

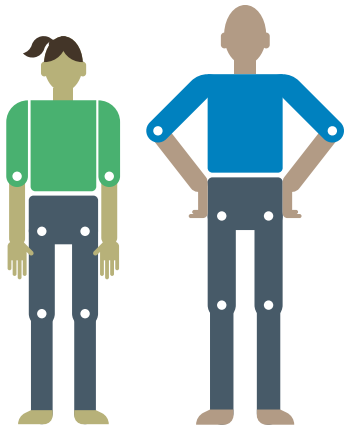


World Health
Organization

REGIONAL OFFICE FOR Europe

پشتگیری بۆ گه‌رانه‌وه سەر دۆخی پیشوو: خۆبه‌رپۆه‌بردن دواي تووشبوون به نه‌خۆشی په‌یوه‌ندیدار به کۆڤید-19

چاپی دووهم



ناو:

سەرته‌ای نیشانه‌کانی کۆڤید-19 (رێکه‌وت)

رێکه‌وتی پیدانی ئەم نامیلکه‌یه:

ناو و ورده‌کارییه‌کانی په‌یوه‌ندیکردن به‌و پسپۆره‌ی
چاودێری ته‌ندروستی که‌ دابینکه‌ری ئەم نامیلکه‌یه‌یه:

ناو و ورده‌کارییه‌کانی په‌یوه‌ندیکردن به‌خزمه‌تگوزارییه‌کانی
چاودێری ته‌ندروستی ناوخری:

ناو و ورده‌کارییه‌کانی په‌یوه‌ندیکردن به‌خزمه‌تگوزارییه‌کانی
پشتگیری گه‌رانه‌وه سەر دۆخی پیشوو:

ئەمە نامىلكە بۇ كىيە؟

ئەم نامىلكە يە پىشتىگىرى و رېنمايى دەداتە ئەو كەسە پىگە يىشتوانەى كۆفۇد 19- تىدەپە رېنن. ئەم نامىلكە يە بۇ ئەو كەسانە يە كە پاش چاكبونە وەيان نەخۇشخانە بەجىدە هېلن هەروەھا بۇ ئەو كەسانە شە كە پىويستىان بە چوونە نەخۇشخانە نەبوو. ئەم نامىلكە يە تەواو كەرى ئەو رېنمايىانە يە كە پىپۇرانى چاودىرى تەندروستى دەيدەن. ئەمە چاپى دوو مى ئەو نامىلكە يە يە كە يە كەمجار لە ناوەرەستى سالى 2020 دەرچو بەلام هەندىك بابەتى نوپى بۇ زىادكراو و هەندىك بەشىشى نوپكراو تەو تەو كە موو ئەو زانىارىيانە لەخۇبگىرت كە لە سالى رابردوودا دەر بارەى نەخۇشىيە كە و چاكبوونە وە لىي فېرى بووين.

ئەم نامىلكە يە لە لايەن پىپۇرانى بوارى راھىنانە وەو نوسراو بە راوئۇز كەردن بەو كەسانەى كۆفۇد 19- يان تىپە راندوو. بۇ ئەوەى بە ئاسانى نامىلكە كە بخوئندىر تەو ئەماژەمان بە سەرچاوە كان نەكردو، بەلام رېنمايىە كان پىشتەستەن بە بەلگە. هېشتا زۆر شت هەيە كە ئىمە دەر بارەى چاكبوونە وەى دواى كۆفۇد 19- نايزانين و بەلگە كان زۆر بە خىرايى دەردە كەون. بۇى هەيە كۆفۇد 19- بىتە هۆى دروستبوونى نىشانە و كىشەى تەندروستى درىژخايەن كە كارىگەرى لەسەر چالاكىيە كانى رۆژانە دادەنن. لە هەندىك دۇخدا، ئەم نىشانە و كىشانە بۇى هەيە تا 12 هەفتە بەردەوام بن، وە لە ئىستادا پىي دەلن دۇخى دواى كۆفۇد 19- يان كۆفۇد-ى درىژخايەن يان نەخۇشى دواى كۆفۇد 19- بە شىوہيە كى گشتى لەگەل كاتدا نىشانە كان نامىنن و ئەم نامىلكە يە هەندىك پىشىنارى كەردارى دەبىندە كات بۇ زالبوون بەسەر ئەم نىشانە باوانەدا. ئەگەر نىشانە كان خراپتر بوون يان بە تىپە رېوونى كات لەناونە چوون، ئەو دۇخى تەندروستىت پىويستى بە پىداچوونە وە هەيە لە لايەن پىپۇرېكى چاودىرى تەندروستىيە وە. رەنگە بتەوئىت بە چەند قۇناغىك ئەم نامىلكە يە بخوئنىتە وە، واتە لەو بەشانە وە دەستىبەكەيت كە باس لەو نىشانە دەكەن كە لە تۇدا هەن و بۇ زالبوون بەسەرياندا پىويست بە يارمەتییە. هەروەھا، دەتوانىت سود لە پىشنىارە كانى پىپۇرانى چاودىرى تەندروستى وەربگىرت سەبارەت بەوەى كە چۆن بتوانىت زۆرتىن سود لە رېنمايىە كانى ناو ئەم نامىلكە يە وەربگىرت. رېنمايىە كانى ناو ئەم نامىلكە يە نابىت بىتە جىگەرە وەى بەرنامەى راھىنانە وەى تاكە كەسىي يان هەر رېنمايىە كە لە لايەن پىپۇرانى چاودىرى تەندروستىيە وە پىت دەدرن. خىزان و ھاوپرىكانت دەتوانن يارمەتیدەر بن لە پىشتىگىر كەردن لە كاتى چاكبوونە وە تدا و رەنگە وا باش بىت ئەم نامىلە كە يە پىشانى ئەوانىش بەدەيت.

