

زانبارى سه بارهت به فايرۆسى كۆرۆنا بۆ داواكاره كانى بنكه ی پيشوازی له په ناخوازان (كه مپى په ناخوازان)

فايرۆسى كۆرۆنا له جيهاندا

فايرۆسى كۆرۆنا نه خۆشيبكى دنياگيره (پانديميا) به پيى ريكخراوى نه ندروستى جيهانى. پانديميا نه خۆشيبكه كه بلاويۆته وه بۆ هه موو كه ستيك له دنيا دا. مه ترسى تووشبوون به درمه كه ته شه نه ی كردوو له ئه وروپا و له شويني ترى دنيا دا.

هيچ ده رمانتيكى دياريكراو نيه بۆ ئه و فايرۆسه نوپيه ی كۆرۆنا. هه رورها هيچ فاكسينيكيش (كوتانتيكيش) نيه دژ به فايرۆسى كۆرۆنا. له گه ل ئه مه شدا، له فينله ندا ده رفه تي چاره سه رى باش له ئارادا يه بۆ نه خۆشكه وتوو ه كان.

كه ره نتي نه كردن و تووشبوون

ئه و په ناخوازه ی له ده ره وه ی وولاته وه ديت، ده خريته بارودۆخيكى هاوشيوه ی كه ره نتي نه كردن (راگرتن له شوينيكى دابراودا) كه له لايه ن بنكه ی پيشوازی له په ناخوازان وه (كامپ) ريكده خريت بۆ ماوه ی دوو هه فته. مه به ست له بارودۆخى كه ره نتي نه كردن مانه وه تانه له و ژوو ره / ماله يا ئه و شوينه ی كامپه كه دابينى ده كات بۆ تان.

- ناتوانن شوينه گشتيه كانى كامپه كه به كاربه ين.
- ئه پى دوور پى له به ركه وتن به كه سانى تر. ئه گه ر له گه ل خيزانه كه تدا ده ژى، به دوور به له به ركه وتنى كه سانى دى.
- ئه توانيت بچيته ده ره وه ئه گه ر نزيكى كه سانى تر نه بيته وه. بۆ نمونه نابى برۆى بۆ شويني خولياكان، بۆ بازاری يا بۆ پيداويستيه گشتيه كانى هاتوچۆ، له به ر ئه وه ی زه حمه ته كه مرۆف له م شوينا نه دا بتوانى خۆى به دوور رابگرى له به ركه وتنى نزيكى كه سانى تر.
- كارمه نده كانى كامپه كه پيداويستيه سه ره كيه كانت بۆ فه راهم ده كه ن (بۆ نمونه؛ خواردن و پيداويستيه كانى راگرتنى خاوينى).

ئه گه ر ده سه بجه ی و دواى هانتت بۆ وولاته كه رۆيشتى بۆ جينگيريون له سه ر ئادره ستيك يا خانوويك، ئه وكات له بارودۆخيكى هاوشيوه ی كه ره نتي نه كردن ده پى له خانوو كه تاندا. ئه وكات خۆتان پيداويستيه كان و خواردمه نيتان فه راهم ده كه ن بۆ خۆتان له رتيگای كۆمه كى كه سانى نزيكه وه.

ھەرۋەھا ئەگەر تووشى ڧايرۆسى كۆرۈنۈش بويى، ناچارى كە بۇ ماۋەى دوو ھەفتە لە كەرەنتىندا بىت. تووش بويى، ئەگەر تۆمامەلەيىكى / كىرەۋەيىكى نىكت ھەبوو بۇ لەگەل كەسىكى نەخۆشبوو بە ڧايرۆسى كۆرۈنۈش. ئەگەر زانیت كە تۆ لە بەركەوتنىكى نىكتا بويى لەگەل كەسىكى نەخۆشبوو كۆرۈنۈش، دەسبەجى كارمەندانى كەمپە كە ئاگادار بىكەۋە لەمە. ئەگەر لە دەرەۋەى كەمپە كەدا دەژىت، بە پلەى دەرەكىدا پىراگەياندەنە كە بە تەلەفۇن بىكە.

كارمەندەكانى كەمپە كە زانيارى و رېنىمايت دەدەنۇ سەبارەت بە ئەگەرى كەرەنتىنە كىردن.

