

## بۆ به‌ریزان دایک و باوکان

### کردنهوهی باخچه و دایه‌نگه له‌گه‌ل خویندنگه‌ی سه‌ره‌تایه‌کاندا.

به‌ریوه‌یه‌یه‌تی گشتی ته‌ندروستی، ئهم نامیه‌یه ده‌دات به هه‌موو ئهو دانشتوانه‌ی، که له دانمارکدا که به به‌رپرسیاری منداڵ ناو‌نوس‌کارون به‌تایه‌یه‌تی بۆ ئهو منداڵانه‌ی له دوا‌ی مانگی یه‌کی 2007 ت.ن.

هاوه‌لو‌ئێستیمان به‌رانبه‌ر به‌ فایرۆسی کۆرۆنا له‌وه ئه‌چێ نه‌ج‌امه‌که‌ی باش بێت. مانای ئه‌وه‌یه که دانمارک توانیوه‌یه‌تی به‌سه‌ر نه‌خۆشیه‌که‌دا زال بێت و هه‌ندیک له‌ دام و ده‌زگاکانی بکاته‌وه به‌رووی دانشتواندا. ئێستا ئاماده‌یین بۆ هه‌نگاوێ یه‌که‌م، و هه‌ زۆربه‌ی منداڵان ده‌گه‌رینه‌وه بۆ خویندنگه‌کانیان یان باخچه و دایه‌نگه‌کانیان دوا‌ی پشوی جه‌ژنی هه‌ستانه‌وه‌ی مه‌سیح. (پۆسه‌که)

ئێستا له‌ ناوه‌راستی ریگه‌دا‌ین، ناتوانین ریگه‌ له‌ له‌ بلاو بونه‌وه‌ی نه‌خۆشیه‌که‌، له‌ خویندنگه‌ و باخچه‌کانیشدا. به‌لام ئه‌گه‌ر ریگه‌ نه‌ده‌ین به‌ بلاو بونه‌وه‌ی فایرۆسه‌که‌، ده‌بێت رۆلێکی دایکو باوکی پر‌یاسا ببین. له‌به‌ر ئه‌وه‌ی هه‌تا‌کو ئێستاش ده‌بێت خۆما بپاریزین له‌ توشبوون. ده‌بێت له‌سه‌ر هه‌ول‌ه‌کانمان به‌رده‌وام ب‌بین. ده‌بێت تا‌وه‌کو ئێستاش هه‌ر به‌یمنان هه‌بێت، و هه‌ر ده‌وام ب‌بین له‌سه‌ر ئه‌وه‌ی که زوو زوو ده‌ستمان بشۆرین و ناگاداری پاکو ته‌میزیمان ب‌بین. و هه‌ ئه‌گه‌ر نیشانه‌ی نه‌خۆشیه‌که‌یان تیدا ده‌رک‌ه‌وت ده‌بێت کاری له‌سه‌ر بکهن.

له‌مه‌رۆدا هه‌لو مه‌رجی تازه دێته‌ ئاراوه بۆ منداڵه‌که‌ت. ئهو رۆژانه‌ی قوتابخانه و باخچه‌ی سه‌رده‌می خۆمان هه‌بوو، ئێستا ده‌گۆردریت، له‌وه‌ی که ئێمه هه‌مان بوو. ره‌نگه‌ چه‌ند یاسایه‌کی بۆ زیاد بکهن، که پێی ده‌چێت ریگه‌ی بلاو بونه‌وه‌ی فایرۆسی کۆرۆنا بگرت. له‌وانه: بۆ نمونه منداڵه‌کان زۆر ده‌چن بۆ باخچه‌که و هه‌ نابێت منداڵانی زۆر له‌ شوێنێکی بچو‌کدا منداڵی زۆر کۆبکرنه‌وه.

هه‌موومان پێکه‌وه به‌رپرسیارین، و هه‌ ئرکیشمان له‌سه‌ر ئه‌گه‌ر به‌مانه‌وێت جارێکی تر کۆمه‌لگه‌که‌مان بکهنه‌وه. و هه‌ پێویستی به‌وه‌یه که هه‌موومان کاری بۆ بکهن.