ئەم نامىلكە زانىارى لەسەر ئەم لايەنانەى خوارەوہ دابىندەكات.

4	”ئالا سورەكان“ واتە پۋىستىيان بە فرىاكەوتنى بەپەلەى پىپۋرانى چاودىرىى تەندروستى ھەيە	
5	زالبوون بەسەر ھەناسەپرکى-دا	
8	چالاکى جەستەيى و ھەرزىشکردن	
14	ھىشتنەوہى وزە و زالبوون بەسەر شەكەتبوون-دا	
16	زالبوون بەسەر ئەو كىشانەى بۆ دەنگت دروست دەبن	
17	زالبوون بەسەر كىشەى قوتدان-دا	
18	خۇراک، كىشەكانى بۆنکردن و تامکردن	
19	زالبوون بەسەر كىشە لە سەرنجدان و بىرەوہرى و بىرکردنەوہى بىخەوش-دا	
20	زالبوون بەسەر فشارى دەروونى و دلەپراوگى و خەمۆكى و كىشەى خەولینەكەوتندا	
22	زالبوون بەسەر ئازاردا	
23	گەرانەوہ بۆ سەر کار	
24	بىرنامەى تۆمارکردنى نىشانەكان	

“ئالا سورەكان” واتە پئويستيان بە فرياکەوتنی بەپەلەي پسيپوري چاوديري تەندروستی هەيه



لە کاتی چاکبوونەوه لە کۆفید 19- بۆی هەيه هەندیک کیشەي تەندروستی تياتا دەر بکەون
کە پئويستيان بە پيداچوونەوهي پزیشکي بەپەلەي هەيه. گرنگە پەيوەندی بە پسيپوري
چاوديري تەندروستی هەيه بکەیت ئەگەر هەريە کيک لەو نیشانانەت تيا دەرکەوتن کە
“ئالای سور”-يان لەسەر دانراوه:

– تووشی هەناسەتووندي دەبیت لە کاتی ئەنجامدانی بچوکترین چالاکی هەرچەند پەپرەوي
ئەو شيوەي وەستانانە دەکەیت کە لە لاپەرەي 5 دا هەن و باس لە چارەسەرکردنی
هەناسەپرکي دەکەن؛

– گۆرانيک بەسەر ئاستی هەناسەپرکيتدا ديت لە باری پشووداندا و باشیش نابيت کاتيک
ريگاکانی کۆنترۆلکردنی هەناسەدان تاقیدەکەیتەوه بەوجۆرەي لە لاپەرەي 7-دا باسکراون؛

– لە هەندیک شيوەي وەستاندا يان لە کاتی وەرزشکردن يان چالاکیدا هەست بە ئازاری سنگ
و خيرا ليدانی دڵ يان سەرگيژخواردن دەکەیت؛

– زیاتر تووشی شلەژان دەبیت يان کیشەت هەيه لە قسەکردن و تێگەيشتن لە قسەي
خەلکانی دیکە؛

– لاوازییەکی نوێ لە پوخسار و قوڵ يان قاچتدا بەدی دەکەیت، بە تايبەت لە یەک لای
لەشتدا؛ هەروەها/يان

– دلهراوکی يان مەزاجت زیاتر خراپ بوە، يان بیر لە ئازاردانی خۆت دەکەیتەوه.

