

Gava Ku Vîrûsa Koronayê Bigihîje Civata We

Gava ku vîrûsa Koronayê derbas be û bigihîje civata we, dibe ku bandorên wê jî wêrankirî bin. Vîrûsa Koronayê bi lez û bêdeng belav dibe. Dibe ku di navbera 1 û 14 rojan de bikişîne ku ji yê ku bi vîrûsa Koronayê vegirtine nîşanên vegirtina êşê xuya bidin (w.m., kuxika ziwa, ta, bêhtengî, serêş, westan û êşa masûlkeyê). Di vê demê de, yê vîrûsvegirtî dikare vîrûsê di nav kesên din û li ser tiştên wek kaxez, tiştên darî, plastîk, pereyên madenî, hesin û her weke din re de belav bike.

Heger Yek ji Mala We Nexweş Be:

Tê şîret kirin ku divê mirov heta ji wan tê li mala xwe bimînin. Divê yek an jî du endamên malbatê diyar bikin ku tiştên darî, av, xwarin û tiştên din ên pêwîst ji tevahiya malbata xwe re berhev û peyda bikin. Divê ji wan endaman tu kal û pîr û tu ducan tune bin. Divê ew endaman li malê bimînin.

- Heger yek ji civatê nîşanên nexweşiyê xuya bike, divê hûn heta ji we tê ku wan ji malbata wan li malê dûr bixin. Divê endamên malbatê yê nexweş û yê tendurist tu nivîn, firax, betanî an jî tiştên din bi hev re parve nekin. Vîrûsa Koronayê gelek vegir e.
- Divê endama/ê malbatê ya nexweş, heta serî li bijîşkeke/î nexe dernekeve li derve.
- Heger ev yeka berdest be, divê hemû endamên malbatê rûpoşek, paçek, an jî şaleke bidin li ber dev û pozê xwe. Divê hemû endamên malbatê li ber enîşka xwe bikuxin û bipişkin.
- Divê her kesê/î li malbatê destên xwe û tiştên ku herdem tî bikaranîn bişon.
- Divê her kesê/î li malbatê destê xwe nede çav, poz, dev û rûyê xwe.
- Heger lepikên yekcarbikaranî werin bikaranîn, divê endamên malbatê ên tendurist wan di cih de wêve bavêjin piştî alîkariya yê nexweş. Dema ku hûn lepikan pêkin, tu dest nedin rûyê xwe an jî tiştên din.

Hûn dikarin ji malê ve derkevin heger hûn van sêtiştan li cih bînin:

1. Neketina bi tu tagerm di kêmîrî 72 saetan de (an ku derbasbûna sê rojan bê tagerm û bê bikaranîna dermanê kêmkirina tayê) Û
2. Baştirbûna nîşanên din (wek mînak, kuxik an jî bêhtengî) Û
3. Derbasbûna zêdetirî 7 rojan piştî xuyabûna nîşanên pêşî.

Derve li nav Civatê:

Li gorî endamên malbatê yê ku diçin li nav civatê û piştî vedigerin malê, ji kerema xwe van rê û rêbazên girîng pêk bînin:

- **Xwe ji kesên li nav civatê 2 metreyan dûr bixin.** Di cihên avî an jî di dorên peydakirina xwarinê de, xwe ji mirovên din ên ku ew jî li dorê disekinin 2 metreyan dûr bixin.
- Li ser dev û pozê xwe bi rûpoşkek, paçek an jî şaleke bigire. **Ev yeka nayê li şûna xwe-dûrxistina bi 2 metreyan ji kesên din ve. Divê hûn xwe di vê demê de bi dûrbûna madeyî ve bigirin.**
- Li ber enîşka xwe ya tewandî bikuxin û bipişkin.
- Li şûna desthejandin, ramûsandin û hembêzkirinê, divê hûn di silavkirinê de destê xwe li ser singê xwe deynin.
- Heger hûn bi tu nîşanên nexweşiyê tî: **Li malê bimînin.**
- **Gava hûn ji derve vegerin li malê û beriya ku hûn tu dest bidin kesekî an jî tişteki li malê, destên xwe di cih de bişon.** Ji kerema xwe heger hûn tu tiştî ku tê şoştin an jî paqijkirin ji derve bînin li malê, wê bişon an jî paqij bikin.
- **Ji bo nîşankirina yekîtiyê, beşadariya adetên civakî yê rojane bin.** Di hin der û rojan de, hin kes hene ku peyameke yekîtiyê distirên tev çêkirina şingînan an jî lêxistina amûrên mûzîqayî. Tevî dûrbûna civakî, ev yeka hesta tekildariyê dide me.

2 Metreyan Çawa Xuya Dikin:

- Dirêjahiya navendî ya laşê kerekî gihîştî di navbera 1.5 û 2 metreyan de ye.
- Milên xwe ber bi pêş ve dirêj bikin. Çerxeke bi qasî dirêjahiya milên xwe li ser erdê xêz bikin. Bi qasî 3 qatên ji milên xwe dûrahiyeke wisa bidin li ber çavê xwe. Ev yeka kêmzêde 2 ye.