بەم شىۋەيە رېنگرى دەكەيت لە بىلابوونەۋەى ڧايرۆسە كە

تووشبوون بە ڧايرۆسى كۆرۈنۈش لەرېنگى بەركەۋتن، كۆكىن يان پۇمە كىردن جىبەجىدەبۇ. ھەركەسىك ئەتوانىت چەند شتىك بىكە دەبنە رېنگرى لە بىلابوونەۋەى ڧايرۆسى كۆرۈنۈش.

خاۋىنى باش باشتىن رېنگى بە بەرگرتن لە بىلابوونەۋەى ڧايرۆسى كۆرۈنۈش ڧايرۆسەكانى تىرىش:

- دەستەكانت زوزوو بەباشى بشۇ و بە ئاوو سابون. دەستت بۇ ماۋەى ۲۰ چىركە بەلانى كەمەۋە بشۇ. دەستت بەباشى ووشك بىكەرەۋە.
- ئەگەر نەتوانى دەستت بشۇى، خاۋىنكەرى دەست (تەعقىم) بەكار بېنە.
- دەمت بپارېزە كە ئەكۆكى يا ئەپۇمى. بۇ نمونە؛ دەستسېر يا قۇلت بەكاربېنەنە. لەسەر لەپت مەكۆكە يا مەپۇمە. ھەمىشە دەسپە كە بىخەرە ناو قوتوى زىلە كە.
- دەست لە چاۋوت، لووتت يا دەمت مەدە، ئەگەر دەسبەجى دەستت نەشۆردبىت، شاشەى تەلەفۇنە كەت خاۋىنكەرەۋە ناۋەناۋە و بەردەۋام.
- ژوورى نىشتەجىبوونت بەخاۋىنى پراگەر.
- شوئىنە گشتىيەكانى كامپە كە تىكەمەدە.

مەۋداى دوورى لە كەسانى تر رابگەر:

- ئەگەر لەسەر ئادرەس نىشتەجىنى، تا ئەۋبەرى تۋانا لەمالەۋە بىمپنەۋە.
- ئەگر لە كەمپ دەژىت، ھەتا بىكى شوئىنە گشتىيەكانى كەمپە كە كەم بەكاربېنەنە.
- تۆقە مەكە لەنامېزگرتن (لەباۋەشگرتن) مەكە. شىۋازى دىكە بدۆزەۋە بۇ سلاۋكردن.
- مەۋداى يەك مەترى نىۋان بەلانى كەمەۋە بپارېزە لەگەل كەسانى تر لە كەمپە كەۋ دەرەۋەى كەمپە كەدا. دوور بىكەۋە لە كەسىك ئەكۆكپت يا دەپۇمپت.
- خۆت بەدوور پراگەر لەشوئىنى گشتى، لە كۆمەلەى خەلك و لەكۆبوونەۋە.
- ئەتوانى بچىتە دەرەۋە بە مانەۋە لەمەۋدايىكى دوورپى پىۋىست لە كەسانى تر.

- سەردانی كەسانی تر مه كه، به لكو به ته له فون قسه يان له گه ل بكه. دووركه وه له سەردانی كەسانی به ته مه ن (و ههروهه كەسانیک كه نه خویشی سەره تاییان ههیه).
- ئەبێ كەسانی سەرووی ته مه ن ۷۰ سالان له ژیر بارودوخی هاوشیوهی كەرهنتینه كردن بن. ئەبێ ئەوان و بهیپی توانا به دوور له بهر كهوتن و كوئتاكتی كەسانی تر به دوور بمێننه وه.

تهنها ئەگەر به راستی پێویستی بکات سەردانی كەمپ بکه بۆ بهرێكردنی کاروبار:

- تهنه ئەگەر به راستی پێویستی بکات کات بگره لای کارمه ندی كەمپه كه.
- ئەگەر له سەر ئادرس نیشته جی، تهنه ئەگەر کاره كهت زۆر گرنگ بوو بۆ بهرێكردنی کاره کانت سەردانی كەمپه كه بکه. به پلهی سەره کی په یوه ندی ته له فونی بکه به كەمپه كه وه له کاتی پێویستدا.