ئەگەر نیشانەي دیکەت هەيه کە مایەي نیگەرانی بن، پئويستە سەردانی پسيپوري
چاوديري تەندروستی بکەیت.

زالبوون به سهر هه ناسه برکیدا



هه ناسه برکێ پاش تووشبوون به کوڤید-19 نیشانهیهکی بهربلاوه. نهمانی هیز و تیکچوونی پیکێ لهشت له کاتی نهخۆشکەوتنتدا، ههروهها خودی نهخۆشیهکەش، نیشانهی ئهوهن که بۆی ههیه به ئاسانی تووشی هه ناسه برکێ ببیت. بۆی ههیه هه ناسه برکێ ببیت هۆی دلپاوکی، ئهمهش دهبیت هۆی خراپتربوونی هه ناسه برکێکەت. ئارامبوون و فێربوونی باشتترین پیکای زالبوون به سهر هه ناسه برکیدا یارمهتیت دهدهن.

بیرت بیت، ئاساییه هه ناسه برکێکەت زیاتر بیت له کاتی جولدا، بۆ نمونه کاتیک به قادرمهیه کدا سهرده کهویت، بهلام دهبیت پاش وهگرتنی پشوویهکی کهم به ئه ندازهیهک باش ببیت که بیر له هه ناسه دانت نه کهیتهوه. له کاتی چاکبوونهوت یان زیادکردنی چالاکیه کانتدا، دهبیت هه ناسه برکێکەشت به رهو نه مان بجیت، بهلام بۆ ئهم کاتهی ئیستا ئه و شیوهی وهستان و تهکنیکانهی خوارهوه دهتوانن یارمهتیت بدن به سهر هه ناسه برکێکەتدا زال ببیت.

شیوهکانی وهستان بۆ کهمکردنهوهی هه ناسه برکێ

ئهمانه هه ندیک شیوازی وهستانن که پهنگه ببیت هۆی کهمکردنهوهی هه ناسه برکێکەت. ههر یه کهیان تاقیکه رهوه تا بزانی که کامه یان بۆ تو گونجاوه. ههروهها دهتوانیت تهکنیکهکانی هه ناسه دان، که له خوارهوه باسکراون، تاقیکه یتهوه له ههریهک لهم شیوه وهستانانهی خوارهوهدا به مه بهستی ئاسانکردنی هه ناسه دانت.



پالکەوتن به دەمدا

پالکەوتن له سهر گه دهت، یان به دهمدا، دهبیت هۆی کهمکردنهوهی هه ناسه برکێکەت. هه موو کهس بهم شیوه وهستانه ئاسووده نییه، بهلام ئهمه شیوه وهستانی که هه ئه وهیه بیر له تاقیکردنهوهی بکهیتهوه.



پالکەوتن له سهر لایهک

پالکەوتن له سهر لا به جوړیک سهرینی که له ژیر سهر و ملت بیت و ئه ژنوکانیشت توژیک نوشتابنهوه.



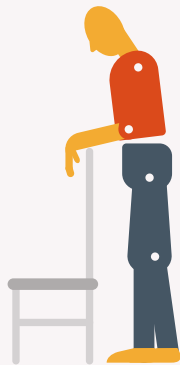
چەمانەوہ بۆ پېشەوہ لە باری دانېشتندا

لەسەر مێزێک دابنێشە، لە کەمەرتەوہ بۆ سەرەوہ بەرەو پېشەوہ بچەمێنەرەوہ و سەر و ملت بخەرە سەر سەرینێک و قۆلەکانت بخەرەوہ سەر مێزەکە. ھەرەوہا دەتوانیت ئەم شێوہ وەستانە بەبێ بەکارھێنانی سەرینیش تاقی بکەیتەوہ و سەرت لەناو دەستەکانتدا جێگیر بکەیت.



چەمانەوہ بۆ پېشەوہ لە باری دانېشتندا (ھېچ مێزێک لەبەردەمتدا نیە)

لەسەر کورسییەک دابنێشە، خۆت بۆ پېشەوہ بچەمێنە و قۆلەکانت لەسەر رانت یان دەسکی کورسییەکە دابنێ.



