منداڵ و کۆرۆنا

کێ شەڕەکە دەباتەوە؟

ڕێبەری خۆپارێزی

لە ئینگلیزییەوە

هەڵکەوت عەبدوڵڵا

بەپەلە
کۆرۆنا
کۆرۆنا؟
باوکە، ئەوە چییە لە تەلەفزیۆنەکەدا؟ شتێک ناوی کۆرۆۆنا... ڤایرۆسی کۆرۆنایە؟
کاتێک لەسەر کار گەڕامەوە باسی کۆرۆنات بۆ دەکەم.
کاتێک باوکم گەڕایەوە باسی کۆرۆنام بۆ دەکات... ئێستا کێ باسی ڤایرۆسی کۆرۆنامان بۆ بکات!
دەزانم کێ دەتوانێت ئەوە بکات!
ڤایو! ڤایو! ڤایو! تکایە فریامان بکەوە.

ئای منداڵەکان، هەست دەکەم تۆقیون، بۆیە دەستوبرد هاتم بۆ لاتان.
چی ڕووی داوە؟

ڤایو، لە تەلەفزیۆندا گوێمان لە هەواڵێک بوو دەربارەی ڤایرۆسی کۆرۆنا. دەبێت نیگەران بین؟
منداڵەکان دەزانن ڤایرۆسی کۆرۆنا چییە؟
نەخێر، ئەوە چییە؟

ڤایرۆس جۆرێکی میکرۆبەکانە و مرۆڤەکان تووشی نەخۆشی دەکات.
دەتوانین بیان بینین؟
نەخێر، ئەوانە زۆر بچووکن.
ئاااا..

ڤایو، ئەو ڤایرۆسە چۆن بڵاودەبێتەوە؟
ڤایرۆسەکان خۆبەخۆ ناگەنە مرۆڤەکان، بەڵکو لە ڕێگەی بەرکەوتنەوە بڵاودەبنەوە.
تکایە، دەتوانی بۆمانی ڕوون بکەیتەوە چۆن؟
کاتێک سەرمات دەبێت و لووتت ئاو دەکاتو دەست بۆ لووتت دەبەیت،
بەو جۆرە؟
بەڵێ.
ئینجا دەستی هاوڕێکەت دەگریت و ڤایرۆسەکە دەگوێزرێتەوە بۆ ئەو.

ڕێگەی تر هەیە بۆ ئەوەی ڤایرۆسەکە بگاتە مرۆڤ و نەخۆشی بخات؟
بەڵێ، لە ڕێگەی هەواوە.
بە ڕاستی؟
بۆیە پزیشکەکان هەمیشە ئامۆژگاریمان دەکەن کاتی کۆکین و پژمین دەم و لووتی خۆمان داپۆشین.
ڤایرۆسەکان لەناو لەشماندا چی دەکەن؟
کاتێک ڤایرۆسێک دەچێتە ناو لەشمان هەوڵدەدات خۆی بگەیەنێتە شانەیەک و بچێتە ناوییەوە، بۆ ئەوەی ڤایرۆسی زیاتر بەرهەم بهێنێ.

ڤایرۆسەکە
لەناو شانەکەدا گەشەدەکات،
کاتێک شانەکە پڕدەبێت لە ڤایرۆس
دەتەقێت و ڤایرۆسەکان بڵاودەبنەوەو
دەچنە ناو شانەکانی ترەوە و
ڤایرۆسی زیاتر بەرهەم دەهێنن.

بەو جۆرە
دەبنە هۆکاری
نەخۆشکەوتنمان.
بەڵێ، کاتێک ژمارەیان
دەگاتە چەند ملیۆنێک. لە
ژیانی خۆماندا ڤایرۆسەکان
چەندین جار هەڵمەتمان بۆ
دەبەن، بەڵام بە هۆی
بەرگریی لەشمانەوە
چاک دەبینەوە.

