



قايرۆسى كۆرۆنا

نەخۆشى قايرۆسى كۆرۆنا-19 كۆفید-19

بۇ خاوكردنەوہی تەشەنەسەندى قايرۆسى كۆرۆنا، ئەو كەسانەى وا لاوازن و مەترسىيان لە سەرە داوايان لى دەكریت كە خۆيان لە مألەوہ كەرەنتىن كەن (خۆيان لە مألەوہ قايم كەن). بۇ كەسانىك كە مەترسىيان لە سەرە، رىنمايىبەكى تايبەت ھەيە كە پىي دەلئىن، خۆكەرەنتىن كەن يان خۆ قايم كەن.



يارمەتى ئەو كەسانە بىدە كە خۆ كەرەنتىن يان خۆ قايم دەكەن ئەو كاتەى كە لە دەرەوہى مألەوہن

- مەوداى نىوانتەن بىبارىزە.
- شۆين بۇ ھەموو كەسنىك بىكەرەوہ بۇ پىياسە كەن
- خۆ دورور بىگرە لە بەركەوتنى جەستەبى
- ھەرگىز پىشنىارى نەو مەكە كە كەسنىك كە پىويستى بە خۆكەرەنتىن كەن ھەيە لە گەلتا سوارى سەيارە بىت، نىمە ھەموومان بۇ پىشگىرى كەن لە تەشەنەسەندى نەخۆشى قايرۆسى كۆرۆنا COVID-19 دەبى مەودايەك لە نىوانمان بىبارىزىن.

لە كۆى يارمەتيم دەست دەكەوئ؟

- حكومت لە گەل ئەنجوومەنى شارەوانىيەكان و كاربەدەستانى ھەموو ناوچەكاندا رىككەنتوہ كە لە دابىن كەندى خوارەن، شتومەكى پىويستى مأل و دەرمان بە كەسانى خاوەن نىاز كۆمەك بىكەن.
- ھىلىكى تايبەتى تەلپونىش بۇ يارمەتى دابىن كراوہ كە ھەموو رۆژانى ھەتتو لە كانترىز ۸ ي بىيانىيەوہ تا ۸ ي نىوارە لە بەردەستدايە. 0818 222 024
- نەتوانى بۇزائارى و رىنمايى تەندرووستى لە گەل ژومارەى بەشى خزمەتگوزارى تەندرووستى پىوئەندى بىگرى 1850 24 1850

بۇ پىشگىرى كەن لە پەتاي كۆرۆنا ھەموو كەسنىك دەبى نەم شەش خالە سەرەككىيە رەچاوبكاتەن مەن فىروس كورون



شۆردن

بە باشى و بە بەردەوامى دەستەكانت بشۆ و لە پىسى و ناپاكى خۆ بە دورور بىگرە



مەودا

بە ئەندازەى ۲ مەتر نىوانت لە گەل خەلكىتر بىبارىزە بە تايبەتى لە گەل كەسانىك كە ئەگەرى ھەيە نەخۆش بىن.



بووہستە

لە كاتى سلاو و چاكوچۆنى تەوہە لە گەل كەس مەكە و كەس لە نامىز مەگرە



پاك كەردنەوہ

بە دەرمانى پاككەرەوہ بە بەردەوام شتومەك و شۆينەكان پاك بىكەرەوہ.



خۆ بە دورورگرتن

ھەول بەدە كە خۆت بە دورور بىگرى لە دەست دان لە دەم، چا و لووتت بەر لە دەستشۆردن.



داپۆشىن

لە كاتى پۆمىن يان كۆكىن دەم و لووتت بە دەستەسپرى يان بە بالەت داپۆشە و دواتر دەستەسپرەكە بىخەرە سەتلى زىلەوہ

خۆ پاراستن لە پەتاي كۆرۆنا لە دەستى خۆماندايە

بۇچى دەبى خۆيان كەرەنتىن كەن نەوانەى كە زياتر مەترسى تووشبوونيان بە قايرۆسى كۆرۆنا لە سەرە. برىتەن لە:

- كەسانىك كە تەمەنتان ۰۷ سالە يان سەرۆى 70
- ھەموو ئەو كەسانەى كە لە خانەى بە سالچووان يان شۆينى چاودىرى درىزخايەنن.
- ئەو كەسانەى كە نەخۆشى سەختيان ھەيە و نەخۆشپىيەكە دەبىتە ھۆى نەوہى مەترسى تووشبوونيان بختە سەر، و مكوو:
- ئەو كەسانەى كە ئەندامىكى جەستەيان بۇ چاندراروہ، ئەو كەسانەى كە تووشى شۆينەچە بوون (پىوئەندى بە پىشكى خانەوادىيەت بىكە يان سەردانى مالىپەرى www.hse.ie بىكە)، ئەو كەسانەى كە كىشەى ھەناسەدانىان ھەيە، ھندىك نەخۆشى دىكە كە مەترسى تووشبوون زىاد دەكات، ئەو نافرەتە دووگىانانەى كە نەخۆشى دلئان ھەيە.

خۆ قايم كەن يان خۆ كەرەنتىن كەن ياننى چى؟

رىنمايى تەندرووستى گشتىي بۇ ئەو كەسانەى كە خۆكەرەنتىن دەكەن يان خۆ لە مألەوہ قايم دەكەن نەمانەن:

- جگە لە كاتەى نەبى كە بۇ ھەرزىش بۇ مەوداى ۵ كىلومەتر لە مألەكەت دورور دەكەيتەوہ، ھەموو كاتەكانىتر لە مألەوہ بىنەوہ.
- ئەگەر بە سەيارە دەروپتە دەروہ، تەنبا ۵ كىلومەتر لە مأل دورور بىكەرەوہ و تەنبا لە گەل كەسنىكا برۆ كە ئەویش لە مألەوہ لە گەلتا خۆ كەرەنتىن دەكا، يان خۆ قايم دەكا.
- خۆ دورور بىگرە لە بازار كەن.
- داوا بىكە لە كەسانەى كە خۇراك و دەرمانت بۇ دىنن، با لە دەرەوہى دەرگاي مألەكەتدا بۆت جى بەئىن.
- ئەگەر بالكون يان ھەوشەت ھەيە، بۇ ھەلمۇزىنى ھەراى تازە نەتوانى بىرىك كاتى تىدا بە سەر بەرىت.
- لە رىگەى تەلپون يان خزمەتگوزارى نۇنلاين ئەگەر دەستت پىي رادەگا، لە گەل كەسانىتردا لە پىوئەندىدا بىنەوہ.
- تا دەرمانى و تا بۆت دەكرى بە ھەلسان و دانىشتن جموجۆل بىكە.
- ھەول بەدە ئەو كاتەى كە لە مألەوہى خۆشت لى بگوزەرى.
- جگە بۇ چاودىرى پىويست نەبى، رىگە مەدە كەس سەردانت بىكات لە مألەوہ

رۆشتە دەروہ بۇ ھەرزىش

- ئەو كاتەى كە لە دەرەوہى مەوداى نىوانت لە گەل كەسانىتردا بۇ ۲ مەتر (۶ پى) بىبارىزە.
- ئەو كاتەى وا لە دەرەوہى بۇ پىياسەكەن، خۆ بە دورور بىگرە لە بەركەوتنى جەستەبىت لە گەل كەسانىتردا
- دەست مەدە لە رووكەشەكان
- كە گەر ايتەوہ مألەوہ دەستەكانت بشۆ
- ئەگەر لە خانووى چاودىرى كەن دا دەژىت لەم كەسەى وا چاودىرىت دەكات بىرسە كە چى بۇ تەندرووسىت باشە بىكەيت.
- ئەگەر ھەر نىگەر ايتەوہ ھەبوو، بۇ رىنمايى لە گەل دكتورى خانەوادىيەت GP قسە بىكە.

ئەگەر لە گەل كەسنىكدا دەژى و ئەو كەسە پىويستى بە خۆقايم كەن يان خۆ كەرەنتىن كەن ھەيە

ھەرچەند كە نەستەمە، بەلام ھەول بەدە بە ئەندازەى ۱ مەتر دورور بە لەم كەسانەى كە لاوازن و مەترسىيان لە سەرە و لە مألەكەتدان.

بۇ نوپترىن ھەوالى رۆژانە سەرانى نەم مالىپەرانە بىكە

www.gov.ie/health-covid-19

www.hse.ie