

إقليم كوردستان - العراق  
مجلس الوزراء  
وزارة الصحة  
المديرية العامة للأمور الصحية



هەرێمی کوردستان - عێراق  
ئەنجومەنی وەزیران  
وەزارەتی تەندروستی  
بەرپۆڵەبەراییەتی گشتی کاروباری تەندروستی

No:

ژماره: ٤٤٦٣

Date: ١٤ / ٣ / ٢٠٢٠

رێکەوت: / / ٢٧١٩ / کوردی

(پێشمه‌رگه سومبولی نه‌ته‌وه‌یی و پارێزهری کوردستانه)

بۆ/ به‌رپۆله‌برایه‌تی گشتی تەندروستی/ هه‌ولێر، سلێمانی، ده‌هۆک، هه‌له‌بجه، گه‌رمیان، راپه‌رین، کۆیه

بابه‌ت/ گشتان‌دن

بفهرموون به‌ رێبه‌ری هۆشيارى خۆپارێزى له‌ نه‌خۆشى ڤايرۆسى كۆرۆناى نوێ (COVID-19).

له‌گه‌ڵ پێزدا...

هاوپیچ/ رێبه‌ری هۆشيار خۆپارێزى.

د. سامان حسین به‌رزنجی

وه‌زیری تەندروستی

٢٠٢٠/٣/٩

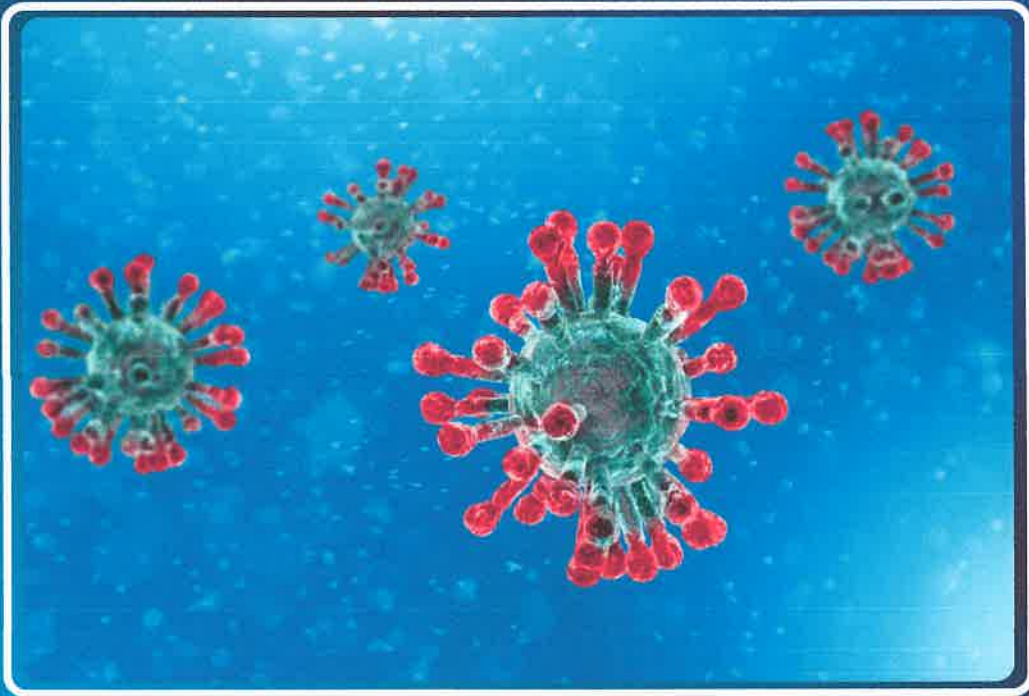
وێنه‌یه‌ك بۆ:

- نووسینگه‌ی به‌رپۆزجه‌نابی وه‌زیری تەندروستی/ بۆزاین له‌گه‌ڵ پێزدا
- به‌رپۆله‌به‌ری گشتی کاروباری تەندروستی/ بۆ زاین له‌گه‌ڵ پێزدا
- به‌رپۆله‌برایه‌تی پاراستنی تەندروستی و سه‌لامه‌تی خۆراك/ بۆزاین له‌گه‌ڵ پێزدا
- خولاو



حکومتی ھەریمی کوردستان  
وہزارہتی تندرستی

رینمایى  
ھۆشیاری و خۆپاریزی  
لہ نہخۆشیی ڤایرۆسی کۆرۆنای نوی  
(کۆڤید-۱۹)



#COVID19

# دەستەكانت بە ئاو و سابوون بشۆ يان بە پاككەرەوهی بنچینه كهوول دەستەكانت پاكبكهوه



## رېڭاي گواستنه وهى ڤايرۆسى كۆرۆناى نوئ

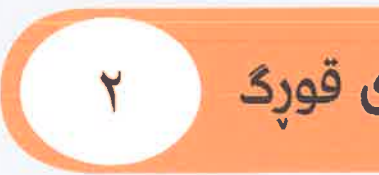
۱. بهرکەوتنى پرىشكى كۆكە و پزىمىن

۲. دەستلىدان له كەلۆپەلى پىسبوو به ڤايرۆسەكە و  
دواتر دەستلىدان له دەم، لووت و چاو

## نیشانەكانى نهخۆشپى ڤايرۆسى كۆرۆناى نوئ (كۆڤىد۱۹)



۱. بهرزبوننه وهى پلهى  
گهرمىي لهش



۲

برژانه وهى قورگ



۳. هه ناسه تووندى

۳



۴

كۆكە

## چۆن خۆت له ڤايرۆسى كۆرۆناي نوئ ده پاريزيت؟

دهستهكانت بهرېكى به  
ئاو و سابوون بشۆ

۱

دهم و لووت داپۆشه لهكاتى  
كۆكه و پژمين

۲

كۆشت و هيلكه به باشى بكوئينه

۳

۴

دووربكهوه له ههر كهسيك كه نيشانهكانى  
نهخۆشيبى ريزهوى هه ناسه دانى هه بئيت  
وهك كۆكه و پژمين



## بۇ گەشتياران

گەشتمەكە بۇ ئەو ناوچانەي نەخۇشيبە قاپرۇسى  
كۆرۈنەي نوئ (كۆفید۱۹)يان لى بلاءوبووتەو

گەشتيارى دەرەكى لەو ولاتەي نەخۇشيبەكەي  
تیدا بلاءوبووتەو

نەكەر نيشانەكانى ھەوكردى ريزەوي ھەناسەدانت تیدا دەرکەوتن

- \* سەردانى نزيكترين بنكەي تەندروستى بكة
- \* پاكوزاوينى دەستەكانت بپاريزە و بەردەوام بە ئاو و
- \* سابوون دەستەكانت بشۇ يان بە پاككەرەو دەستەكانت
- \* پاكبەو بە ماوہى ۲۰ چرکە
- \* لەكاتى كۆكە و پژمين دەم و لووتت بە كلينكس
- \* يان ئانيشكى چەماوہ دابپۇشە
- \* گەشتمەكە لەكاتى دەرکەوتنى نيشانەكانى نەخۇشيبەكە
- \* بەكسەر داواي فرياكوزاربي تەندروستى بكة

نەكەر نيشانەكانى ھەوكردى ريزەوي ھانەسەدانت تیدا دەرەكەوتن

- \* بۇ ماوہى ۱۴ رۇژ لە مائەوہ بمنيەوہ و خۇتەدووربكرە لە تيكەلبوون لەكەل
- \* خيزان و خانەوادەكەت
- \* كەلوپەلى تايبەتى خۇت لە ھى خانەوادەكەت جودابكەوہ
- \* ماسك بپەستە
- \* لەكەل خەلكى زۇر مەچۇ دەرەوہ
- \* پابەندى نەتەكيتى پژمين بپە
- \* بەرپكى دەستەكانت بشۇ بە ئاو و سابوون يان بە ماددەي پاككەرەوہ
- \* دەستەكانت پاكبەوہ بە ماوہى ۲۰ چرکە
- \* نەكەر ھەر نيشانەبەكى نەخۇشيبەكانى ريزەوي ھەناسەدانت تیدا دەرکەوت.
- \* سەردانى نزيكترين بنكەي تەندروستى بكة