کاروباریك مه كه به نه خویشی یا به باریکی نه خویشی له ده ره وهی كەمپه كه دا:

- ئەگەر بۆ نمونه؛ ئەزانی كه دانیشتی تاوتوێكردنی زاره کی دادگی کارگێریت ههیه سه بارهت به پرۆسه كانی داوای په ناهه نده ییت و نه خویشیت، په یوه ندی به پارێزه ره كهت بکه بۆ هه لوه شانده وهی دانیشته كه.
- ئەگەر ئەزانی كه دیمانه ییتری تهرت ههیه، بۆ نمونه لای کاربه ده ستانی فه رمی یا لای لایه نیکی تر له ده ره وهی كەمپه كه دا و دنیاش نیت له به شداریوونت به هۆی تندرسته یته وه، په یوه ندی به کارمه نده كانی كەمپه كه بکه. ئەگەر له ده ره وهی كەمپه كه دا نیشته جی به پلهی سەره کی په یوه ندی ته له فونی بکه به كەمپه كه وه.

کاربگه ربیه کان له سەر کاروباری كەمپه كه

- كەمپه کان ئەو جوړه کاروبارانه ی كه زۆر گرنگ نین كەمه كه نه وه بۆ ماوهی كاتی. كەمپه کان کاروباری سەره کی و گرنگی رۆژانه فه راهم ده كهن.
- ریکخستی گروپی جیا جیا كەمه كرتته وه له كەمپه كه دا، بۆ نمونه؛ زانیاری پیدان، گروپی چالاکی خویندن و گروپی چالاکیه کان.
- کارمه نده كانی كەمپه كه هه وئی ریکخستی دیمانه ی/ په یوه ندی دووره مه ودا ده دن بۆ پاراستنی تۆ و خویمان له ئەگه ری تووشبوون به نه خویشی.
- سەردانی كەسانی ده ره کی كەمپه كه قه ده غه كراوه تا کاتیکی نادیار.
- كەمپه کان تهنه گواستنه وهی پێویست و گرنگی جێبه جێده كهن له نیوان كەمپه كاندا.

نیشانەکانی ڤایرۆسی کۆرۆنا

ڤایرۆسی کۆرۆنا ئەبێتە ھۆکاری نەخۆشی لەپرتاوی رپړەوی ھەناسەدانە. نیشانەکانی ڤایرۆسی کۆرۆنا ئەمانەن:

- نیشانەکانی رپړەوی ھەناسەدانە وەکو کۆکین یا ھەناسەتەنگی
- تا
- ئازاری ماسولکە
- ھیلاکی (ماندووپی)

نیشانەکان بە گشتی سووکن، بەلام ھەندی کەس نیشانە ی توندترین لی بەدەردە کەوی. بە گشتی ڤایرۆسی کۆرۆنا مەترسیدارتەرە و نیشانەکانی توندتر دەبن بۆ کەستیک سەر بە بازنە ی مەترسیدار (ژیریسک) بێت. بازنە ی مەترسیدار کەسانیک دەگریتەخۆی کە سەرۆوی تەمەن ۷۰ سالانەن و کەسانیک کە نەخۆشی سەرەکیان ھەپە. نموونە ی نەخۆشی سەرەکی؛ شەکرە، پالەپەستۆی بەرز ی خۆپن یا نەخۆشی دل و دەمارەکانی خۆپن.

کارمەندەکانی کەمپە کە ئاگادار بکەرەو ئەگەر نەخۆشکەوتی و نیشانە ی نەخۆشیت لی بەدەرکەوت. ئەگەر لەدەرەوہی کەمپە کەدا دەژیت، ئاگادارکردنەوہ بە تەلەفۆن بکە وەکو پلە ی سەرەکی.

نەخۆشکەوتن

ئەگەر نیشانەکانی نەخۆشیە کە سووک بوون و تۆ سەر بە بازنە ی مەترسیدار نیت، دەستنیشان کردنی نەخۆشی لە لایەن پزیشکەوہ بە پتویست نازاندیپت .

ئەگەر نیشانەکانی نەخۆشیە کەت سووکن، لە خانووەکە ی خۆت، لەو ژوورە ی لپی دەژی یا لە شوپنیک تر کە کارمەندی کەمپە کە دابینیکردوہ بۆتان، نەخۆش کەوہ. نیشانە سووکەکان بریتین لە ھەلامەت، کۆکە، ئازاری گەرۆو، ئیش و ئازاری ماسولکەکان یا تا. زۆر گرنگە کە خۆتان بەدوور راگرن لە کەسانی دی و بۆ نموونە بەدوور بن لە شوپنە گشتییەکانی کەمپە کە.

