



Folkhälsomyndigheten

## خۆت و خەلکی دیکە لە پەتا بپارێزه

خۆت دور رابگره له پهيوهندي نيزیک به خەلکانی نەخۆشەوه. بەوه خۆت و کەسانی دیکە له توشبون به نەخۆشی دەپارێزی.

وا ئامۆژگاری زۆرتر دەدەین چون لە پەتا خۆت دور رابگری.

مەودای بەینی خۆت و کەسانی دیکە رابگره و بەرپرسیاریهتی خۆت بەئەستۆ بگره

پیشگرتن به بلابوو نەوهی کۆفید-۱۹ بەرپرسیاریهتی هەمووانه. مەودای بەینی خۆت و کەسانی دیکە رابگره، هەم له مالهوه و هەم له دەر موهی مأل.

### له مالنیدا بمینهوه نەگەر نەخۆشی

له مالنیدا بمینهوه مەرۆ بۆ کار یان قوتابخانه نەگەر هەستت کرد نەخۆشی و هەلامەتت هەبو، کۆخەت هەبو یان تا. بەمۆش خەلکی دیکە له مەترسی توشبون دور دەخپتەوه. ئەو کاره بکه نەگەر کەمپیکیش نەساغ بوی.

له مالنیدا بمینهوه تا ئەو دەمه هەست دەکەهێ چاک بویتۆتەوه. نەگەر حالت خراپتر بوه وه ناتوانی له مالنیدا خۆت چاودێری خۆت بکههێ دەتوانی بۆ ۱۱۷۷ زەنگ لێ بەهێ بۆ رینمایی چاودێری نەخۆش (به سویدی و ئینگلیزی).

لانی کەم تا دو رۆژ دواي چابونەوهت چاوهڕێ به پێش چوونەوه بۆ سەر کار یان قوتابخانه. ئەتۆ دەتوانیت بگەر نیتەوه بۆ کار یان خویندنگا هەر چەن کۆخەهێ وشکت هەر هەیه نەگەر له کاتی نەخۆشبوونەوه ۷ رۆژی بەسەر چووبیت و بۆ لانی کەم دوو شەو و رۆژ بێ نیشانەهێ نەخۆشی بوویت.

مەرۆقی بەتەمەن مەترسی زۆرتر هەیه لەسەری که خراپ نەخۆش بکهوێت. بۆیه گرنگه که لهخۆرای سەردانی نەخۆش له نەخۆشخانه یان کەسانیک له خانەهێ پیرمەنداندا نەکەن. نەگەر له چاودێری بەسالاچواندا کار دەکەهێ نابێ بچیت بۆ کار نەگەر نیشانەهێ نەخۆشیت هەیه.

### ئاگات له نیشانەکانی کۆفید-۱۹ بێ.

نیشانەکانی نەخۆشی کۆفید-۱۹ پێش هەمویان تا و کۆکەن. تەنانت دژواری هەناسەدان، چلەم، گیربوونی لووت، قورگنیشە، سەریشە، بەیهکداهانتی دل، نازاری ماسولکه وزرانی نیشانەهێ ناساین. زۆر بەیان دژواریهکانیان سوکه و بۆ خۆیان بەسەر دەچن به چاودێری خۆی له مالهوه. بەشیکیان سەخت نەخۆش دەبن، بۆ نمونه دژواری هەناسەدان و هەوکردنی سیهکان. هەست دەکەهێ له سیمپتۆمانەت هەیه هەول بەه تەمەست نەهێ لەگەل خەلکانی دیکە.

### بەزۆرینە دەستەکانت بشۆرهوه

ئەومادانەهێ قیروسەکه بلاو دەکەنەوه زۆر پەتاخەر موه و توشکەر موهن و به ئاسانی دەلکینەوه دەست. بەر فراوانتر بلاو دەبنەوه کاتی دەستی کەسیک نەگریت. بۆیه دەست زۆر جار بشۆرهوه به سابون و ئاوی گەر، بۆ ماوی ۲۰ جریکه به لانی کەمەوه.

هميشه دست بشوروه كاتى دنيتهوه بو مال يان بو سهر كار دهچى پاش نهوهى له دهرموه بوبيت، پيش ناخواردن، كاتى به خوراكهوه خهريك دهبي و دواى سهرناو. ئيسپرتو دهبي ئالتهرنا تيف بي نهگر پيت نهكرا دست بشوى به ناو سابون.

### ئسپرتوى دست

نهگر سابون و ناو له بهر دست نهبو، دهتوانى سپرتو بهكار بهيني كه ريزهى ئالكهولهكهى له ٦٠ دهرسهت كه متر نهبي

### بكوكه و پز مينه به ناو لوچى بالدا.

كاتى كوكه و پز مين دروچى ورد پهرش دهين كه هه لگري مادهى موسرين كه فيروس بلاو دهكهنهوه. له ريگهى كوكه و پز مينهوه به ناو لوچى بالدا يان به ناو دهسمالى كاغدين ريگه دهگري له بلاوبونهوهى فيروسهكان بو دهوروبهرت يان بو دهستهكانت. قهت دهسمالهكان فرى مده ناو زبلدان و دهستهكانت بشوروه.

### دهست مهسره به چاو، لوت يان دهمت.

نالودهى و توشبون له ريگهى پهر دهچلمينهكانى چاو، لوت و دهمهوه بلاو دهبنهوه. دهست مهسره به چاو، لوت يان دهمت.