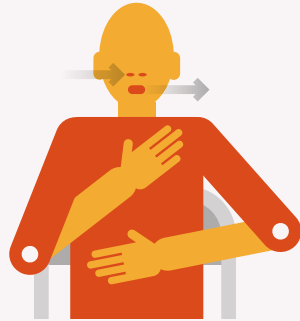
چەمانەوہ بۆ پېشەوہ بە وەستاوی

لەکاتی وەستان بە پێوەدا، خۆت بۆ پېشەوہ بچەمێنە بۆ سەر لیواری پەنجەرەییەک یان ھەر پروکاریکی جێگیری دیکە.



وەستان بە پێوہ و پالدانەوہ

پال بە دیواریکەوہ بدە و دەستەکانت بەملاولادا شۆر بکەرەوہ. بە پێیەکانت 30 سانتیمەتر لە دیوارەکەوہ دووربن و کەمیکیش لێکیان جیا بکەرەوہ.



1. هه ناسه دانی کۆنترۆل کراو

ئهم تهکنیکه یارمهتیت ده دات پشو و بدهیت و کۆنترۆلی هه ناسه دانت بکهیت.

— به شیوهیهک دابنیشه که ئاسوده بیت.

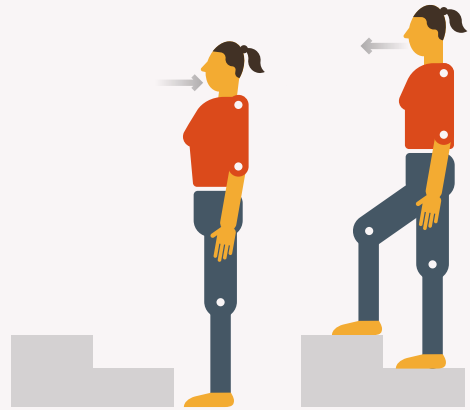
— دهستیکت بخهره سهر سنگت و ئهوی تریشته له سهر گه دهت دابنی.

— تهنها ئه گهر ئیسراحتت پپی کرد، چاوه کانت دابخه (ئه گهرنا به کراوهیی بیانیهلره وه) و زیاتر ته رکیز بخهره سهره ناسه دانت.

— به هیواشی له پپی لوته وه هه ناسه وه رگره (یان به دهم هه ناسه وه رگره ئه گهر به لوت نه تتوانی) پاشان له پپی دهمه وه بیده ره وه.

— کاتیکی هه ناسه ده دهیت، هه ست ده کهیت ئه وه ده ستهت که له سهر گه دهت داتناوه به رزتر ده بیته وه به به راورد به وه ده ستهی له سهر سنگته.

— هه ولبده که مترین وزه به کار بهینیت و با هه ناسه دانیشته هیواش و ئارام و نه رم بیت.



2. هه ناسه ی قوڵ

هه لمژینی هه ناسه ی قوڵ به سوده له کاتی ئه نجامدانی ئه و چالاکیانه ی قورسن یان توشی هه ناسه برکیت ده کهن، بۆ نمونه کاتیکی به قادرمه یان گردی کدا سهرده که ویت. گرنگه بیرت بیت که پیویست به په له په لکردن ناکات و ده توانیت پشووی کهم کهم وه ربرگریت

— چالاکیه کانت بکه به چه ند به شیکی بچوکه وه تا ئاسانتر بیانکهیت و تووشی هیلاکی و هه ناسه برکی نه بیت.

— هه ناسه وه رگره پیش ئه وهی ده ست به چالاکیه که بکهیت، بۆ نمونه پیش ئه وهی په لیه ک سهر بکه ویت.

— له کاتی ئه نجامدانی چالاکیه که دا هه ناسه که بده ره وه، بۆ نمونه له کاتی سهر که وتنت به په لیه کدا.

— ره نگه ئاسوده تر بیت ئه گهر به لوت هه ناسه وه رگریت و به دهم بیده یته وه

چالاکىي جهسته يى و وه رزشکردن



كهوتن له نه خوشخانه يان مانه وه له ماله وه بۆ ماوه يه كى دريژ كاتيک تووشى كوڤيد 19- بويت رهنكه ببيت هوى كه مېوونه وهى هيژ و تواناي ماسولكه كانت. وه رزشکردن گرنگه بۆ گه رانه وهى هيژ و توانا بۆ ماسولكه كانت، به لام ده بيت به شيوازيكى سه لامهت بيكهيت و زاليش بيت به سه ر نيشانه كاني ديكه ي كوڤيد 19- دا.

