

## Koronavayrusa Nû

Li 10.3.2020 hate nûkirin

# Em çawan xwe biparêzin



### Danasîna daneyan

Agahiyên girîng ser koronavayrusa nû û kampanyaya "Em çawan xwe biparêzin".

### Hûn çi dikarin bikin?



Destên xwe baş bişon



Di destmalekê yan nava enîşka xwe de bikuxin an bibênijin.



Jev dûr bin.



Dest nedin hevdu



Eger taya û kuxika we heye li malê bimînin.



Tenê piştî tomarkirina telefonî serdana nivîsgeha bijîşkan an beşa lezgîn bikin.

## **Berbelavtirîn pirs û bersivên ser koronavayrusa nû**

### **Jêgîrbûn û metirsî**

Çima ev rêzîkên paqijiyê û reftarê gelekî girîng in?

Koronavayrusa nû vayruseke nû ye ku hîn pergaleke ewle ya mirov tune. Gelek tûşbûn û nexweşî dikarin hebin. Loma, heya ku mimkin e em divê belavbûna koronavayrusa nû kêm bikin.

Bi taybet kesên ku metirsiya zû nexweş ketina wan heye divê werin parastin. Ew jî kesên ji 65 salî jortir û kesên kuberê nexweşiya wan hebûye ne: Tansiyona jorê ya xwînê, nexweşiya şeker, nexweşiyên dil û damarî, nexweşiyên demdirêj ên bêhnkişandinê, pencşêr û nexweşî û dermanên ku pergala ewlebûna bedenê lawaz dikin.

Eger em rêzîkan bişopînin, em dikarin van kesan baştir biparêzin. Bi vî karî, em arîkariyê jî didin ku kesên xwedan nexweşiyên giran li cihên muqatebûna tenduristiyê baştir werin dermankirin. Ji ber ku yekeyên muqatebûna taybet, odevên dermankirinê û dezgehên hewadanê qasa wan kêm e.

Kî li ber metirsiyê ye?

Nexweşiya bi koronavayrusa nû ji gelek kesan re bê zîyan e. Kesên ji 65 salî jortir û kesên xwedanên yek ji van mercên ji berê ve heyî pirtir li ber metirsiya giran a nexweşiyê ne:

- Tansiyona jorê ya xwînê
- Nexweşiya şeker
- Nexweşiyên dil û damarî
- Nexweşiyên demdirêj ên bêhnkişandinê
- Nexweşî û dermanên ku pergala ewlebûna bedenê lawaz dikin
- Penceşêr

Gelo hûn dikarin li Swîsê tûşî koronavayrusê bibin?

Erê, metirsiya girtina koronavayrusa nû liSwîsê pirr dibe.

Koronavayrusa nû çawan tê veguhestin?

Koronavayrusa nû pirtir bi rêya bi hev re bûna demdirêj tê veguhestin: Eger hûn bi kesekî xweş re ji 2 metroyan kêmtir û ji 15 xulekan pirtir bin. Veguhestin bi rêya çilkên avê pêk tê: Eger kesê nexweş bibênije yan bikuxe, vayrus dikarin rasterast bikevin nava perikên bêvilê, dev yan çavên kesên din. Li bara destan: Dilopkeyên kuxîn û bînijîne dikarin ser destan bin. Dema hûn dest li dev, bêvil yan çavên xwe didin ew dikevin wir.

### **Nîşane, têderxistin û dermankirin**

Nîşaneyên nexweşiya koronavayrusa nû çi ne?

Nîşaneyên herî berbelav ta, kuxik û bi dijwarî bêhnkişandin in. Ev nîşan dikarin ji hêla giranbûnê ve cuda bin. Dijwarî jî dikarin hebin, wek mînak zîngêş. Hin kesên tûşbûyî pirsgerêka wan a helandina mehdeyê yan çavan jî heye (werimîna çavan). 3/4

Ta û kuxika min heye, divê çî bikim?

Eger nîşaneyên we yê nexweşiyê hebin, hûn divê li malê bimînin bo ku kesekî din tûşî nekin. Bi nîşaneyên nexweşiyê em dixwazin bibêjin:

- Ta (taya bedenê ji 38 ° C pirtir û digel westîbûnê be, carinan jî êşa masûleyan)

- Kuxik ziwa be û renga bi gewrîşê re be

Eger nîşane navgîn bin, hûn dikarin li xwe muqate bin. Heya 24 demjimêran ku nîşaneyên we kêmbin ji malê dernekevin, bo ku hûn kesekî din tûşî nekin. Rêzikên paqijiyê û reftarê raçav bikin (li rûpela yekem binêrin "hûn çî dikarin bikin?").

Eger hûn li ber metirsiya pirr a nexweşiya giran in yan eger nîşane giran dibin: Ji bijîşkê xwe re telefon bikin. Ew ê biryar bide ka gelo lînêrîna bijîşkî pêdivî ye were kirin an bes dike li malê bimînin û li xwe muqate bin.

Nexweşiya koronaya nû çawan tê dermankirin?

Niha tu dermanê nexweşiya koronavayrusa nû tune ye. Derman tenê di qasa rakirina nîşaneyan kêmsînore. Kesên nexweş ji bo parastina kesên din tîndarî cudakirin. Eger nexweşî giran be, bi gelemperî xwedîkirina li yekeya beşa taybet pêwîst e. Renge badayîna sexte pêwîst be.

### **Kiryarên parastinê**

Li dema seferê çî girîng e?

Hemahema gişt deverên dinyayê li ber metirsiya girtina koronavayrusa nû de ne. Heya niha, Rêxistina Cihanî ya Tenduristiyê tu kêmsînoriyên seferê ranegihandiyê. Li gelek firokexaneyan kiryarên çavdêriyê bo rêwiyên zêde bûne.

Dema seferê dikin tewsiyeyên paqijiyê û reftarê bişopînin. Ev dikare arîkar be we ji tûşbûna koronavayrusê biparêze.

Gelo hûn ji 65 salî jortir in an ji berê ve nexweşiya we heye (tansiyona jorê ya xwînê, nexweşiyên demdirêj ên bêhnkişandinê, nexweşiya şekir, nexweşiyên dil û damarî, nexweşî û dermanên ku pergala ewlebûna bedenê lawaz dikin û penceşêr)? Bi taybet bo kesên ziyanbar guh bidin tewsiyeyan.

Li hin welatan dever hene ku hatine varêzkirin. Ketin û derketina wir – eger jî qet nebe – bi destûra taybet mimkin e. Em nikarin texmî bikin ev kêmsînorî û rêzik dê heya kingê hebin. Rêwî dikarin li firokexaneyên navneteweyî li bendî kiryarên zêde yê çavdêriyê bin.