ڤایو، تکایە
بۆمان ڕوون بکەرەوە
کۆرۆنا چ جیاوازییەکی
لەگەڵ ڤایرۆسەکانی
تردا هەیە.
کۆرۆنا بەو ڤایرۆسانە
دەچێت کە تووشی
ئینفلوەنزا و هەڵامەت و
ئاوڵەمان دەکەن.

نیشانەکانی
پەتای ڤایرۆسی
کۆرۆنا کامانەن؟
کۆکە، لەرزین،
سەرئێشە، تا، هەناسەسواری
نیشانەکان کاتێک دەردەکەون
کە ڤایرۆسەکان بەناو
لەشدا بڵاودەبنەوە.
کۆکە
تا
سەرئێشە
هەناسەسواری
وشکەکۆکە

ڤایو، لە ڕۆژنامە و تەلەفزیۆنەکاندا
هەموان باسی ڤایرۆسی کۆرۆنا دەکەن.
ئایا ئێمە
پارێزراوین؟
منداڵەکان،
نیگەرانی پێویست نییە.
ئەگەر ڕێنماییەکانی
خۆپارێزی جێبەجێ بکەین
پارێزراو دەبین.
بەڵام گوێمان لێ بوو
کە ژمارەیەکی زۆر خەڵک
لە چین مردوون و پەتاکەش
بە خێرایی بڵاودەبێتەوە
بۆ وڵاتەکانی تر.
نیگەران مەبن،
تەنیا ئەو ڕێنماییانە
جێبەجێ بکەن کە
باسیان دەکەم.
بەڵام بۆچی
نیگەران نەبین؟
چونکە ڕێژەی مردن
بە ڤایرۆسی کۆرۆنا تەنیا ٢٪ە،
واتە لە هەر سەد کەسێکی
تووشبوو تەنیا دووکەس گیان
لەدەست دەدەن.

لە ڕابردوودا ڕێژەی مردن بە ڤایرۆسی سارس ١٠٪ بوو، ڕێژەی مردن بە ئینفلوەنزای بەراز ٤،٥٪ ئیبۆلاش زیاتربوو.
بە ڕاستی جاران ڕووبەڕووی ڤایرۆسی کوشندە دەبوونەوە؟
بەڵێ، بەڵام مردن بە هۆی کۆرۆناوە زۆر کەمە.
کەواتە پێویست ناکات نیگەران بین بەرامبەر بە ڤایرۆسی کۆرۆنا؟
بەڵێ پێویست ناکات نیگەران بین و لە ڤایرۆسی کۆرۆنا بترسین، بەڵام دەبێت وریا و هوشیار بین.

ڤایو، ئێمە بەهێزین و لە ڤایرۆسی کۆرۆنا ناترسین، بەڵام تکایە دەتوانیت باسی ئەو ڕێنماییانەمان بۆ بکەیت، کە پێویستن بۆ خۆپاراستن لە ڤایرۆسەکە؟
بە ڕاستی دەتوانین بی بەزێنین؟
بەڵێ دەتوانن ڕێگە لە بڵاوبوونەوەی بگرن‌و بیبەزێنن، ئەویش بە جێبەجێکردنی چەند ڕێنماییەک.
بە ڕاستی دەتوانین ڕێگە لە بڵاوبوونەوەی ڤایرۆسی کۆرۆنا بگرین و خۆمان و خێزانەکانمان بپارێزین؟
بەڵێ، چەند ڕێگەیەکی ئاسان هەن، دەتوانن بە هۆیانەوە تەندروستیی خۆتان و خێزانەکانتان بپارێزن.

