



### كۆرۈنۈش ڧايرۇس ۲۰۱۹ چى به ؟

ڧايرۇسى كۆرۈنۈش ۲۰۱۹ برىتىيه له ڧايرۇسىكى تازە دۆزراوه كه له ئىستادا بىلاوه بۆتەوه له ههموو جيهاندا.

### كۆڧىد - ۱۹ چى به ؟

كۆڧىد - ۱۹ برىتىيه له وه نەخۆشيهى كه هۆكاره كهى برىتىيه له وه ڧايرۇسه.

### نیشانەكانى كۆڧىد - ۱۹ چى به ؟

ديارتىرېن نیشانەكانى كۆڧىد - ۱۹ برىتىينه له تا ، ماندوويه تى ، كۆكه يه كى ووشك.

هەندى له نەخۆشەكان له وانه يه ژانىان هەبىت ، لووت تىزان ، ئاوهاننەخواره وه له لووت ، ئازارى قوورگ يان سك چوون.

ئەو نیشانانە زۆربهى كات وورده وورده و له سه رخۆ دەست پىدە كەن .

هەندى كەس تووشبوون بەلام هيچ نیشانە يه كيان پيوه ديار نيه يان هەست به نەخۆشى ناكەن. زۆربهى خەلك جاك بوونەتەوه له وه نەخۆشيه بهى ئەوهى پىيوستيان به چاره سه رى تايبەت هەبىت.

له گەل ئەوه شدا ، له وانه يه هەندى كەس زۆر به تووندى نەخۆشيه كه بگرن ، له هەندى حالت ، نەخۆشه كه دەبىتە كوشنده.

خەلكى سه رووى تەمەن ۶۵ سال و خەلكانىك كه دەنالىنن بە دەست نەخۆشيه وه زياتر مەترسيان هەيه كه زۆر به سه ختى تووشى نەخۆشيه كه بىن.

سه رچاوه : <https://www.who.int/health-topics/coronavirus>

### چۆن ڧايرۇسه كه بىلاوه دەبىتەوه ؟

كۆڧىد - ۱۹ بىلاوه دەبىتەوه له كه سىكه وه بۇ كه سىكى تر ، له رىگه ي دىلۆپى زۆر بچووكه وه كه له لووت يان دەم دەر دەر پەرى كاتىك كه سى نەخۆش دە كۆكى ، دەپۇم يان هەناسه دە داتەوه.

دىلۆپه بچووكه كان دەتوانن بنىشن له سه ر شتە كان و رووى شتە كانى دەوروبه رى كه سه كه ، كه دەتوانن كه سىكى له ش ساغ تووش بكات كه دەست دەدات له رووى شتە كان ، و دەست دەدات له دەمى ، لووتى يان چاوه كانى .

سه رچاوه : <https://www.who.int/health-topics/coronavirus>



چى بكم كاتى من يان يە كى له ئەندامانى خىزانە كەم دەستى كىرد بە ھەست كىردن بە نەخۆشى له كاتى گەشت كىردن دا ؟

كاتى تۆ ھەستت كىرد تەندرووستىت باش نىە له كاتىكا كە تۆ له فرۆكە خانەى ، و ستافى ئاى ئۆ ئىمىت له گەل بوو ، تكايە ستافە كەى ئاى ئۆ ئىم ئاگادار بكمەو ، كە يارمەتت دەدات ، لەوانە يە تۆ ماسكىكت بۆ بەردەستە بكمەن كاتى كە نىشانە له كۆئەنامى ھەناسەت دەر كەوت . وە بىتېرن بۆ كلېنىكى فرۆكە خانە بۆ خەملاندنى زىياتر .



كاتى تۆ ھەستت كىرد تەندرووستىت باش نىە له كاتىكا كە تۆ له فرۆكە خانەى ، كارمەندى گەشتى فرۆكە ئاگادار بكمەو . كارمەندى گەشتى فرۆكە كە بەردەوام دەبىت بە گوپرەى پرۆتوكۆلى ھىلى ئاسمانىە كە .



ئە گەر ياورەى تەندرووستى ئاى ئۆ ئىم سەرپەرشتى گرووپە كەى دە كىرد له كاتى گەشتدا ، تكايە ئاگادارى بكمەو كە تۆ ھەست بە نەخۆشى دە كەيت .

چۆن دەتوانم بەرگى له خۆم بكمە و رېگىرى بكمە له و دۆپە بجومكانەى نۆفل كۆرۈنەنەفایرۆل ۲۰۱۹ (كۆفېد - ۲۰۱۹) كاتى كە گەشت دە كەم ؟



1 - خۆت دوور بگرە له زۆر نىزىك بوونەو له كەسانىك كە نەخۆشن . ئە گەر گونجا ، بەلايەنى كەم يە ك مەتر دوور بە له كەسانى چواردەورت .



2 - كۆكە يان پۇمىنەكەت داپۆشە بە قۆلت يان بە كلېنىكس (دەستەسر) ، بە دەستت نا ! ... .پاشان دەستەسر كە بخەرە ناو زىلدىان و دەستت بشۆ يان تەعقىمى بكمە .



3 - خۆت بە دوور بگرە له دەست دان له لوت ، چاوەكانت و دەمت .



4 - زوو زوو دەستەكانت بە ئاو و سابوون بشۆ بەلايەنى كەمەو بۆ ۲۰ چركە . وە ھەر ھەما ، تۆ دەتوانى تەعقىم كەرەوەى دەست بە كارپىتى ، ئە گەر سابوون و ئاو ئاسان پەيدا نەبوو .



ھىچ پرسىيارت ھەيە ؟ دوودلمەبە له پرسىيار كىردن له ئەندامەكانى ستافى ئاى ئۆ ئىم .