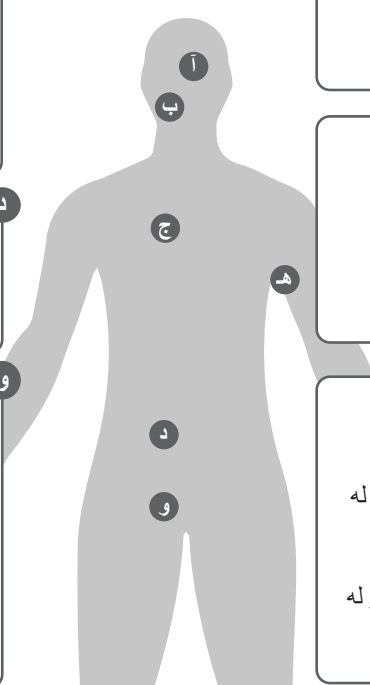


ئايا من چۆن ئەتوانم ئاگادارى ھەوکردنە باوەكەم بىم؟ بلاڤۆكىك بۆ كەسەنى گەورە تەمەنى 16 سالى و بەرھەزور 1. ئايا نىشانەكانى ھەوکردنىكى باو چىيە؟



ب لووت و قورگ و گوئ

- نئيش يان نازار
- لووتى تەپ
- ھەلاوسانى لوزمتەين

ا چاو

- چاو داھاتن

د رىخۆلە

- رشانەوھ
- سىكچوون

ج سنگ

- كۆكە
- تەنگەنەفسى
- بەلغەمى سەوز يان زەرد

و كۆنەندامى زاووزى و ميزەرۆ

- نازار لەكاتى ميزکردندا
- زووزو و ميزکردن لە شەواندا
- لئالبوونى ميز
- ھەبوونى كىم
- نئيشى بەشى خوارەوى سىك

ه پىست

- ھەوکردنى زىيىكە
- سووربوونەوھ يان ھەوکردن لە دەوروبەرى بىرىندا
- پنى وەرز شەوان (سووربوونەوھىكى بەخورو لە نئوان پەنجەكانى پىن)

2. باشە نەگەر بەراى من كۆرۆنام گرتبوو (كۆڤىد-19)

نىشانە باومەكانى (كۆڤىد-19) ئەمانەن:

- نەمان يان گۆرانكارى لە ھەستى ناسايى تام و بۆنتدا
- پلەى گەرمى بەرزى لەش (تا)، وە
- كۆكەيەكى نوپى بەردەوام

بۆ ئامۆزگارىيى زياتر دەربارەى (كۆڤىد-19) سەردان بىكە بۆ www.gov.uk/coronavirus يان تەلەفون بىكە بۆ ھېلى يارمەتتى پزىشكى لە ناوچەكەتدا (بىروانە پشتەمەوى نەم بلاڤۆكە)

3. ئايا من چۆن ئەتوانم چارەسەرى ھەوکردنە باوەكەم بکەم؟



زۆر نيسراحت بکە تا ئەو کاتەى کە باشتر دەبیت.



نازارشکين وەر بگرە ئەگەر پنیوستى کرد (ئەو دەلنیا بکە کە پابەندى رینماییهکان بکەیت).



شلەمەنىی زۆر بخۆرەو (6 تا 8 جار، یان 2 لیتر) بۆ ئەو ی بە بەردەوامى میزى رەنگ کال بکەیت.



بۆ کۆکە، ھەنگوین و دەرمانى کۆکە بخۆ بۆ ھەوکردنى قورگ، شلەمەنىی پزیشکىی و نازارشکين تاقى بکەرەو.



بۆ کەمکردنەو ھەوکردنى چاوی خاویلیهکی خاوینى گەرم یان سارد کە تەر کرابی بەکار بینه.



بۆ ھەوکردنى بەشى دەروەو گۆی، ئەو شوینە گەرم بکە (وێک خاویلیهکی گەرم).

4. ئايا ھەوکردنەكەم چەند دەخایەنى؟

ھەوکردنى جیوب

نوروقایرۆس
(رشانەو ی زستانە)

ھەلامەتى باو

قورگ نیشە یان گۆی
نیشە

کۆکە



14 بۆ 21 رۆژ

2 بۆ 3 رۆژ

14 رۆژ

7 بۆ 8 رۆژ

21 رۆژ

پەيوەندى بکە بە جى پیهکەت ئەگەر نیشانەکانت خراپتر بوون یان ئەگەر تا ئەو کاتانەى سەرەو بەشتەر نەبوویت.

5. آیا پیوستیم دهبی به دژ بهکتريا بو نهوهی ههوکردنهکهم باشتر بییت؟

- له باری ئاساییدا لهشت ههه خوی دهتوانیت بجهنگی دژی ههوکردنهکان.
- له باری ئاساییدا تو پیوستیت نابی به دژ بهکتريا، مهگهر نیشانهکانی ههوکردنیکي بهکتريایی سهخت وهکو (ههوکردنی میز) - بو نهمه سهه پهرشتیاریکي تهندرووستی دهتوانی ناموژگاریت بکات.
- وهگرنتی دژ بهکتريا کاتیک که پیوستیت پیی نهبی خۆت و خیزانهکمت دهخاته بهه مهترسی.
- یابهنده به ناموژگاریهکانی پیشهوهرانی تهندرووستی لهبارهی دژ بهکتريا.

