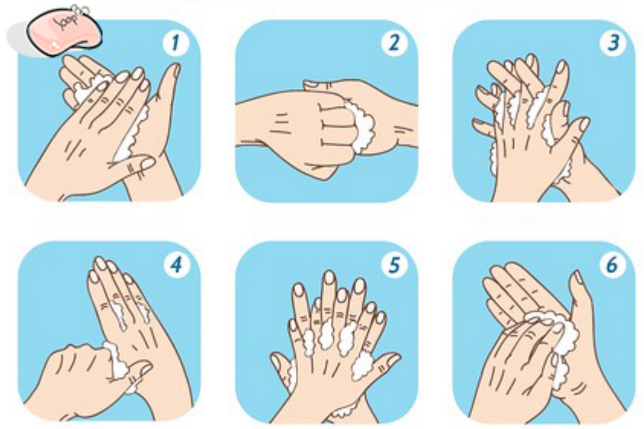
٣ نیسان، ٢٠٢٠
Sorani

بوون بە ڕابەرێکی کۆمەڵایەتی لەکاتی ڤایرۆسی کۆرۆنا (کۆڤید-١٩)

ئەمانەی خوارەوە هەندێک بیرۆکەن تا یارمەتیدانی تۆ، وەک ڕابەری کۆمەڵایەتی، بدەن بۆ بەردەوام هاوبەشی بە زانیاری ڕاستەقینە بکەی بۆ پاراستنی سەلامەتی و تەندروستی کۆمەڵگەکەت. تۆ پایەیەکی کۆمەڵگەی کە خەڵکی بۆی دەگەڕێن و پشتی پێدەبەستن، بۆیە تکایە شوێن ڕێنماییەکان بکەوە و ئەم هۆشداریانە بکە نموونە لەکاتی ئیشکردن لە کۆمەڵگەدا.

قسە لەگەڵ خەڵکی بکەیت و دەنگت ببیستن. یەکتر مەبینن بە کۆمەڵی زۆر. مۆبایلەکەت (واتسئەپ، کورتە نامە، تۆڕە کۆمەڵایەتیەکانی تر) بەکار بێنە ئەوەندەی کرا. دەست مەدە لە ئەندامانی کۆمەڵگە کاتێک هاوبەشی بە زانیاری دەکەی لەگەڵیان.

- ئەگەر گونجا، ئەو شوێن و ڕووکارانەی زۆر دەستیان بەر دەکەوێت ناو بە ناو بە ئاو و سابون پاک بکەوە..
- کە ناچار بووی بچیە دەرەوەی ماڵەکەت، پەڕۆیەک بۆ داپۆشینی دەم و لوتت بەکاربێنە، بەڵام بەردەوام بە لەوەی ٢ مەتر دوور لە خەڵک بمێنیەوە.
- وریای ئەم نیشانانە بە: تا، کۆکە، هەناسەتەنگی، سەرئێشە، ماندوێتی، و ئێش/ئازاری ماسولکە لە ماڵەوە بمێنەوەو خۆت جیا بکەوە بۆ ماوەی ١٤ ڕۆژ ئەگەر نیشانەکان دەرکەوتن. ئەگەر نیگەران بووی، پەیوەندی بە پسپۆڕێکی تەندروستی بکە ئەگەر گونجا.
- دەستەکانت بشۆبەتەواوی ناو بە ناو بە سابوون و ئاو بۆ ماوەی ٤٠-٦٠ چرکە (سەیری وێنەکەی خوارەوە بکە).
- بکۆکە و بپژمە بە ناو ئانیشکتدا.
- خۆت بە دوور بگرە لە دەستدان لە دەموچاوت.
- ٢ مەتر دوور بکەوەوەلەو کەسانەی کە لە ماڵەکەتدا ناژین - دوور بە لە ناوچە قەرەباڵغەکان. بە دووری دوو مەتریش هێشتا دەتوانی

هۆشداریەکانی کۆمەڵگە: ئەمانە ڕاسپاردەن بۆ ئامادەکردنی کۆمەڵگەکەت بۆ ڤایرۆسی کۆرۆنا (کۆڤید-١٩). ئێستا کاتی کارکردنە. بە کۆمەڵگەکەت بڵێ کە:

- لە ماڵەوە بمێنەوە: ماڵەکەت پێکهاتووە لەو کەسانەی کە لە ناو ماڵەکەتدا دەژین. گرنگە کە تۆ و ئەو کەسانەی لەگەڵ تۆ دەژین لە ماڵەوە بە جەستە لە هیچ کەسێک نزیک نەبنەوە کە لە هەمان ماڵی تۆدا ناژین، تەنانەت ئەگەر خانەوادە یان هاوڕێ بن. تۆ دەبێت ٢ مەتر لەو کەسانە دوور بی کە لە ماڵی تۆدا ناژین. ئەگەر کارێکی پێویست هەبێت و دەبێت بکرێت، کەسێکی پێگەشتووی ماڵەکەت دیاری بکە کە ئەمە بکات. ئەم کەسە پێویستە پۆشەرێکی پەڕۆ لەبەر دەم و لوتی بکات،٢ مەتر دوور بکەوێتەوە لە خەڵک هەموو کاتێک، و دەستەکانی بشوات هەر چەند جار کە کرا. خەڵک دەبێت لە ماڵەوە بمێننەوە ئەوەندەی کرا. تکایە ئەوەت بیر بێت کە شوێنکەوتنی ئەو ڕێنماییە لەڕادەبەدەر گرنگە چونکە تەنها ماڵەوەی تۆ بە سەلامەتی ناهێڵێتەوە، بەڵکو وادەکات ڕێگر بێت لە بڵاوبوونەوەی ڤایرۆسەکە بۆ ئەو ئەندامانی دۆخناسکی کۆمەڵگەکەت.
- ئەوانەی دۆخناسکن بپارێزە: ڤایرۆسی کۆرۆنا دەکرێت ئێجگار مەترسیدار بێت بۆ ئەندامانی بەتەمەنی کۆمەڵگە. زۆر گرنگە کە زیاتر وریا بی سەبارەت بە کەسانی بەتەمەن، ئافرەتی سکپڕ، و ئەوانەی کە هێشتا نەخۆشی تریان هەیە. ئەمە واتا هاوبەشی نەکردن بە خواردن، قاپ، کوپ، و قاچاخ، ئەگەر بکرێت. هەروەها، ٢ مەتر دوور بە لەو کەسانە هەموو کات.
- ڕابەرکان بناسێنە: لە هەر ماڵێکدا کەسێک دیاری بکە کە دەتوانێت ئەندامانی ئەو ماڵەکەی دڵنیا بکاتەوە کە بەردەوامن لە شوێنکەوتنی ئەم ڕێنماییە گرنگانە. پۆستەری یەک لاپەڕەی "ڤایرۆسی کۆرۆنا (کۆڤید-١٩) ڕاستیەکان و هۆشداریەکان" هاوبەشی پێبکە لەگەڵیان. پەیوەندی بکە بە ئەم ڕابەری ماڵە.
- گەشبین بە و لە هەرکوێیەک توانیت یارمەتیدەر بە! ڕاهێنانەکانی هۆشیاریی تەواو جێبەجێ بکە. iACT سوپاست دەکات لەبەرامبەر هەوڵەکانت بۆ هێشتنەوەی کۆمەڵگەکەت بە سەلامەتی. تۆ ڕابەرێکی گرنگی. تەندروست بمێنن و باش بن، هاوڕێیان.