پشودان و خواردنەوہ ی شلەمەنی زۆر گرنگە لە کاتی نەخۆشیدا. بۆ سووککردنەوہ ی نیشانەکانی نەخۆشیە کە، ئەتوانی لە ئەو دەرمانانە بکری لە دەرمانخانە کە پتویست بە پسوولە ی پزیشک ناکەن (بۆ نموونە؛ پاراسیتامۆل). زۆر جار نەخۆشی رپړەوی ھەناسەدان بە پشودانی نزیکە ی ھەفتەیی کە چاکدەبیتەوہ. رینمایەکانی چارەسەری پەپەرەو بکە.

بە نەخۆشی مەرۆ بۆ سەرکارکردن.

بە کارمەندەکانی کەمپە کە رابگەپەنە ئەگەر:

- نیشانەکانی نەخۆشیە کەت زیاتر درپژە ی خایەند
- نیشانەکانی نەخۆشیە کەت بەرەو توندبوون گۆران و تەندروستیت خراپتر بوو
- ھەناسەتەنگیت ھەبوو

ئەگەر نىشتەجىيى دەرهەۋى كەمپە كەي ، كارمەندە كانى كەمپە كە ئاگادارىكەۋە بەشىۋەيىكى سەرەكى بە تەلەفۇن .
ئەگەر نىشتەجىيى دەرهەۋى كەمپە كەي و نىشانە كانى نەخۇشىيە كەت خراپتر بوون و لەپرتاۋ تەندروسىت تىكچوو،
ئەتوانى لە ھەل و مەرجى ناكودا تەلەفۇن بكەي بۇ ژمارەي فرىاكەوتن ۱۱۲ .

مەبەست لە جياكردنەۋە / بەجيا راگرتن ئەۋەيە، كە كەسىك تووشى نەخۇشىيىكى گوزارو بوو جيا بىكرتتەۋە لە كاسانى
تەندروسىت . ئەشى پزىشك بىياري جياكردنەۋەت بدات، ئەۋكات تۇ ناتوانى دەرچىت لە مائە كەت، لە ژوورى
نىشتەجىيىۋونت يا لەۋ شوئىنەي كارمەندە كانى كەمپە كە دابىنيان كىردوۋە بۇت بە ئۆلەتى دەرچوون . ھەرۋەھا
ئەشى جياكردنەۋەكە لە نەخۇشخانە جىبەجىبىكى . ھەۋل دەدرى بە جياكردنەۋە تەشەنە كىردن و گواستىنەۋەي
زىاترى نەخۇشىيە كە بەدوور بگىردى .

كاتىك جياكردنەۋەكە لە ژوورى نىشتەجىيىۋونت يا لەۋ شوئىنەي كارمەندە كانى كەمپە كە دابىنيان كىردوۋە
جىبەجىدەبىت، كارمەندى كەمپە كە خوارد يا پىداۋىستىيە كانى خوردمەنىتان بۇ دەھىن . ئەگەر نىشتەجىيى سەر
ئادرسى، خۇت خواردن و پىداۋىستىيە كانى خوردمەنى فەراھەم بكە لەرىنگا كەسانى نىزىكەۋە . ئەۋەت بىرېن كە تۇ
ناتوانى دەرچى لە بەجياراگرتنە كە و نابى ھىچ مامەلەيىكت ھەبى لە گەل كەسانى دى .

ئاۋاتەخۋازى چىين لە تۇ

ئاۋاتەخۋازى ھاۋكارىيىكى باش و سەبرو خۇراگىرى و ھىۋورىپىن لە ھەۋو داۋاكارە كانى كەمپە كە . رېنىمايە كانى
كارمەندە كان پەپرەۋ بكە بۇ سەلامەتى خۇت و كەسانى دى .

لەكوپوۋە زانىياري دەستدە كەۋى

- زانىيارىت دەستدە كەۋى لە كارمەندە كانى كەمپە كە ئەگەر پىۋىست بكات .
- ھەۋالگىرى سەبارەت بە فايرۇسى كۆرۇنا دەكات بە زمانى جياجيا . Yle.fi
- لە ھەل و مەرجى فىنلەندا دەدوۋى و لەۋىدا رېنىماي ھەيە بە زمانى جياجيا، بۇ نمونە سەبارەت بە
كۆكىن و دەسشۇردن . Thl.fi