرە ئاو دەستت



دهسته‌كانت به يه‌كدا بهينه تا سابوونه‌كه
بلقىكى زوردروست ده‌كات.



لاى سهره‌وى دهسته‌كانت به نيوان
په‌نجه‌كانت و نينو‌كه‌كانت دا بهينه.



بو ماوه‌ى ۲۰ چركه به‌رده‌وام به.



دهسته‌كانت به‌رز كه‌رموه بو ژير ئاوه‌كه.



دەستەكانت بە خاۋلىهكى خاۋىن يان بە
خاۋلى كاغەزى وشك بىكەرەوه.



دەتوانى بۇ چۈنئىتى شۆردنى دەستەكانت
تەماشى قىدىۋىيەك بىكەى.

پژمە و كۆكەكەت داپۆشە



لە كاتى پژمە و كۆكىن دا بە
دەستەسرىكى كاغەزى دەم و لووتت
داپۆشە.



پاشان دەستەسپرەكە بخەرە ناو سەتلىكى
سەرداپۆشراۋەوه و دواتر دەستەكانت
بشۆرە.



ئەگەر لە کاتی پژمىن و کۆکىن دا دەستەسپرت
دەستتەكەوت، بە ئەنیشكەت پىشى كۆكە و
پژمەكەت بگرە.

لە ھاوبەش كردنى شتەكان خۆ بە دوور بگرە.



هەول بەدە كە لە ھاوبەش كردنى ئەم شتەكانى
خوارەوه لە گەل كەسانىتردا كە لە
سەنتەرەكەدا دەژىن، خۆ ببویریت:

- قاپ و قاچاخ
- پەرداخى خواردنەوه
- كووپەكان
- چەقۆ، كەوچك و چنگال
- خاولى
- پىخەف و جىگە خەو

ئىمە دەتوانىن ژەمە خواردنەكانت بگەيەننە
ژوورەكەت.



له پاش به کارهینانی ئهو کهرهستانه، له ناو ماشیننی قاپشوردنهکهدا یان به ئاوی گهرم و سابوون بیاننشوره



کۆنترۆل و ئامیری تهلهفزیۆن و گهیمهکانت له گهڵ کهسیتردا هاوبهش مهکه.

پاک کردنهوهی ناو مأل



له پێش و له پاش ههموو ئهرکیکی ناو مالهوه دهستهکانت بشوره.

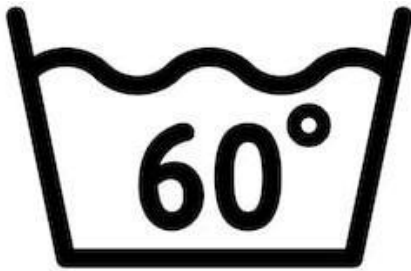


دیو و پرووکهشهکان به درمانی پاککهرهوهی ئاسایی که له دوکانهکان دهیکری، پاک بکهرهوه، ئهو درمانه قایروسی کۆرؤنا له ناو دهبات.

جل و بهرگ شۆردن



له کاتی هه‌لگرتنی جل و بهرگی ناپاکدا ده‌ستکێش بکەرە ده‌ستت



جل و بهرگه‌کانت له پله‌ی سه‌ره‌وه‌ی ۶۰ دره‌جه یان نه‌گه‌ر بۆت کرا له سه‌ر به‌رزترین پله‌دا بشۆره.



هه‌موو دیو و پروویه‌کی ماشینه جل شۆرییه‌که به‌سه‌ره.

چۆنیتی مامه‌له‌کردن له گه‌ل زه‌لدا



هه‌رچی زه‌لت هه‌یه بیکه‌ره ناو کیسه‌ی پلاستیکه‌وه



ھەر کاتیک کہ سی بهشی کیسه که پر بو،
کیسه کان بهینه دهر وه.

کيسه‌ی يه‌که‌م بخهره ناو کيسه‌ی دووهمه‌وه و
ههر دوو کيسه‌که گري بده.

به باشی خۆ یاراستن له ماوهی خۆ-پەرگیرکردندا.



لہوانیہ ہم کاتہ نستمہدا ہست بہ نگرانی
بکیت

زور شت له ئارادايه که به ئەنجامدانیان دەتوانی
یارمەتی به بواری نەفسی و دەروونی خۆت
بگەینیت.



ههول بده ههميشه بهردهوام بى له جموجوئل له ژوورمه‌دا. ئه‌گهر پړيوشوينى تايبه‌ت به خويشت ههيه دمتوانى برؤيته دهرمه.

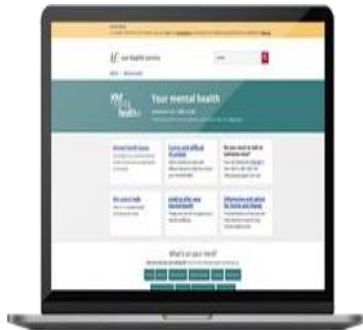
ههروها دهتوانی:



- كَتِّيبْ بخوینیتهوه
- تهماشای بهرنامهی تلهفزیونی و بهرنامهی ئونلاین بکهی
- دهتوانی هندیك کاری هونهری و دهسترهنگینی بکهی



لهوانهيه پيوهندی گرتن به هاورى و خزمانت له
ريگهه تليفون و توره كومه لايهتييهكانهوه،
يارمهتيدهر و به كهلك بن بوت.



بو رينمايه زياتر دهتوانى سهردانى ئهم مالىپهره
بكهه: www.yourmentalhealth.ie

ههروهه بو ئاموزگارى و كارناسانى كه چون
بواري دهروونيت به باشى رابگرى و چالاك
بميينيتهوه دهتوانى سهردانى ئهم مالىپهره بكهه:

www.gov.ie/en/campaigns/together

ئهگهر له حالهههه خو-پهريگر كردندا بوويت و دوخت بهرهو خراپتر
روشت:



ئهگهر ههستت بهوه كرد كه نهخوشيهكهت بهرهو
خراپتر روشت زهنگ بو پزيشكهكهت بده.

ئهگهر له سهنتهريكى تاييهههه نيشتهجييوون دادهنيهه
زهنگ بو بهريوهبهري سهنتهههكه بده.



ئەگەر حالەتتىكى زۆر زەرۋورى و پېويست
بوو، زەنگ بۆ ژومارەى ۱۱۲ يان ۱۱۹ بدە
بۆ سەيارەى فرياکەوتن (ئامبولانس) و پېيان
بلى كە من نەخۆشى كۆرۈنام ھەيە يان
لەوانەيە ھەمبى.

مانگی پینجی سالی 2020

Adapted from HSE Public Health Advice on
Cocooning, Easy Read 2020

© European Easy-to-Read Logo: Inclusion Europe. More
information at www.easy-to-read.eu