رهنكه پاش خو ماندوو كردنيكى كه م هه ست به شه كه تى زياتر و نيشانه ي ديكه ش بكهيت (ئهمه ش وهك "شكست" يان "گه رانه وه بۆ دواوه" وه سف ده كريت). ئهمه ش به زمانه زانستيه كه ي پي ده لين "له ش داهيژراني پاش خو ماندوو كردن" يان PEM به كورتكراوه يى. چهن كاتژميړيک يان چهن رۆژيک پاش خو ماندوو كردنه جهسته ييه يان دهرونيه كه هه ست به خراپتربووني دوخى ته ندروستيت ده كهيت. به شيويه كى ئاسايى چاكبوونه وه 24 كاتژميړ يان زياتر ده خايه نيت و ده كريت كاريگه ري له سه ر ئاستى وزه، ته ركيزکردن، خه و و ياده وه ري هه بيت و ببيت هوى ئازارى ماسولك/جومگه و نيشانه ي وهك نيشانه كاني ئه نفلونزا.

ئه گه ر تووشى له ش داهيژراني پاش خو ماندوو كردن يان PEM بويت، پيوسته وه رزشکردن و ئه و چالاكيانه نه كهيت كه ده بنه هوى PEM و وزه به فيرو نه دهيت. ئه گه ر تووشى PEM نه بويت، ده توانيت ورده ورده ئاستى چالاکىي يان وه رزشکردن زياد بكهيت تا جهسته ر يكت بكهيت وه. ده توانيت پله به ندي بۆرگ بۆ خو ماندوو كردن به پيوه ري CR-10) سه يري لاپه رهي دواتر بكه) به كار به ينيته و ك ريني شانده ريک تا بتوانيت ورده ورده ئاستى چالاكيه كانت به رز بكهيت وه. ئه م پيوه ره هه لسه نگانديكى بابته يiane بۆ وزه ي خه رجكراو ده كات به پيوه ريک له ژماره 0 (هيچ وزه يه ك به كار نه هاتوه) بۆ 10 (زورترين وزه ي به كار هاتوو).

هه مان چالاکىي نمره ي RPE جياواز وه رده گريت له كه ساني ديكه يان كاتيكي ديكه دا. بۆ نمونه، رهنكه نمره ي 1 بدهيت به به پي رويشتنيكى له سه رخو (زور ئاسان) به لام رهنكه ئهمه نمره ي 4- ي پي بدريت (تا راده يه ك سه خت) له لايه ن كه سيكى ديكه وه، يان له لايه ن خو ته وه له رۆژيكي ديكه دا. ده توانيت چالاكيه كاني رۆژانه ت و نمره ي RPE- يان بنوسيته وه به مه به ستى چاوديريکردنى دوخى ته ندروستيت و هاو كاريکردن له زيادکردنى ئاستى چالاكيه كانتدا.

قۇۋناغە كان						بۆرگ CR-10
5	4	3	2	1	ئاستى خۇماندوو كىردن	نمرە
					كاتى پشوو/ھىچ وزە يەك بەكارنەھاتوۋە	0
					بەراستى ئاسان/ زۆر زۆر سوك	1
					ئاسان/ زۆر سوك	2
					مامناۋەند/ سوك	3
					تا پادە يەك سەخت	4
					سەخت (قورس)	5
						6
					زۆر سەخت	7
						8
					ھىجگار سەخت	9
					زۆرتىن وزە بەكارھىنان	10

قۇناغە كانى ۋەرزىكىردن

دەبىت بە پىنج قۇناغ بىر لە گەرەنەۋە بۆ ۋەرزىكىردن بىكەيتەۋە؛ ئەم بەشانەى خوارەۋە باس لەم قۇناغانە دەكات و پىشنىارى چالاكىيەكان دەكات. لانى كەم ماۋەى حەوت پۇژ لە ھەر قۇناغىكىدا بىنەۋە پىش ئەۋەى بچىتە قۇناغى دواتر. لە قۇناغىك بىكشېرەۋە ئەگەر ھەستت كىر قورسە يان ئەگەر نىشانەكانت خراپتر بوون. ئەگەر توۋشى ھەر نىشانەيەكى ”ئالاي سوور“ ۋەك ئازارى سىنگ يان سەرگىژخواردن بویت، پىۋىستە دەستبەجى بوەستىت و بەرنامەى ۋەرزىكىردن دەستپىنەكەيتەۋە تا ئەو كاتەى لە لايەن پىسپۇرپىكى چاودىرىى تەندروستىيەۋە دەبىرنىت.

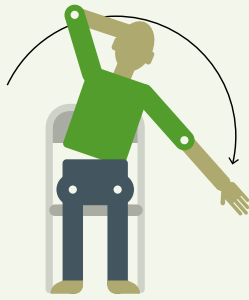
قۇناغى 1.