زیاتر لهبارهی دژ بهکتريا لهه بهستهر موه بزانه www.antibioticguardian.com



6. آیا چۆن دهتوانم نههیلیم ههوکردنهکهم بلاو بیتهوه؟

نهگهر ویستت بکۆکیت یان بیژمیت:

بیگره



به کلینیکس (یان به دیوی ناومهی نهغیشکت)

فری بده



کلینیکسهکهی بهکارت هیناوه فری بده

بیکوژه



به پاککردنهوهی دهستهکانت

دهستهکانت پاک بکههوه بو لانی کمه 20 چرکه به سابون و ناو یان به پاکژکه موهی دهست:

- ✓ پینش نامادمکردنی خواردن وه پاشانیش.
- ✓ پاش دهستدان له ناژملی مالی یان ههه ناژملیکی تر
- ✓ پاش بهکار هینانی تو الیت
- ✓ کاتیک مال جیدههیلیت یان دهگهر بیتهوه مآلهوه

به دوریه له دهستدان له چاو و لووت دهمت به دهستی بیسهوه.

نهگهر تو انرا، خۆت به دور بگره له کهسانی تر (2 مهتر یان 6 پی)، بهتاییهتی له کهسانی تهندرووست لاواز له خیزانهکندا.



هیچ شمهکینک بهشدار مهکه لهگهل کهس که بهه دهمت دهکویت، وهک قاپ و قاجاخ و فلچهی ددان.



ههولده خۆت و خیزانهکمت کوتانهکاتان تهواو کردبیت. هههیشه کوتانهکانی زستانه وهه بگره (بو نمونه کوتانی نهفلونزا) نهگهر شایسته بن.



سههردان بکه یان تهلهفون بکه بو دهه مانخانهیهک بو ناموژگاری زیاتر دهه بارهی ههوکردنه باو مکان

7. ئايا من چ نيشانهيك پييزانم بۇ نەخۇشىي مەترسیدار؟

بە بەردەوامى تا يان لەرز (پلەي گەرماي
سەرۋى 38°C يان كەمتر لە 36°C)



سەرنىشەي تۈۈند ۋە رشانەۋە



كۆكەي بەخۈين



كېشە لە قوۋتدانا
شېنبوۋنەۋەي دەۋرۋبەري لىۋ و بېستى
ژىر زار



ئېشى گورچىلە لە كەمەرتدا رىك ژىر
پەراسوۋەكانت



هەناسەدانى خىراتر يان خاوتر لە ناسايى



بوۋنى خۈين لە مېزدا
نازاري تۈند لەكاتى مېزكردندا، يان
مېزكردنى زياتر لە شەۋاندا
مېزى لىل كە لەماۋەي 1 بۇ 2 رۆژ باشتىر
نەبىت بە خوار دىنەۋەي شەلمەنى



نازاري سنگ يان تۈۈندبوۋن
لېنداىكى نوۋى دل كە زۇر خىرا يان خاۋ
بېت



ئەگەر تۇ ئەۋ نىشانانەي سەرۋەت ھەيە، زوۋ پەيۋەندى بىكە بە جى پىيەكەت
يان ئەم خزمەتگوزاريانەي لاي خوار ۋە بەكاربېنە كە لە ناۋچەكەتدا ھەن.

نېرلەنداي باكور

HSC Public Health
Agency
Project supported by the PHA

پەيۋەندى بىكە بە نۇرىنگەي
پزىشكى گىشتى GP خۇت

NHS سىكۇتلەندا

NHS
24
CALL 111

www.nhs24.scot

NHS راستەخۇۋ وىزىر

NHS Direct Wales
0845 46 47
Galw **TECHYD** Cymru

www.111.wales.nhs.uk

NHS نىنگلەتەر

CALL 111
كاتىك كەمتر كۆتۈپرە لە 999

www.111.nhs.uk

ئەۋ خزمەتگوزاريانە دەتوانن ۋە رىگىرى نەنېنپاريز پەيدا بىكەن ئەگەر بېۋىستى پىيە بى.

8. ئەي باشە ئەگەر گومان ھەبۋو كە نىشانەكانى بۆگەنبوۋنى خۈينم Sepsis ھەبى؟

بۆگەنبوۋنى خۈين Sepsis كاردانەۋىيەكى ھەر شەنەمىزى سەر ژيانە بۇ ھەم كردن. ھەندىك لە نىشانەكان ئەمانەن:

- s لالېۋن لە قەسەكردندا، سەرلېشېۋان و گىزبۋن
- e لەرزىنىكى سەخت
- p ھىچ مېز نەكەيت لە رۆژىكدا
- s تەنگەنەفەسىي زۇر قورس
- i ۋا ھەست دەكەيت كە خەرىكە بمرىت
- s بېست پەلەپەلە دەبىت يان رەنگى دەگورنىت

بەكسەر تەلەفون بىكە بۇ 999 ئەگەر خۇت يان ھەر كەسەنىك نىشانەكانى بۆگەنبوۋنى خۈينتان Sepsis تېدا دەرگەۋت