

کاتیکی فایروسی کۆرۆنا دهگاته کۆمهلهگاکه‌ی تو

کاتیکی فایروسی کۆرۆنا دهگاته کۆمهلهگاکه‌ی تو، کاریگهر یه‌کانی ده‌کری و یرانکهر بن. فایروسی کۆرۆنا به‌خیزایی و به‌بیده‌نگی بلاو ده‌بیته‌وه. ماوه‌ی ۱ بۆ ۱۴ رۆژ ده‌خایه‌نیت تا که‌سیکی تووشبوو به‌ فایروسی کۆرۆنا نیشانه‌کانی تووشبوونی تیندا دهر که‌ویت (کۆکه‌ی وشک، تا، هه‌ناسه‌ته‌نگی، سه‌ر ئیشه، ماندویتی، و ئازاری ماسولکه). له‌ ماوه‌یدا، که‌سی تووشبوو ده‌توانیت فایروسه‌که‌ بگوازیته‌وه بۆ که‌سانی تر و پرووی شته‌کان و مک کاغز، ته‌خته، پلاستیک، پارهی ناسن، کانزا و شتی تر.

ئه‌گهر که‌سیک له‌ ماله‌وتان نه‌خۆش بوو:

داوا له‌ خه‌لک ده‌کریته‌ که‌ له‌ ماله‌کانیان بمیننه‌وه نه‌وه‌ندی بکریته. یه‌ک یان دوو نه‌ندامی خیزان دیاری بکه‌ن بۆ کۆکردنه‌وه و هینانی دار، ناو، خۆراک، و پیداو یستیه‌ بنچینه‌یه‌یه‌کانی تر. ئه‌و که‌سانه‌ نابیت نه‌ندامی به‌ته‌مه‌ن یان ئافره‌تی دوو گیان بن له‌ناو خیزاندا. ئه‌و نه‌ندامانه‌ ده‌بیت له‌ ماله‌وه‌ بمیننه‌وه.

- هه‌موو نه‌وانه‌ی ناو خیزان ده‌بیت ده‌ستیان و که‌لوپه‌له‌ زۆر به‌کار هاتوو هه‌کان زوو و زوو بشۆن.
- هه‌موو نه‌ندامه‌کانی ناو خیزان ده‌بیت خۆ به‌دوور بگرن له‌ ده‌ستدان له‌ چاو، لوت، دهم و روخساریان.
- ئه‌گهر ده‌ستکێشی سه‌فه‌ری به‌ر ده‌ست بوو، نه‌ندامی ته‌ندروستی خیزان ده‌بیت نه‌مانه‌ له‌ ده‌ست بکه‌ن له‌کاتی یارمه‌تیدانی نه‌ندامی نه‌خۆشی خیزان و دوا یارمه‌تیدانی ده‌سته‌به‌جی فریانی بدن. وریابه‌ ده‌ست له‌ روخسارت یان شته‌کان نه‌ده‌ی کاتیکی ده‌ستکێشت له‌ ده‌سته‌.
- ئه‌گهر نه‌ندامیکی کۆمه‌لگا نیشانه‌کانی هه‌بیت، نه‌وه‌ندی ده‌کری هه‌ول بده‌ جیایان بکه‌یته‌وه له‌ نه‌ندامی تری خیزان له‌ ماله‌وه‌دا. نه‌ندامی نه‌خۆش و ته‌ندروستی خیزان نابیت به‌هیچ شێوه‌یه‌ک هه‌مان جیگای نووستن، قاپ و قاچاخ، به‌تانی یان که‌لوپه‌لی تری هاوبه‌شی پێ بکه‌ن. فایروسی کۆرۆنا زۆر درمییه‌ و به‌ ئاسانی ده‌گوازیته‌وه.
- نه‌ندامی نه‌خۆشی خیزان نابیت ماله‌وه‌ جی به‌ئێنیت مه‌گهر نه‌وه‌ی پروات پزیشک ببینیته‌.
- ئه‌گهر به‌ر ده‌ست بوو، هه‌موو نه‌ندامی خیزان ده‌بیت ده‌مامک، په‌رۆ، ملپنج ببۆشن بۆ داپۆشینی دهم و لوتیان. هه‌موو نه‌ندامی خیزان ده‌بیت بۆ ناو ئانیشکیان بکۆکن و بپژمن.