هێ ی ی!
سەرنجڕاکێشە کە
ئێمە دەتوانین خۆمان
لە ڤایرۆسی کۆرۆنا
بپارێزین.
تکایە زیاتر
باسی خۆپاراستن
لە تووشبوونمان
بۆ بکە.
باشە منداڵەکان، باسی چەند
هەنگاوێکی ئاسانتان بۆ دەکەم،
کە تەنیا سوودبەخش نین بۆ خۆپاراستن
لە ڤایرۆسی کۆرۆنا، بەڵکو بەسوودیشن
بۆ خۆپاراستن لە ڤایرۆسەکانی تر و
میکرۆبەکان.

چۆن دەستەکانمان بە
باشی بشۆین بۆ کوشتنی
میکرۆبەکان؟
یەکەمین هەنگاو ئەوەیە پاکوخاوێنی
بپارێزین و شامپۆی میکرۆبکوژ
بەکاربهێنین بۆ شتنی
دەستەکانمان بە باشی.

میکرۆبەکان (ڤایرۆس و بەکتیریاکان) لە
شوێنی وەها خۆیان دەشارنەوە کە کوشتنیان
سەختە. بۆیە پێویستە دەستەکانمان بە باشی
بشۆین. بۆ ئەوەش لەگەڵ من ئەم حەوت
هەنگاوە جێبەجێ بکەن.
چۆنیەتی شتنی دەستەکانمان
وشککردنەوە بە خاولییەکی پاکوخاوێن
ئاو و شلەسابوون
شتنی مەچەکەکان
لەپی دەست لەیەکخستن
شتنی پشتی دەستەکان
شتنی نێوان پەنجەکان
شتنی پەنجە گەورە

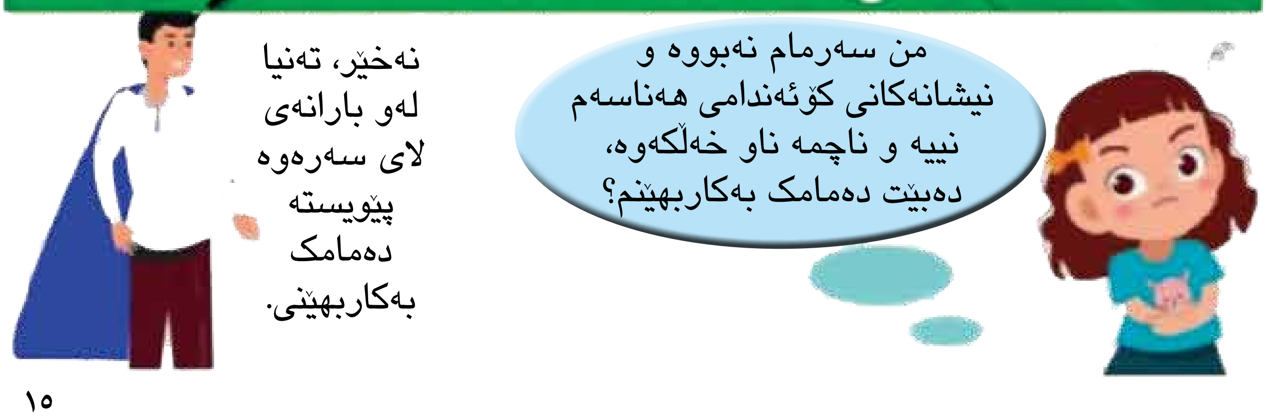
منداڵەکان، وەک دەزانن ڤایرۆس
بە بەریەککەوتن دەگوازرێتەوە،
بۆیە با ڕێگەی ڕاستی
ڕێزلێگرتن بگرینەبەر.
مەبەستت چییە؟

با بەم شێوازە ڕێز لە یەکتری بگرین
سڵاوی خواتان
لێ بێت
سڵاو لە هەموان
نەمەستی
ئەم کاتەتان باش

نەک بەم شێوەیە

هەنگاوێکی تر، بەکارهێنانی دەمامکە لە کاتی چوونە ناو قەرەباڵغیدا.
دەبێت هەمیشە دەمامک بەکاربهێنین؟

نەخێر منداڵەکان، تەنیا لە یەکێک لەم بارانەدا دەمامک بەکاردەهێنرێت
ئەگەر یارمەتیی کەسانێک بدەی کە نیشانەکانی کۆئەندامی هەناسەیان هەیە.
ئەگەر پزیشک بی و بایەخ بەو کەسانە بدەیت کە هەناسەسوارییان هەیە.
ئەگەر پەتاکە بڵاوبووەوە و زۆر کەس تووشبوون.
ئەگەر خۆت نیشانەکانی کۆئەندامی هەناسەت هەبێت: کۆکە و هەناسەسواری.