## ئه‌گه‌ر غه‌مباری بۆ خۆت و بۆ نزیکه‌کان

غه‌مبکی زۆر هه‌یه که نهم فایرۆسه تازمیهی کۆرۆنا توشی هه‌ماومان ببیت. نهموش ناساییه که سترنسی و غه‌م زیاد ده‌کات. گرن‌گترین شت نهمیه که ناگاداریخۆمان و به‌رانیه‌ره‌کانمان بین.

خه‌ل‌کانیکی زۆر که توشی فایرۆسی کۆرۆنا ده‌ین، به‌سه‌ختی نایگرن. که مندال و گه‌نجه‌کان به‌شیکن له‌و خه‌ل‌کانه‌ی که به‌ به‌سه‌ختی نایگرنیت، به‌لام ده‌بیت هه‌میشه ناگاداریان بین. که مندال‌ه‌کان نهم به‌سه‌رچاوه‌ی بلاوکر دنه‌وه‌ی فایرۆسه‌که بۆ یه‌کتی.

ئه‌گه‌ر دوو‌دلی له‌وه‌ی که مندال‌ه‌که‌ت بنیری بۆ باخچه‌که‌یان بۆ خویندنگه‌که‌یان. نهما گرن‌گه که له‌گه‌ل به‌ریو به‌ره‌مه‌یدا گه‌توگۆ به‌که‌یت له‌سه‌ر نهمو باه‌ته.

ئه‌گه‌ر مندال‌ه‌که‌ی غه‌مبار بوو یان په‌سه‌ری هه‌بوو، نهما گرن‌گه که گه‌توگۆی له‌گه‌ل‌دا به‌که‌یت له‌سه‌ر نهمو که چی واده‌کات غه‌مبار بیت. به‌ریو به‌ره‌ری ته‌ندروستی له‌ فلیم‌یکدا چوار رینمایی ده‌ر کردوه که. چۆن له‌گه‌ل مندال‌ه‌کانماندا گه‌توگۆ به‌کین له‌سه‌ر فایرۆسه‌که. که له‌م لینکه‌ی خوار مه‌ودا ده‌توانن ببینن.

på [www.sst.dk/da/Udgivelser/2020/ Film-om-coronavirus](http://www.sst.dk/da/Udgivelser/2020/Film-om-coronavirus)

به‌ریو به‌ره‌ری ته‌ندروستی چه‌ند قیدیویه‌کی تری دروست کردوه که بۆ ناستی مندال‌انه له‌سه‌ر فایرۆسی کۆرۆنا. که چۆن یاری به‌کین و وه چۆن خۆیان ریک به‌خن له‌گه‌ل نهم ره‌وشه تازمیه‌دا. نهرکی دایک و باوک نهمیه که نیشانی مندال‌ه‌کانیان بدن. له‌م لینکه‌دا ده‌توانن ببینن: [www.sst.dk/corona](http://www.sst.dk/corona)

## رینمایی گشتی له به‌ریو به‌ره‌ری ته‌ندروستی بۆ هه‌موان

ئه‌گه‌ر ته‌ندروستیت باشه - کهواته خۆت په‌ریزه تاوه‌کو نه‌وانی تر په‌ریزراو بیت.

له‌گه‌ل رینماییه‌کانی ده‌ستشتن و پاک‌که‌ره‌وه دا برۆ. له‌به‌رچاویان بگره، نزیک بونه‌مه‌کان سنوردار به‌که، له‌گه‌ل چالاکیه کومه‌لایه‌تیه‌کاندا.

ئه‌گه‌ر کۆکه‌ت هه‌بوو، یان که‌میک تاکه‌ت به‌رز بوو یان سه‌رمات بووه له‌مال بمینسه‌ره هه‌تا چاک ده‌بیته‌وه.

هه‌ول بدن تاوه‌کو به‌ینتان هه‌بیت له‌گه‌ل که‌سه نزیکه‌کانتان دا. خۆتان دوور بگرن له‌ په‌یوه‌ندی له‌گه‌ل خه‌ل‌کانی ده‌ره‌مه‌دا.

ئه‌گه‌ر گه‌رتی هه‌ناسه‌دانتان هه‌بوو، نیشانه‌کانی زیادی کرد یان نه‌خۆش بووی له‌ چه‌ند روژیکدا - په‌یوه‌ندی به‌که به‌ دکتوره‌که‌ته‌وه، گرن‌گه که دکتوره‌که‌ت ناگادار به‌که‌یته‌وه پینش نهمو که به‌جیت بۆ لای دکتور تاوه‌کو که‌سانی تر توش نهم به‌هوی توه.