ده‌توانی ماله‌وه‌ جی به‌ئێنیت ئه‌گهر ئه‌م سه‌ شته‌ پرووی دا:

- تو هه‌یچ تابه‌کت نه‌بوو به‌ لایه‌نی که‌مه‌وه‌ بۆ ماوه‌ی ۷۲ کاتر میتر (نهمه‌ واته‌ سه‌ی رۆژی ته‌واو له‌ نه‌بوونی تا به‌جی به‌کار هینانی دهرمان که‌ تا دابه‌ز ئینیت) و
- نیشانه‌کانی تر چاک بوون (بۆ نمونه، کۆکه‌ و هه‌ناسه‌ ته‌نگیت چاکتر بوونه‌ته‌وه و که‌متر بوونه‌وه) و
- به‌ لایه‌نی که‌مه‌وه‌ ۷ رۆژ به‌سه‌ر یه‌که‌م دهر که‌وتنی نیشانه‌کانندا تێپه‌ریوه‌.

کاتیکی له‌ دهر مه‌وه‌ی کۆمه‌لگای:

- بۆ ئه‌و نه‌ندامانه‌ی خیزان که‌ دیاری کراون بچنه‌ ناو کۆمه‌لگا و بگه‌رینه‌وه‌ ماله‌وه‌، تکایه‌ شوین ئه‌م رینماییه‌ گرنگانه‌ بکه‌ون:
- ده‌سته‌به‌جی ده‌ستت بشۆ دوا ی گه‌ر انه‌وت بۆ مال پێش نه‌وه‌ی ده‌ست له‌ هه‌ر که‌سیک یان شتیکی تر بده‌ی له‌ ماله‌وه‌. ئه‌گهر هه‌ر شتیکت هینایه‌ ماله‌وه‌ له‌ دهر مه‌وه‌را که‌ ده‌کریته‌ بشۆریته‌ یان به‌سه‌ردریته‌وه‌، تکایه‌ وای لێ بکه‌.
- به‌شدار ی بکه‌ له‌ رپور سه‌می رۆژانه‌ی کۆمه‌لگا بۆ نیشاندانی یه‌که‌بون. له‌ هه‌ندیک شوینی دیاریکراو له‌کاتی دیاریکراوی رۆژدا، خه‌لک په‌یامی یه‌که‌بون به‌ گۆرانی ده‌لین له‌گه‌ل ده‌نگه‌ده‌نگ و ژهنینی نامیره‌کان. نهمه‌ هه‌ستیکی کۆمه‌لایه‌تی دروست ده‌کات ته‌نانه‌ت کاتیکی ئیمه‌ ناتوانین له‌ پرووی جه‌سته‌یه‌یه‌وه له‌ یه‌کتر نزیک بین.
- ۲ مه‌تر دووری له‌ نیوان تو و خه‌لکی با هه‌بیت له‌ناو کۆمه‌لگادا. له‌ لای بیرو یان ریزی کۆکردنه‌وه‌ی خۆراک، ۲ مه‌تر دوور به‌ له‌ که‌سانی تر که‌ نه‌وانیش چاو ده‌کهن.
- ده‌مت و لوتت به‌ ده‌مامک، په‌رۆ، سه‌رپۆش، ملپنج داپۆشه‌. نهمه‌ جیگه‌ره‌وه‌ نییه‌ بۆ دوور که‌وتنه‌وه‌ی ۲ مه‌تر له‌ خه‌لکی تر. تو ییویسته‌ دووری جه‌سته‌یی به‌ئێنیت له‌وانی تر له‌م کاته‌دا.
- بکۆکه‌ و بپژمه‌ بۆ ناو ئانیشکی نوشتاوه‌ت.
- هه‌میشه‌ سه‌لوی ده‌ست له‌سه‌ر دل به‌کار بینه‌ له‌بری ته‌وقه‌، ماچ، و باوه‌ش لێدان.
- ئه‌گهر تو نیشانه‌کانت هه‌بوو. له‌ ماله‌وه‌ بمیننه‌وه‌.

۲ مه‌تر ناوایی دیاره‌:

- درێژی مامناو مندیی لاشه‌ی گوێدرێژیکی پینگه‌یشنو له‌ نیوان ۱.۵ بۆ ۲ مه‌تر دایه‌
- قۆله‌کانت له‌ جه‌سته‌ت جیا بکه‌وه‌. باز نه‌یه‌ک دروست بکه‌ له‌سه‌ر زه‌وی که‌ له‌ناویدا قۆلت به‌ ته‌واوی درێژ کردبێ. دووریه‌ک بینه‌ پێش چاوی خۆت که‌ سه‌ی نه‌وه‌ندی درێژی قۆلت بیت. نهمه‌ به‌نزیکی ده‌کاته‌ ۲ مه‌تر

