

نهگهر فمبس نهنجام داوه بو كوڤيد-19، بو چاوديري و تهنروستى خوت و بهرگري له بلاوبونهوهى نهخوشى لئانو خهلكدا نهم قوناغانهى خواروهه رچاوبكه:

گوڤرايلى رينماييه پيشكهشكر او مكان بكه له كاتى فمبسدا تاكوو كاتى بهدهستگهيشنتى دهر نهنجامهكهت. ههنديك له پيشكهشكار مكان تلهفوننت بو دهكهن و دهر نهنجامى تيستهكهت پير دهگهينن بهلام ههنديكى تر داوات ليدهكهن بو بهدهستگهيشنتى دهر نهنجامهكهت ئهپليكهيشن يان مالمهر بهكار بينيت.

## له ههمان كاتدا كه چاوهريي دهر نهنجام دهكهيت، چاويرى تهنروستيت بكه پشكنينى نيشانه باوهكانى كوڤيد-19 بكه:

- كوكه
- ههناسهبركى و كيشهكانى ههناسهدان
- سهر نيشه
- تا
- گهر وونيشه
- لهرزين
- نهمانى ههستى تام و بوڻ لهم دواييهدا
- هينلجنان
- نيشى ماسوولكه
- سكهوون

نهگهر له ماوهى چاوهرييكردن بو دهر نهنجامهكهت ههر چهشنه نيشانهيهكت ههبوو، دهبي كاتى چاوهرييكردن بو  
دهر نهنجامهكهت له مالمهوه بيت و فهرق ناكات كه بهتهواوهتى فاكسينت كوتاهه يان نا.

- نهوهندهى بوڻ دهكرت له مالمهوه له ژووريكى تاييهتدا به و خو له كهسانى تر دوور كهوه. نهگهر بو دهكرت  
توالييت و گهر ماوى جيا بهكار بينه. نهنامانى بنهماله دمتوانن نهگهر بو يان دهكرت بو كهمكر دنهوهى مهترسى  
كهوتنهبر دهيمى نهخوشى، له شوينيكى تر دا نيشتهجى بن.
- باش پشوو بده و ئاو بهرادهى پيوست بخووه و نهگهر پيوست بكات، بو دابهزندنى تا يان هينمكر دنهوهى  
نيشانهكانت دهرمانى بهي رچهته بهكار بينه.
- نهگهر نيشانهكانت خراپتر بوون و ههلسهنگاندنى پزيشكى پيوست بوو، بهر له سهر دانكردن تلهفون بكه بو  
نورينگه تهنروستى يان نهخوشخانه و به پيشكهشكار بلئ بو كوڤيد-19 فمبس نهنجام داوه. نهمه يارمهتى  
نووسينگه پيشكهشكارى چاوديري تهنروستى دهوات تاكوو بو بهرگهرى له تووشبوونى كهسانى تر كه  
لهبهردهمى نهخوشيهكه دان ههلوئست جيبهجى بكات.

## نهگهر نزيك بوويهتهوه له كهسنيك كه كوڤيد-19ى گرتوه:

- نهگهر فاكسينى بههيزكهرت كوتاهه يان لهم دواييهدا (له 6 مانگى رابردودا) بهتهواوهتى فاكسينت كوتاهه و  
هيج نيشانهيهكت نيبه، ناچار نيت خوت كههنتين بكهيت. دهبي بو ماوهى 10 روژ پاش نزيكبوونهوهت له شوينه  
داخراوهكان و كاتيك له لاي كهسانى تر تريت دهمامك بهكار بينيت.
- نهگهر فاكسينت نهكوتاهه يان زياتر له 6 مانگ لهمهبهه بهتهواوهتى فاكسينت كوتاهه و فاكسينى بههيزكهرى  
كوڤيد نهكوتاهه، دهبي تاكوو 5 روژ پاش نزيكبوونهوهت له مالمهوه خوت كههنتين بكهيت. دهبي بو ماوهى 10  
روژ پاش نزيكبوونهوهت له شوينه داخراوهكان و كاتيك له لاي كهسانى تر تريت دهمامك بهكار بينيت.
- زانيارى زياتر له بهشى رينماييهكانى جياكر دنهوه و كههنتين لهبهردهسته.

## مهشقى عادهته تهنروستهكان بكه

- دهمامك بهكار بينه.
- كاتى كوكه و يان پزمين، دم و لوونت به باسك يان دهرهسر بگره.
- بهردهوام دهستت به سابوون و ناوى گهرم بو ماوهى 20 چركه بشو، يان نهگهر ئاو سابوون لهبهردهست نيبه پاككهروه كههولى دهست  
بهكار بينه.
- كهلوپيل و رووبهر مكان بو نمونه موبایل بهردهوام خاوين بكهوه و پاككهروه موبان ليده.

بهدهستهينانى زانيارى زياتر به شيوهى ئونلاين

<http://tn.gov/health/cedep/ncov>