

Kurdisch (Dialekt Sorani)

فایرۆسی کۆرۆنا کاریگری له سههره موومان ههیه

داواکارین ئهم زانیاریانه به کەس و کار و هاوڕێکانت رابگهیهنیت، بۆیان روونبکەیتهوه، بهگۆیره ی توانا له سۆشیال میدیای تایبەت به خۆت پلاوی بکەیتهوه.

نهم بابته گرنگه چونکه تا نیستا بهرگری نیه، ده زمان نیه، هیچ کوتانیک دژی فایرۆسی کۆرۆنا بوونی نیه.

نهگهر لیکدانهوهیهکی بهر زمان بۆ ژمارهکان ههیهت، نهگهر هاوولاتیانمان به شیوهیهکی نا دروست ههلسوکهوت بکهن، دههیت چاوهروانی ۱۰ ده ملیۆن توشبوو و ۱۰۰،۰۰۰ سهد ههزار مردوو بکهن!

نیشانهکانی توشبون به فایرۆسی کۆرۆنا:

دوای ۱-۲ ههفته له پهوهندی کردن به ههلهگری فایرۆسهکهوه، نهخۆشیهکه له رێی نیشانهکانهوه دهردهکهوینت، بهلام چهند رۆژیک پشتر بۆت گواستراوتهوه.

نیشانهکانی زۆرنزیکه له نیشانهکانی کەسیکی سههما بوو: تا، کۆکه، قورگ ئیشه، زۆر بهکمی ئاو بهلوتا دیته خوارهوه، زۆرکات بۆنکردنت خراب دههیت و سکچونیش دههیت.

سێ حالتهی جیاوازی نهخۆشیهکه بوونی ههیه:

۱/ مندال و گهنجان لهم فایرۆسه رزگاریان دههیت بێ ئهوهی ههستی پێیکهن.

ئهمهش نزیکه ۲۰% سهرجمی توشبوانه.

۲/ ئهوکهسانهی تهنروستن تا تهمن ۶۰ سالن و توشی ئهم فایرۆسه دهبن بێ کیشه لهماوهی ۲ دوو ههفتهدا دهپهیرینن، لهگهڵ ههندی نیشانهی تایبهندا.

۳/ ۲۰% توشبوان تهمنیان سهروو ۶۰ سالهوه نهخۆشی درێژخایهیان ههیه. زۆر به سهختی توشی نهخۆشی دهبن. یهک له پینجی نهخۆشهکان پویسته بههوی حالتهی ههوکردنی سپهکانهوه داخلی خهستهخانه بکرین و رێژهی مردنیش بهرزه. له دۆخی ناههمواردا توشبوان ملیۆنان کەس دهبن.

له بهرامبهردا ئهم ههنگاوانه باشن جیهجی بکرین:

لهیهر ئهوهی تانیستا بهرامبهر کۆرۆنا هیچ بهرگریهک، هیچ کوتانیک، هیچ دهزمانیک نیه، ئهم ههنگاوانه ی خوارهوه گرنگی خۆیان ههیه!

داواکارین ئهم چوارخاله پهیرهوه بکهن:

۱/ نهگهر نهکریت له مالهوه بمینهرهوه

۲/ بوار بهجی بهینه له نیواندا

۳/ پهیهوستبه به بناغهکانی پاک و تهمیزی - بۆ نمونه، زۆر دهست شۆرین و کۆکه و پزمهی نیوان قوڵ لهجیاتای دهست خستنه سهردهم.

۴/ پاریزگاریکردن به تایبەت له بهتهمن و نهخۆشهکان!

بهپررسی ناوهروک: گوینتەر فویلەر، پزیشکی پسرپۆر بۆ پزیشکی گشتی guenther.woehler@t-online.de

له ۲۰۲۰/۰۳/۲۴