## رینمایي باش

به‌ریو به‌رایه‌تی تهن‌دروستی کار ده‌کات بۆ رینمایي دایک و باوکان، که چۆن دایک و باوکان بتوانن مامه‌له بکهن له‌گه‌ل دوباره کردنهوهی باخچه و دایه‌نگه و خویندن‌گه‌کیاندا به‌تایبه‌تی له له‌م بوارد. له خوار هوه ده‌توانیت ببینیت.

رینمایي باش بۆ دایکان و باوکانی که مندالی باخچه و دایه‌نگه‌یان هه‌یه

رینمایي باش بۆ دایک و باوکانی خاوه‌ن مندالی خویندن‌گه‌ی سه‌ره‌تایی پۆلی ( ۰ - ۵ )

ده‌توانیت تازمه‌ترین زانیاری له [sst.dk/corona](http://sst.dk/corona)

یان په‌یوه‌ندی به هیللی گهرمه‌وه بکه به‌ته‌له‌فونی ۷۰۲۰۰۲۳۳ شه‌و و رۆژ کراومه‌یه.

زانیاریه‌کانی به زمانی نینگلیزی له: [sst.dk/corona-eng](http://sst.dk/corona-eng)

وه به زمانه‌کانی تر له: [sst.dk/coronamaterialer](http://sst.dk/coronamaterialer)

قایرۆسی کۆرۆنا بلاو ده‌بیته‌وه به‌شێوه‌یه‌کی گشتی له کاتی کۆبونه‌وه‌ی تاکه‌کاندا، له‌وانه له‌ریگه‌ی ته‌وقه‌کردن یان پریشکی کۆکه و پژمه خۆت کهسانی تر بپاریزه به‌م رینمایيانه.

ده‌ستتان زوو زوو بشۆرن - یان پاکه‌ره‌وه‌کان به‌کار به‌ینن.

کۆکه و پژمه‌کانت بخه‌ره ناو قۆلته‌وه نه‌ک ناو ده‌ستت

دووربکه‌وه‌ره‌وه له، ته‌وقه، ماچی رومه‌ت یان باوه‌شکردن - نزیک بوونه‌وه‌کانت سنوردار بکه

ناگاداری پاکه‌ردنه‌وه ببه

دورین له کهسه‌کانی تر - وه به‌رانبه‌ره‌کانیش‌ت ناگادار بکه‌ره‌وه

لیره‌دا ببینه که چۆن ده‌ستی خۆت منداله‌کمت بشۆی به‌باشی، رینمایي گرن‌گ له‌و بواره‌وه خۆت و کهسانی تر بپاریزه له له قایرۆسی کۆرۆنا ( کۆفید - ۱۹ )

[www.sst.dk/da/Udgivelser/2020/film\\_vask\\_haender](http://www.sst.dk/da/Udgivelser/2020/film_vask_haender)

## ئو گروپانه‌ی که مه‌ترسیان له‌سه‌ره

زۆربه‌ی زۆری من‌دالان مه‌ترسیان له‌سه‌ره نیه، نه‌گه‌ر من‌داله‌که‌ی تو له‌و گروپه‌یه که مه‌ترسی هه‌ی، پنیوسته که له‌گه‌ل به‌ریوه‌یه‌ری باخچه‌که یان خویندن‌گه‌که بکه له‌سه‌ره ئو بابه‌ته. تاوه‌کو تاییه‌ت من‌دی من‌داله‌که‌ت بیاریزن و زیاده‌تر به‌ووریایه‌وه مامه‌له‌ی له‌گه‌لدا بکه‌ن، وه هه‌لی به‌سنگینن که من‌داله‌که‌تان بینه‌وه بۆ باخچه - یان خویندن‌گه‌ یان نا. هه‌لی سه‌نگینن به‌وه‌ی که تهن‌دروستی من‌داله‌که‌ت به‌ره‌و خراپی ده‌روات نه‌گه‌ر بێت بۆ باخچه‌که یان خویندن‌گه‌که.