ئامادەكارى بۆ گەرەنەۋە بۆ ۋەرزىكىردن (نمرەى RPE لە نىۋان 0-1)

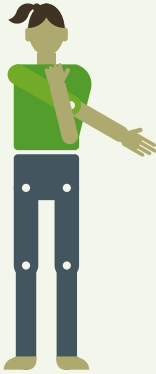
ھەندىك نمونە: راھىيانى ھەناسەدانى كۆنترۆلكراو (برۋانە لاپەرە 3)، پىاسەى لەسەرخۆ، راھىيانەكانى كىشاندىنى ماسولكە و پاگرتنى. ئەگەر نمرەى RPE ھەريەك لەمانە لە 1 زىاتر بوو، لەم قۇناغەدا ئەنجاميان مەدە.

دەتوانىت بە دانىشتن يان بە پىۋە ماسولكەكانت بىكشېنىت. دەبىت بە ھىۋاشى ماسولكەكانت بىكشېنىت و ماۋەى پاگرتنىشى 15-20 چىركە بىخايەنىت.

قوئى راستت بگه يه نه سه قفه كه پاشان توؤزىك خوئ به لاي
چه پدا بچه مي نه؛ ده بيت هه ست به كشانى ماسولكه له
به شى راستى له شتدا بكه يت. له سه ر لاکه ي ديكه ش
دووباره ي بكه ره وه.



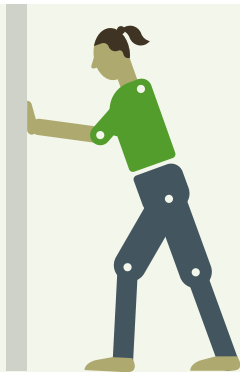
قوئ له به رده مت رابگره. قوئ به ريكي له ئاستى به رزى
شانه كانت رابگره پاشان به ئاراسته ي جه ستته بيجولينه
پاشان ده سته كه ي ديكه ت به كاربه ينه تا قوئ بولاي سنگ
رابكيشيت تا ئه و كاته ي له نزيك شانت هه ست به كشانيك
ده كه يت. له سه ر لاکه ي ديكه ش دووباره ي بكه ره وه.



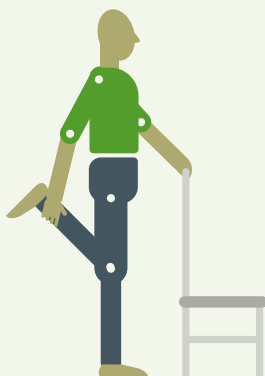
له سه ر ليوارى كورسييه ك دابنيشه و قاچت بخه به رده مت و
پاژنه ي پيت له سه ر زه وى دابنى. ده سته كانت له سه ر رانه كه ي
ترت دابنى. تا ده توانيت به قنجى دابنيشه، له ئاستى سمته وه
توؤزىك خوئ بو پيشه وه بچه مي نه تا ئه و كاته ي له به شى
دواوه ي ئه و قاچه ي كه راتكيشاوه هه ست به كشانيكي كه م
ده كه يت. له سه ر لاکه ي ديكه ش دووباره ي بكه ره وه.



به پيوه بوه سته و قاچه كانت له يه كتر دوور بكه ره وه، خوئ
بنى به ديوار يكه وه و قاچيكيشت بو دواته وه رابكيشه.
ئه ژنوى قاچى پيشه وه بنوشتينه ره وه، قاچى دواوه ش به ريكي
به يله ره وه و پاژنه شت له سه ر زه وييه كه جيگير بكه. ده بيت له
به شى دواوه ي ئه و قاچه ت كه له دواته ويه هه ست به
كشانيك بكه يت. له سه ر لاکه ي ديكه ش دووباره ي بكه ره وه.



هه سته سه ر پى و خوئ به شتيكى جيگيره وه بگره. قاچيكت
بو دواوه ت به رز بكه ره وه و به ده ستى هه مان ئه و لايه ت
قوله پيت يان به شى دواوه ي ئه و قاچه ت رابگره. پيت به
ئاراسته ي دواوه ت ببه تاوه كو له به شى پيشه وه ي رانت
هه ست به كشانيك ده كه يت. له سه ر لاکه ي ديكه ش
دووباره ي بكه ره وه.



قۇناغى 2.

