



Delîlên ku çima baş e mirov derziya Kovîd-19ê lêde

Çima derziya Kovîd-19ê lêdin? Gelek defil hene. Derziya Kovîd-19ê bo şerê dijî pandemiya Kovîd-19ê gelekî girîng e. Derzîlêdana Kovîd-19ê dijî pêketina giran a nexweşiyê diparêze. Kesên derzîlêdayî ji kesên derzîlênedayî kêmtir metirsiya wan heye ku ji ber Kovîd-19ê biçin nexweşxaneyê. Derzîlêdana karekî hevdu girtinê jî ye. Ew arîkariyê dike pêşiya dûhatên pandemiye were girtin.



Xwe ji rewşa giran a nexweşiyê biparêzin.

Nexweşiya Kovîd-19ê dikare, bi taybet bo kesên bi nexweşiyên demdirêj, gelek metirsîdar be. Di kesên ciwantir û tenduristtir de gava tûşî koronavayrusê dikevin pircaran nîşane yan tunene yan nerm in. Hûn bi derzîlêdanê dikarin xwe dijî nexweşiya giran a Kovîd-19ê biparêzin ku dikare we bibe nexweşxaneyê. Hûn divê piştî ewlebûna bingeheîn derzîlêdana xurtkirinê jî pêk bînin; wê demê hûn ê baştir û bo demeke dirêjtir werin parastin.



Ji dûhatên Kovîd-19ê dûr bin

Piştî tûşbûnê, pirsgrêkên tenduristiyê yê demdirêj (Nîşaneyên demdirêj ên Kovîd-19ê) – wekî kêmbûna nefes kişandinê li dema karên giran de yan westîbûnê – dikarin rûbidin. Ev dikare hetanî di kesên ciwan û tendurist de jî bi pêş were. Eger hûn derziyê li xwe bidin, hûn metirsiya nexweşiyê û dûhatên demdirêj ên mimkin kêmtir dikin. Berovajî, bandorên cidî yê kêlekê piştî lêdana derziya Kovîd-19ê li Swîsê gelegelekî kêmtir in. Bendewariya bandorên dereng tune ye.



Bi piştrastî ewle bin

Em tewsiye nakin hûn tenê bi rêya tûşbûnê û nexweşiyê ewlebûnê bi dest bînin. Ev dikare bibe seba giranbûna nexweşiyê û dûhatên wê yê demdirêj hebin. Hûn bi derziya Kovîd-19ê dikarin bi awayê kontrolbûyî parastineke demdirêj bi dest bînin, bêyî metirsiyên tûşbûna neparastî ya koronavayrusê. Derziyên li Swîsê lêdidin ewle ne.

Bo ku li Swîsê destûr û tewsiyeya derziyekê li Swîsê bidin, divê bi zelalî başiyên wê ji metirsiyên wê pirtir bin. Tecrubeyên bi van derziyan vê yekê bi zelalî nîşan didin.

Kesên ku berê testa wan a koronavayrusê erênî bûye jî divê derziyê li xwe bidin. Bi vî awayî, ew jî dijî nexweşiya giran di demeke dirêj de tên parastin.



Piştewaniya pisporên tenduristiyê bikin

Pandemî guvaşeke demkî datîne ser karkerên muqateya tenduristiyê û pergala muqateya tenduristiyê. Hûn bi parastina bi derziyê pêdiviya we bi dermanbûna bo rewşa giran a nexweşiya Kovîd-19ê namîne. Bi parastina ku derzîlêdan pêk tîne, metirsiya ku hûn ji ber Kovîd-19ê biçin nexweşxaneyê gelekî kêmtir e. Dermankirina bo nexweşî û rewşên lezgin ên din hîn jî heye.



Parastina kesên dorbera xwe

Ihtimala tûşbûna koronavayrusê di hefteyên piştî ewlebûna bingeheîn yan derziya xurtbûnê kêmtir e. Ev yanê metirsiya veguhestina li kesên din jî kêmtir e. Lê ev parastina dijî tûşbûnê û nexweşiya negiran di dirêjiya demê de kêmtir dibe. Tewsiyeyên paqijî û reftarê wekî pêvek dîsan jî girîng dimînin. Hûn bi derzîlêdanê û reftara xwe dikarin arîkar bin kesên li ber metirsiya taybet de ne, biparêzin. Wek mînak, kesên bi pergala lawaz a ewlebûnê ku derzîlêdan bandorê li wan nake. Û kesên ku ji bo delîlên bijîşkiyê nikarin derziyê li xwe bidin, herwiha zarokên jêrî 5 salî ku hîn derzîlêdan bo wan mimkin nîne.



Tenduristiya mêjî xurt bikin

Belavbûna koronavayrusê li vê pandemiye de pêwendiyên me bi mirovên dorbera me re di hin xalan de gelekî lêm kir. Dorbera me re kêmtir kiriye. Ev dikare ser rihetiye jî bandorê dayîne û nexweşiya mêjî xurt yan gurr bike. Parastina bi rêya derziya Kovîd-19ê dikare arîkar be negiranê kêmtir bibe û bibe seba em dîsan ser pêwendiyê xwe aram hîs bikin.



Pêşilêgirtina bandora pandemiye

Derzîlêdan amûra herî kêrhatî ye, digel tewsiyeyên paqijî û reftarê ku pandemiye kêmsînor dike û loma vedigerîne jiyana şad a bêyî muqatebûnê. Hûn bi derzîlêdanê arkariyê mezî didin tenduristiya xwe ya kesane û tenduristiya kesên din – li Swîsê, li Ewropayê, li Dinyayê.