که‌سانی که مه‌ترسیان له‌سه‌ره له‌م لینکه‌دا دیاری کراون:

<https://www.sst.dk/da/corona/Saerlige-risikogrupper>

من‌داله‌که‌ت له‌ م‌آیکدا ده‌ژیکه که‌سیکی تیدایه له‌و که‌سانه‌یه که مه‌ترسیان له‌سه‌ره، ئه‌وا من‌داله‌که‌ت ده‌توانی‌ت بێت بۆ باخچه یان خویندن‌گه‌که. ره‌نگه له‌ دوا‌ی هه‌لسه‌نگاندنی بۆکرا یان ده‌رکه‌وت که تاییه‌تمه‌ندی له‌ ریزه‌ی نه‌خۆشیه‌که، واده‌کات که رێگه‌ی من‌داله‌که‌ نه‌دات بێت بۆ باخچه‌که یان خویندن‌گه‌که. نه‌گه‌ر دوودل بوو‌یت له‌وه‌ی که من‌داله‌که‌ت چه‌نیک توشی مه‌ترسی ده‌بی‌ت، یان پنیوستت به‌ رینمایه‌ی زیاده‌تر هه‌یه، ئه‌وا له‌گه‌ل پزیشکی تاییه‌ت به‌ خۆتدا قسه‌ بکه له‌سه‌ره ئو بابه‌ته.

له‌سه‌ره ئه‌م رینمایانه‌ ده‌رو‌ی، ئه‌وا رێگه له‌ بلا‌وبونه‌وه‌ی فایرۆسه‌که ده‌گریت

## رینمایي بۆ ئەو دایک و باوکانهی که مندالیان ده‌چیته دایه‌نگه یان باخچهی ساوایان

له‌سه‌ر ئەم رینماییه‌نه‌ ده‌رۆی، ئەوا رینگه له‌بلا‌بو‌نه‌وهی فایرۆسه‌که ده‌گریت:

- ئەگەر کرا منداله‌که‌ت تاوه‌کو به‌ر‌ده‌ر‌گای دایه‌نگه‌که یان باخچه‌که بیه
- ئەگەر تۆ منداله‌که‌ت برد بۆ دایه‌نگه یان باخچه‌که، له‌گه‌ل مندالیان و دایک و باوک‌ه‌کانی تر‌دا کۆ مه‌بنه‌وه.
- هه‌و‌ل بده با منداله‌که‌ت ده‌ستی بشوات پێش به‌ر‌ئ‌ کهو‌نتی بۆ دایه‌نگه یان باخچه‌که، و‌ه‌پاشانیش له‌ پاش هاتنه‌وه بۆ مه‌له‌وه.
- هه‌و‌ل بده با منداله‌که‌ت جلی زیاده‌ی پێ‌ بێت، کاتیکی زۆریان له‌ده‌ره‌وه ده‌بێت. وه‌ کریمی دژه خۆرتان بیه نه‌چیتنه‌گەر رۆژه‌که هه‌تاو بوو.
- نا‌کریت یاری مندالیان پێ‌ بێت بۆ دایه‌نگه‌که یان باخچه‌که.
- نا‌کریت منداله‌که‌ت خوار‌دنی پێ‌بێت بۆ هاور‌یکانی، بۆ نمونه خوار‌دنی پێ‌بێت بۆ له‌دایک بونه‌که‌ی و دابه‌شی بکات
- له‌سه‌ر رینمایي به‌ر‌تۆه‌به‌ری تهن‌دروستی برۆ، له‌سه‌ر پایمان به‌ستنی کاتی یاری مندالیان له‌کاته‌کانی دوا‌ی دایه‌نگه و باخچه‌که - ئەگەر به‌ که‌میشی نیشانه‌کانی نه‌خۆشی تیدا بوو ده‌بێت منداله‌که‌ت له‌مه‌له‌وه به‌هێل‌یته‌وه، له‌ پاش 48 کاتژمێر دوا‌ی ئەوه‌ی که نیشانه‌کانی تیدا نه‌ما ئەوجا ده‌توانیت بین‌زیته‌وه بۆ دایه‌نگه‌که یان باخچه‌که
- ئەگەر خۆت نه‌خۆش بوویت، له‌مه‌له‌وه به‌مێن‌ه‌ره‌وه، و نا‌بێت خۆت منداله‌که‌ت به‌هێن‌یت و بیه‌یت بۆ دایه‌نگه یان باخچه‌ی مندالیان
- ئەگەر منداله‌که‌ت له‌ دایه‌نگه‌که یان له‌ باخچه‌که نه‌خۆش که‌وت ئەوا، ده‌بێت به‌زووی بچیت به‌ شوێن‌یدا بی‌گه‌ر‌نیته‌وه بۆ مه‌له‌وه.