## رېځاي ته ندروست بو شووشتني دهسته کانت

- سابوون له دهسته کانت وهرېده
- بهر ده دستت بسره
- په نجه کانت و نيوان په نجه کانت بسره
- په نجه کاني دهستي راست بخه ره ناو بهر دهستي چه پ  
نينجا پشتي په نجه کاني دهسته راست به باشي بشو
- په نجه گوره ش به بهري دهست بشو
- دهستي راست به شيوهي باز نه يي  
له ناو بهر دهستي چه پدا بسورينه و  
بيشو
- دهسته کانت وشکبه وه



## كهى پيويسته دهستهكانت بشوي؟

◀ پيش، لهكاتى و دواى نامادهكردنى خواردن

◀ پيش نانخواردن

◀ دواى كووكه و پزمين

◀ پيش و پاش چاوديريى نهخوش

◀ دواى هاتنهدهرهوه له ناودهست

◀ دواى گوړينى دايبى مندال

◀ دواى دهستليدان له نازهلان

◀ دواى دهستليدان له زبل و خاشاك



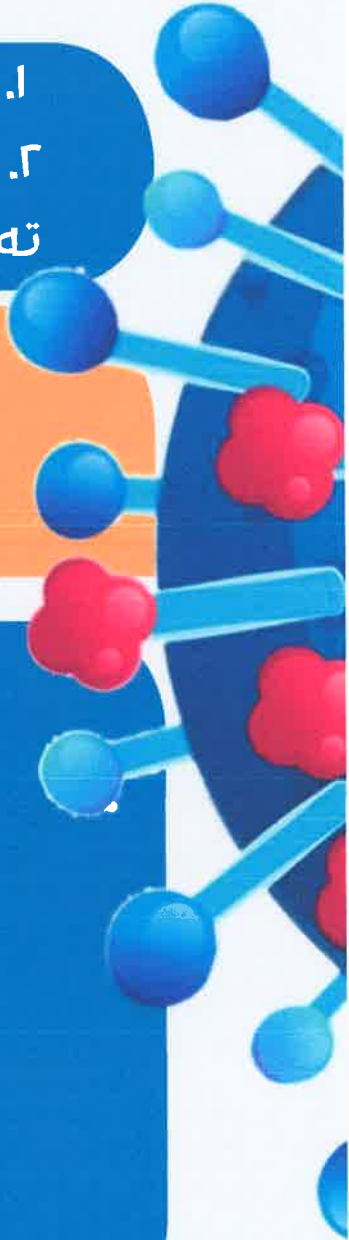
## ئامۇڭگارىي پيويست لەكاتى دەرکەوتنى نیشانەكانى نەخۇشىيى فاپرۇسى كۆرۈنەي نوئ

۱. دەمامك بېستە
۲. سەردانى نزيكترين دامەزراوہى  
تەندروستى بکہ

پيويست بە بەستنى دەمامك ناکات، تەنھا ئەگەر:  
۱. نیشانەكانى ھەوکردنى رېرەوى ھەناسەدانت  
ھەبېت وەك كۆكە و پڑمين  
۲. بېنېنى كەسېك كە نیشانەكانى ھەلامەتى ھەبېت

ئەتەكېتى پڑمين بۇ رېكرېکردن لە  
بلاوکردنەوہى ھەوکردنى فاپرۇسى:

۱. پارچەيەك كلېنكس يان قوماش بەكاربھېنە
۲. بە ئانىشكى چەماوہ دەم و لووت بگرہ
۳. دواى پڑمين پارچە كلېنكس يان قوماشكە  
فريبدە ناو سەللەي زېل
۴. دواى كۆكە و پڑمين، دەستەكانت بە ئاو  
و سابوون بشو



كاتىك له ولاتىك گهراپتەوہ كه تووشبووى كۆرۈنای  
تىدا تۆماركرا بوو. ھەستت كرد كه نیشانەكانى وەك  
بەرزى پلەى گەرمىى لەش، كۆكە، ھەناسەتووندىت  
ھەيە، ئەوہ پەيوەندى بە ھىلى گەرمەوہ بكە ژمارە  
(۱۳۳)

يان سەردانى نزيكترين بنكەى تەندروستى بكە

ئايا قايرۆسى كۆرۈنە لە كەسىكەوہ بۆ كەسىكى ديكە  
دەگوازىتەوہ؟

بەلى قايرۆسى كۆرۈنە لە كەسىكەوہ بۆ كەسىكى ديكە  
دەگوازىتەوہ كاتىك لەنيوانيان پەيوەندى چر و زۆر ھەبىت  
بەبى پارىزبەندى

ئايا دەتوانىت قايرۆسى كۆرۈنە چارەسەربكرىت؟

بەلى بەشىكى زۆرى تووشبووانى كۆرۈنە لە وولاتانەى  
قايرۆسەكەى تىدا بلاوبووہتەوہ، چاكبوونەتەوہ، رىژەى  
چاكبوونەوہ زياترە لە ۹۰%

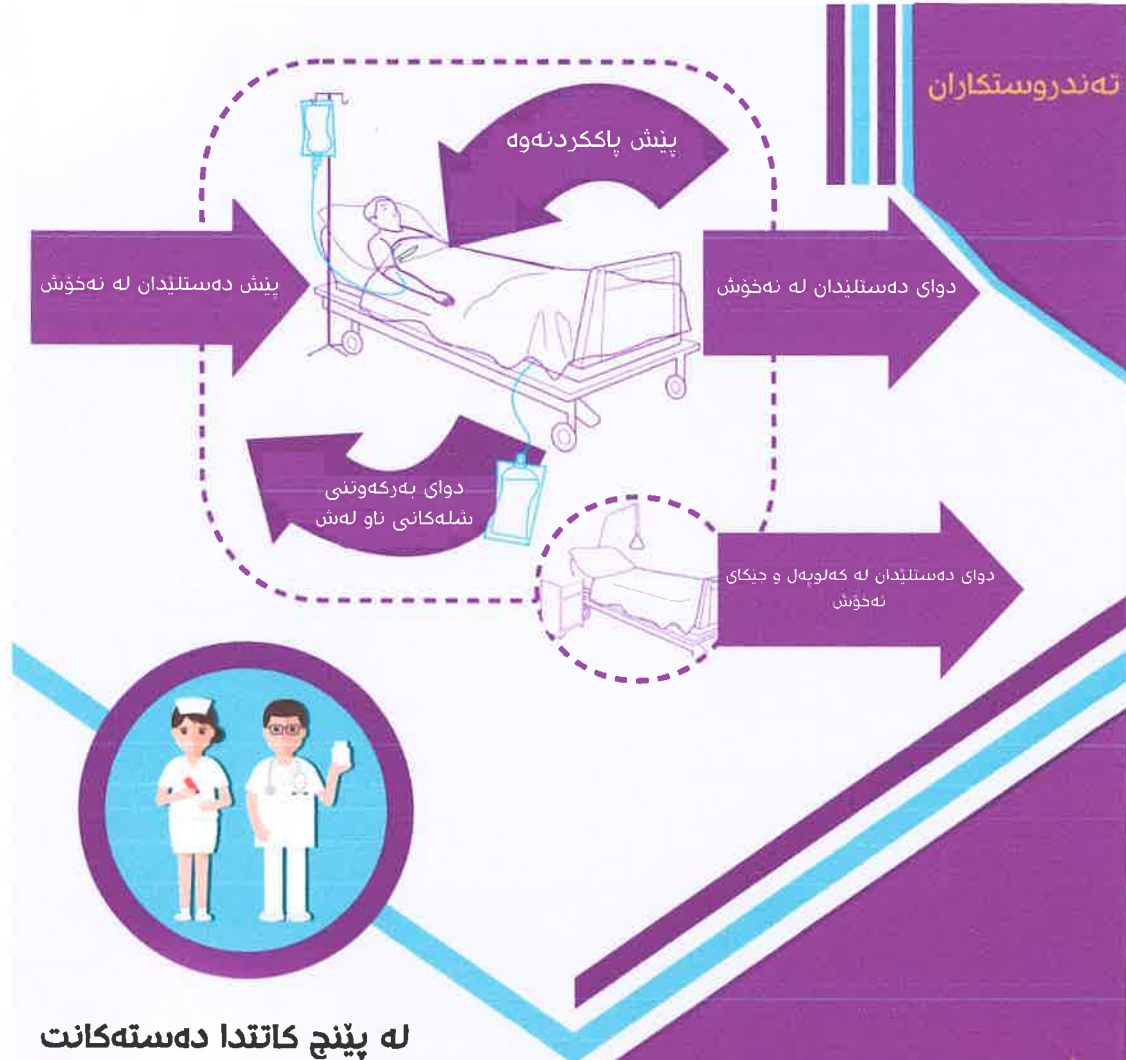
## نیشانەکانی نەخۆشیی ڤایرۆسی کۆرۆناى نوێ (کۆڤید19) چین؟