چالاكچىيەك وزەيەكى كەمى بويت (نمرەى RPE لەنئوان 2-3)

نمونه كان: پياسە كردن، ئىشى سوكى ناومال / ئىشكردن لە باخچەدا. ئەگەر نمرەى RPE ھەريەك لەمانە لە 3 زياتر بوو، لەم قۇناغەدا مەيانكە.

ئەگەر دەتوانيت بەرگەى نمرەى RPE 2-3 بگریت، دەتوانيت وردە وردە كاتى وەرزشەكە لە ھەر پوژيكتدا بۇ 10-15 خولەك زىاد بكەيت. دەيت لانى كەم حەوت پوژ لەم قۇناغەدا مېنيتەو بەبى ئەوەى توشى شكست ببیت (لەش داھيزرانى دواى خۆماندوو كردن (RPE)) پيش ئەوەى بچيتە قۇناغى دواتر.

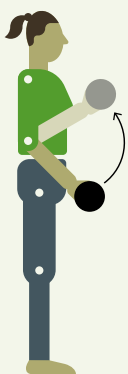
قۇناغى 3.

چالاكچىيەك وزەيەكى مامناوەندى بويت (نمرەى RPE لەنئوان 4-5)

نمونه كان: پياسەى خيرا، ھەلگەپان و داگەپان بە قادرمەدا، ھەروەلە، وەرزشى بەرگى. ئەگەر نمرەى RPE ھەريەك لەمانە لە 5 زياتر بوو، لەم قۇناغەدا مەيانكە.

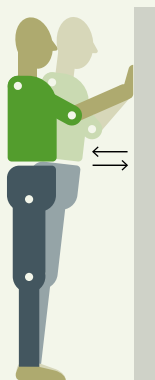
نمونهى وەرزشى بەھيزكردنى قۇلەكانت

ھەلگرتنى قورسايى



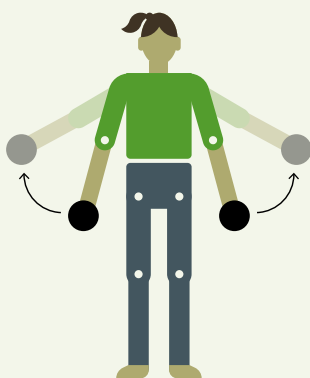
با قۇلەكانت بەملاولادا شوپرنەو، بە ھەر دەستىكت قورسايەك ھەلگەر، بۇ نمونە قوتويەك خوراك، با لەپەكانى دەستىشت پروويان لە پيشەوە بيت. بە نەرمى بەشى خوارەوەى ھەردوو قۇلت بەرزبكرەوە (با ئەنىشت بنوشتتەو) و قورسايەكان تا ئاستى شانت بەرز بكرەوە دواتر بە ھيواشى دايان بگرەو. دەتوانيت ئەم وەرزشە بە دانىشتن يان بە پيوە ئەنجام بەدەيت.

شناوكردن بە ديوار



با دەستەكانت لە ئاستى شانت بن و بە ريكى بياننى بە ديواريكەو، با پەنجەكانىشت پروويان لە سەرەوە بيت و پيەكانىشت 30 سانتيمەتر لە ديوارەكەو دەور بن. بە ھيواشى جەستەت بەرەو ديوارەكە نزم بكرەوە لەرپى نوشتاندەوەى ئەنىشكەكانتەو، پاشان دووبارە بە ھيواشى پال بە ديوارەكەو بنى تا ئەو كاتەى قۇلەكانت ريك دەبنەو.

بەرزكردنەوەى قۇل لە لاو



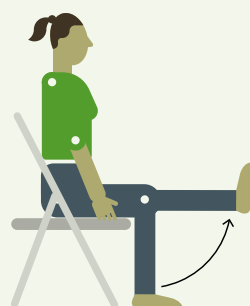
بە ھەريەك لە دەستەكانت قورسايەك ھەلگەر، با قۇلەكانىشت لەملاولای جەستەت بن و لەپەكانى دەستىشت پروويان لە خوت بيت. ھەردوو قۇلت تا ئاستى شانەكانت بەملاولادا بەرز بكرەوە (بەلام بەرزتر نەبيت) و پاشان بە ھيواشى نزميان بكرەو.

هه‌ستان له دانیشتنه‌وه



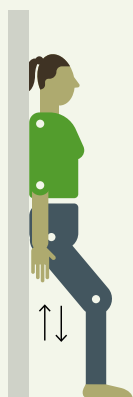
له‌سه‌ر کورسییه‌ک دابنیشه با قاچه‌کانیشت به‌قه‌د پانی سمتت کراوه‌بن. با قۆله‌کانت له ته‌نیشه‌وه یان له‌سه‌ر سنگت بن پاشان به هیواشی هه‌سته سه‌رپی و تا ژماره سی بژمی‌ره پاشان به هیواشی دابنیشه‌ره‌وه.