زانیا‌ری زیاده‌تر له‌سه‌ر فایرۆسی کۆرۆنا، بۆ خیزانی خاوه‌ن مندالیان له‌م لینکه‌ی خوار‌ه‌ودا وه‌ر بگره.

[www.sst.dk/coronasmitte](http://www.sst.dk/coronasmitte)

## رینمایي بۆ ئەو دایک و باوکانهی که مندالیان ده‌چیته دایه‌نگه یان باخچهی ساوایان

له‌سه‌ر ئەم رینماییه‌نه‌ ده‌رۆی، ئەوا رینگه له‌بلا‌بو‌نه‌وهی فایرۆسه‌که ده‌گریت:

- ئەگەر کرا منداله‌که‌ت تاوه‌کو به‌ر‌ده‌ر‌گای دایه‌نگه‌که یان باخچه‌که بیه
- ئەگەر تۆ منداله‌که‌ت برد بۆ دایه‌نگه یان باخچه‌که، له‌گه‌ل مندالیان و دایک و باوک‌ه‌کانی تر‌دا کۆ مه‌بنه‌وه.
- هه‌و‌ل بده با منداله‌که‌ت ده‌ستی بشوات پێش به‌ر‌ئ‌ کهو‌نتی بۆ دایه‌نگه یان باخچه‌که، و‌ه‌پاشانیش له‌ پاش هاتنه‌وه بۆ مه‌له‌وه.
- هه‌و‌ل بده با منداله‌که‌ت جلی زیاده‌ی پێ‌ بێت، کاتیکی زۆریان له‌ده‌ره‌وه ده‌بێت. وه‌ کریمی دژه خۆرتان بیه نه‌چیتنه‌گەر رۆژه‌که هه‌تاو بوو.
- نا‌کریت یاری مندالیان پێ‌ بێت بۆ دایه‌نگه‌که یان باخچه‌که.
- نا‌کریت منداله‌که‌ت خوار‌دنی پێ‌بێت بۆ هاور‌یکانی، بۆ نمونه خوار‌دنی پێ‌بێت بۆ له‌دایک بونه‌که‌ی و دابه‌شی بکات
- له‌سه‌ر رینمایي به‌ر‌تۆه‌به‌ری تهن‌دروستی برۆ، له‌سه‌ر پایمان به‌ستنی کاتی یاری مندالیان له‌کاته‌کانی دوا‌ی دایه‌نگه و باخچه‌که - ئەگەر به‌ که‌میشی نیشانه‌کانی نه‌خۆشی تیدا بوو ده‌بێت منداله‌که‌ت له‌مه‌له‌وه به‌هێل‌یته‌وه، له‌ پاش 48 کاتژمێر دوا‌ی ئەوه‌ی که نیشانه‌کانی تیدا نه‌ما ئەوجا ده‌توانیت بین‌زیته‌وه بۆ دایه‌نگه‌که یان باخچه‌که
- ئەگەر خۆت نه‌خۆش بوویت، له‌مه‌له‌وه به‌مێن‌ه‌ره‌وه، و نا‌بێت خۆت منداله‌که‌ت به‌هێن‌یت و بیه‌یت بۆ دایه‌نگه یان باخچه‌ی مندالیان
- ئەگەر منداله‌که‌ت له‌ دایه‌نگه‌که یان له‌ باخچه‌که نه‌خۆش که‌وت ئەوا، ده‌بێت به‌زووی بچیت به‌ شوێن‌یدا بی‌گه‌ر‌نیته‌وه بۆ مه‌له‌وه.

زانیا‌ری زیاده‌تر له‌سه‌ر فایرۆسی کۆرۆنا، بۆ خیزانی خاوه‌ن مندالیان له‌م لینکه‌ی خوار‌ه‌ودا وه‌ر بگره.

[www.sst.dk/coronasmitte](http://www.sst.dk/coronasmitte)

