

ئەگەر دەرئەنجامی تێستی کۆفید-19 ی تۆ نینگەتێفە (یان "دەستیشان نەراوە") فیر بە چۆن چاودێری تەندروستیت بکەیت و خەلک بپارێزیت:

ناخۆ لە لای کەسێک بوویت کۆفید-19 ی گرتوو؟

لەگەڵ کەسێک دەژیت کۆفید-19 ی گرتوو، چاودێری دەکەیت یان لەم دواییەدا بۆ ماویەک لەگەڵ ئەو بوویت:

خۆت کەرەنتین بکە

- ئەگەر فاکسینت نەکوئەو یان زیاتر لە 6 مانگ لەمەبەر بەتەواوەتی فاکسینت کوتاوە و فاکسینی بەهێزکەری کۆفیدت نەکوئەو، دەبی تاکوو 5 رۆژ پاش نزیکیوونەوت لەمەلەو خۆت کەرەنتین بکەیت.
- ئەگەر ناچاریت لە ماوەی 10 رۆژ پاش کەوتنەبەردەمی نەخۆشی لەگەڵ کەسانی تردا پەیمەندیت ھەبێت، دەمامک لێدە.
- لێردا پشکنینی زانیاری پەیمەست بە بەدەر و لێخۆشبوونەکانی کەرەنتین و بۆاردەکانی پەیمەست بە خۆلەکانی کەرەنتین کورتتر بکە: <https://www.tn.gov/content/dam/tn/health/documents/cedep/novel-coronavirus/Isolation-QuarantineRelease.pdf>

لێخۆشبوونەکانی کەرەنتین

- ئەگەر فاکسینی بەهێزکەرت کوتاوە یان لەم دواییەدا (لە 6 مانگی رابردوودا) بەتەواوەتی فاکسینت کوتاوە و هیچ نیشانەیکەت نییە، ناچار نیت خۆت کەرەنتین بکەیت.
- لەگەڵ ئەو ھەژدا، تاکو 10 رۆژ پاش دوایین رۆبەر و رۆبەر لەگەڵ ئەو کەسە نەخۆشە، دەبی لە لای خەلک دەمامک ھەر بەکار بێنیت و (ئەگەر بۆت بکەرت) 5 رۆژ (یان زیاتر) لە دوا کەوتنە بەردەمی نەخۆشی تێست ئەنجام بدە، تەنانت ئەگەر باشیش بێت.

تەندروستیت کۆنترۆل بکە

- لە ماوەی 10 رۆژ پاش دوایین رۆژ کە نزیک بوویەتەو لە کەسێک کە کۆفید-19 ی گرتوو، وریای نیشانەکانی تا، کۆکە، گەر و نیشە، ھەلناوسان و ھەناسەبەری بە. در ئەگەر ئەم نیشانانە سەری ھەلدا، لەمەلەو بەمێنەو، لەوانە کۆفید-19 گرتبیت.

نەخۆشی؟

ئەگەر لەم دواییەدا کۆکە، کێشە ھەناسەدان، نەمانی ھەستی تام یان بۆن، تا، لەرز، ھەلناوسان/ئاوی لووت، ھێلجەدان، رشانەو، سکچوون، سەر نیشە، ئێشی ماسوولکەکان یان ماندوویەتیت ھەیە:

خۆت جیا بکەو

- دەبی بەوردی لەمەلەو خۆت جیا بکەو.
- ئەو ھەندە بۆت دەکەرت لە مەلەو لە ژوریک تاییەندا بە و خۆ لە کەسانی تر دور کەو. ئەگەر بۆ دەکەرت تالیوت و گەرماوی جیا بەکار بێنە. ئەندامانی بنەمەلە دەتوانن ئەگەر بۆیان دەکەرت بۆ کەمکردنەو مەترسی کەوتنەبەردەمی نەخۆشی، لە شوێنیکێ تردا نیشتەجێ بن.

تەندروستیت کۆنترۆل بکە

- باش پشوو بدە و ئاو بەرەدی پێویست بخۆ.
- ئەگەر پێویست بکات، بۆ داہم زەردی تا یان ھێمکر دەرمانی نیشانەکانت دەرمانی بەبی رەجەتە بەکار بێنە.
- ئەگەر نیشانەکان خراپتر بوون و پێویست بوو وەدوای چاودێرییەکانی تەندروستی بکەو، دەستەجێ تەلەفۆن بکە و نیشانەکان بە پێشکەشکار رابگەینە.

ئەگەر نەخۆش نی و لە کەسێک کە کۆفید-19 ی گرتوو نزیک نەبوویەتەو...

خۆت و خەلک بپارێزە

- ھەموو ئامۆژگارییەکانی پەیمەست بە دوورکەوتنە کۆمەلایەتی رەچاو بکە.
- ئەگەر لە شوێنە گشتییەکان و رەچاوکردنی دوورکەوتنەوت بۆ قورس و گرانی، دەمامک بەکار بێنە.
- بەردەوام دەستت بە سابوون و ئاوی گەرم بۆ ماوەی 20 چرکە بشۆ، یان ئەگەر ئاو سابوون لەبەر دەست نییە پاککەرەو کەرۆلی دەست بەکار بێنە.
- کەلوپەل و رۆبەرەکان بۆنموونە مۆبایل بەردەوام خاویز بکەو و پاککەرەو دیان لێدە.
- کاتی کۆکە و یان پزەمین، دەم و لووتت بە باسک یان دەسەر بگرە.

بەدەستەینانی زانیاری زیاتر: ئەم رێنمایە لەوانە لەگەڵ بەدەستەینانی زانیاری زیاتر بگۆردریت. تکایە بۆ بەدەستەینانی نوێترین زانیارییەکانی پەیمەست بە کۆفید-19 سەردانی www.tn.gov/health/cedep/ncov یان www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov بکە.