من سەرمام نەبووە و نیشانەکانی کۆئەندامی هەناسەم نییە و ناچمە ناو خەڵکەوە، دەبێت دەمامک بەکاربهێنم؟
نەخێر، تەنیا لەو بارانەی لای سەرەوە پێویستە دەمامک بەکاربهێنی.

هەروەها دووریی کۆمەڵایەتی بپارێزن
یەک مەتر

لە ماڵەوە بمێنەرەوە
خۆتان لە چوونە ناو قەرەباڵغی و شوێنی تووشبووەکان بەدووربگرن.
ئاااا!!
لەبەر ئەوەیە قوتابخانەکانمان داخراون.

منداڵەکان، ئەگەر زۆر پێویست نەبێت، تکایە خۆتان بەدووربگرن لە گەشتکردن بە پاس و فڕۆکە.
سوپاس ڤایو. داوا لە دایک و باوکیشمان دەکەین هەمان شت بکەن.

ئەگەر کۆکە و تا، یان هەناسەسواریتان
هەبوو، دەستوبرد پەیوەندی بە پزیشکەوە
بکەن و ڕێنماییەکانی جێبەجێ بکەن.
سڵاو
منداڵەکان
زۆر باشە! ئەوانە
هەندێک هەنگاوی ئاسان
بوون بۆ خۆپاراستن لە
ڤایرۆسی کۆرۆنا.

سوپاس ڤایو! ئەوانە چەند هەنگاوێکی ئاسانن و بە هۆیانەوە ڤایرۆسەکان دەبەزێنین.
بەڵێ منداڵەکان، هەموومان پێکەوە ڤایرۆسی کۆرۆنا و میکرۆبەکانی تر دەبەزێنین.
با ئەو هەنگاوانە جێبەجێ بکەین و ڕێگە لە بڵاوبوونەوەی پەتا بگرین و ببینە پاڵەوانی ڕێگەگرتن لە نەخۆشییەکان.

بەڵێ ێ ێ! با ڕێگە لە بڵاوبوونەوەی پەتا بگرین.
زۆر باشە، تکایە ڕێنمایی هاوڕێکانتان بکەن، با هوشیار و چالاک بن بەرامبەر بە بڵاوبوونەوەی ڤایرۆسەکان.

باشە منداڵەکان، ئێستا ئێوە پێم بڵێن، چۆن ڤایرۆسی کۆرۆنا دەبەزێنن؟

بە باشی دەست شتن
پیادەکردنی دووریی کۆمەڵایەتی
یەک مەتر
گرتنەبەری شێوازی ڕاستی ڕێزلێگرتن
پاراستنی پاکوخاوێنی
کاتی نەخۆشکەوتن پەیوەندیکردن بە پزیشکەوە

سوپاس منداڵەکان، ئێوە
پاڵەوانەکانی منن! ئەگەر نەتان
توانی بچنە دەرەوە، لە ماڵەوە
یاری بکەن.
سوپاس ڤایو

ڤایو دەڕوات
هێی!
ئێستا لە ماڵەوە یاری دەکەین
هێی! دەتوانین
لە ماڵەوە هەندێک یاریی
سەرنجڕاکێش بکەین، وەک
کاروم، لودۆ، پەزەڵ،
خوێندنەوەی کتێب و
گۆڤار...هتد.