بەرزبوونەوهی پلەى گەرمیی لەش، کۆکە و هەناسەتووندى،  
رەنگە نەخۆشییەکە پینش بکەوێت و بیته هەوکردنى سیهەکان  
و ئالۆزبوونی نەخۆشییەکە بەتایبەت لەو نەخۆشانەى بەتەمەن،  
بەرگری لەشیان کەمبووتەوه، نەخۆشیی شەکرە، شێرپەنجە و  
نەخۆشییەکانى دل و ریزهوى هەناسەدانیان هەیه.

ئایا ڤایرۆسى کۆرۆنا لە کەلۆپەل و پێداوینستیی  
هاوردەکراو لە ناوچەى تووشبوون، دەگوازیتهوه؟  
بەپێى دواين زانیاریهەکان کەلۆپەلى هاوردەکراو لە  
شوینی بلاوبوونەوه، مەترسی کواستنهوه و تووشبوون  
بە کۆرۆنا دروستنادهکات.

وهزارهتى تەندروستیی کوردستان  
بەشى راگەياندن

## تەندروستكاران



له پینچ کاتدا دەستەکانت  
بەباشی به ئاو و سابوون  
بشو

پیش پاکردنه‌وه ١

پیش دەستلیدان له نه‌خۆش ٢

دوای بەرکەوتنی شلەکانی ئاو لەش ٣

دوای دەستلیدان له کەلۆپەل و جیکای نه‌خۆش ٤

دوای دەستلیدان له نه‌خۆش ٥





حكومهتی هه‌ریمی كوردستان  
وه‌زاره‌تی ته‌ندروستی

# له‌كاتی هه‌ستكردن به‌ نیشانه‌كانی نه‌خۆشیی قایرۆوسی كۆرۆنای نوێ (كۆفید-19)

وه‌ك:

كۆكه

هه‌ناسه‌تووندی

به‌رزى پله‌ی گه‌رمیی له‌ش

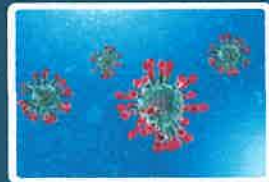
سه‌رنیشه

په‌یوه‌ندی به‌ هیللی گه‌رمی وه‌زاره‌تی ته‌ندروستی

كوردستانه‌وه‌ بكه

ژماره

122



## #COVID19