

Rênmayên baş ji bo jinên ducan (bihemle)

Çima jinên ducan di bin xeteriya tûşbûna koronayê de ne?

Herçiqas ku nayê zanîn, ku xeter li ser jinên ducan an zarokên hîn neçêbûyî heye, dîsa jî dezgehên tendirustiyê dinirxînin ku jinên ducan di bin xeteriyekê de ne. Li gor wê nirxandinê ji bo ewlehiya wan e, ji ber ku jinên ducan zûtir enfeksiyonan digrin.

Ez divê çi bikim ji bo xweparastina dijî tûşbûnê?



Destê xwe pir caran bişo û alkola destşûştinê (dezenfektetê elkolî) bikarbîne, nimûne piştî ku te destê xwe da destikên dergêhî (derî), digmêyên elektrîkê û dema tu vedigerî mala xwe.



Li nav enîşka xwe bikuxe û bipişke



Têkiliya fizîkî, destdan, hemêzkirin û maçkirinê kêm bike.



Haya xwe ji paqj-kirinê hebe



Dûr bikeve û bêje ji kesên din re ev ji wisa bikin.

Ji bilî wê tu dikarî:

- Neçe cihên qelebalix. Veguhestina gelemperiyê bikarneyne, eger ne pêwîst e.
- 1.5 metir ji kesên din dûr bibe.
- Li zarokên kesên din nenêre.

Wek jineke ducan haya xwe ji van tiştan re hebe

- Kuxîna nû
- Germahî
- Asêbûna Bêhnkişandinê
- Nexweşiyeke ku çend rojan berdewam in
- Pêşveneçûn
- Xirabtirbûna nişanan



Ez û zarokê/a min bê ezmûn (test) kirin?

- Eger te nişan hebin, nişanên sivik jî wekî serma girtin, divê test bikin.
- Eger te COVID-19 heye, lê zarokê/a te tendirust û baş e, zarok nayê testkirin.
- Tenê eger nişana zarokê/a ku nû çêbûyî hebe, divê test bikin. Ev nirxandina pizîşkê zaroka ye.



Dikarim li malê zarok bînim dinyayê?

- Eger tu, hewjinê/a û zarokên li malê COVID-19 hebin, an jî nîşanên wan hene, tu nikarî li mala xwe zarok tîni dinyayê. Ev ji bo parastina pîrik (maman) li dijî tûşbûnê ye.



Hewjinê/a min an xizmekî min dikare beşdarî jidayikbûna zarok be?

- Erê, yek kes dikare beşdar be di jidayikbûnê de. Lê çênabe ku Korona li wî kesî an nîşanên Korona hebe.



Ez dikarim ligel zarokê/a xwe yê/a nû çêbûyî bim?

- Erê, tu dikarî li gel wî/wê bî. Eger COVID-19 vegirtibe te jî, tu dikarî.
- Hewjin an endamên malbatî ku tûşî COVID-19 bû nêzikî zarokê nû çêbûyî nebe.
- Eger zarokê/a ku nû çêbûyî derbasî beşa neonatal (zarokên ku ji zû de çêbûn) be û tu tûşî COVID-19 bûyî, divê tu nêzikî wî/wê nebe.



Ez dikarim şîr bidim zarokê/a ya nû çêbûyî?

- Erê tu dikarî şîr bidî zarokê/a xwe, ji ber ku vîrûsa Koronayê di şîrê dayikê de peyda nebû.

Rênmayên baş berî û piştî şîrdayînê

Divê tu pabendî rênmayên giştî yên Dezgeha Tendirustiyê bo kêmkirina belavbûna tûşbûna COVID-19 bî (li rûpela 1 binêrin). Eger tu tûşî COVID-19 bûyî, ji bilî wê rênmayên din ev in:

- Berê ku tu destê xwe didî zarokê/a xwe, şîşe, amirê sing, divê tu destê xwe bi av û sabûn bişo.
- Singa xwe bi av û sabûn bişo berî şîrdayînê.
- Maskan deynin wezta tu nêzikî zarokê xwe yî, nimûne di dema şîrdayînê de.
- Eger tu makine bikartîni ji bo derkirina şîr, divê tu pabendî pêşniyaran bî piştî bikaranînê.



Zarokên min ên din dikarin ligel zaroka/ê nû çêbûyî bin?

- Zarokên tendirust dikarin ligel zaroka/ê nû çêbûyî bin.
- Zarokên nexweş, zarokên bi nîşanên nexweşiyê, divê ji zaroka/ê nû çêbûyî dûr bikeve û hay ji xwe paqijkirina û destşûştina malê hebe.

Hemşîre/serdankera tendirustiyê serdana me dike?



- Eger tu tûşî COVID-19 bûyî, hemşîre/serdankera tendirustiyê dîsa jî di roja 4emîn an 5emîn de tê serdana te. Lê berê ku tèn, telefonî te dikin. Li ser serdanên din jî bi hemşîra/serdankera tendirustiyê xwe li hev bikin.