رێککردنه‌وه‌ی ئەژنۆ



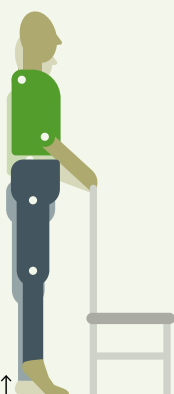
له‌سه‌ر کورسییه‌ک دابنیشه و با پێه‌کانیشت پیکه‌وه نوسابن. قاچیکت بۆ پێشه‌وه بۆ ماوه‌یه‌ک رابگره ئەژنۆشت رێک بکه‌ره‌وه پاشان به هیواشی نزمی بکه‌ره‌وه. هه‌مان شت به قاچه‌که‌ی تریشت بکه. کاتی راگرتنی قاچت زیاد بکه تا ژماره سی

سکوات



به‌پێوه بوه‌سته و پشتت به دیواریک یان پروکاریکی جیگیره‌وه بنی و پێه‌کانیشت تۆزیک له یه‌کتر دوور بکه‌ره‌وه. پێه‌کانت 30 سانتیمه‌تر له دیواره‌که دوور بخه‌ره‌وه. با پشتت به دیواره‌که‌وه بیت یان خۆت بده به‌سه‌ر کورسییه‌کدا، به هیواشی که‌میک ئەژنۆکانت بنوشتینه‌ره‌وه؛ پشتت به دیواره‌که‌دا به‌ینه‌ خواره‌وه. با سمتت له ئەژنۆکانت به‌رزتر بیت. بۆ ماوه‌یه‌کی که‌م بوه‌سته پێش ئەوه‌ی به هیواشی دووباره ئەژنۆکانت رێک بکه‌یته‌وه.

به‌رزکردنه‌وه‌ی پاژنه‌ی پێ



ده‌سته‌کانت بخه‌ره‌سه‌ر پروکاریکی جیگیر (بۆ نمونه کورسییه‌ک) بۆ ئەوه‌ی هاوسه‌نگیت رابگریت، به‌لام قورسی مه‌خه‌ره‌سه‌ر ده‌سته‌کانت. به هیواشی خۆت به‌رز بکه‌ره‌وه و له‌سه‌ر په‌نجه‌کانی قاچت رابوه‌سته پاشان به هیواشی دابه‌زه‌ره‌وه.

قۇناغى 4

ئەو وەرزشانەى ھىزى مامناوھندىيان دەوئىت (نمرەى 5-7 RPE)

ھەندىك نۇنە: راكردن، پاسكىلسواری، مەلەكردن و وانەى سەماكردن. ئەگەر نمرەى RPE ھەرىكەلەمانەلە 7 زیاتر بوو، لەم قۇناغەدا مەیانكە.

قۇناغى 5.

دەست بکەرەو ۋە چالاکیانەى پىشتەر ئەنجامت داون (نمرەى 8-10 RPE)

لە ئىستادا دەتوانیت ئەو وەرزش و چالاکیانە ئەنجام بدەیت کە پىش کۆفید 19- ئەنجامت داون.

نابىت ھىچ وەرزشىكى ئازار بەخش بکەیت. ئەگەر لە کاتى وەرزش کردندا ھەستت بە ئازار، ئازارى سنگ، بورانەو ۋە یان سەرگىژخواردن کرد، دەبىت راستەوخۆ بوەستیت و دەست بە بەرنامەى وەرزشکردنە کە نەکەیتەو ۋە تاوہ کو پسپۆرپكى چاودیڤرى تەندروستى دەتبىنیت.

هېښتنه وهی وزه و زالېوون به سهر شه که تبوون-دا



شه که تبوون په کيکه له نيشانه باوه کانی دواي چاکبوونه وه له کوښيد 19- زوربه ی جار پي ده لښ هيلاکييه کی زوری جه سته یی و دهروونی.

شه که تیی جه سته یی : کاتيک شه که ت ده بیت، هه ست ده که یت جه سته ت زور قورس بوه و ته نانه ت جو له بچو که کانیش وزه یه کی زوریان پيويسته.

شه که تیی دهروونی: کاتيک شه که ت ده بیت، هه ست ده که یت زور قورس بهيربکه يته وه، ته رکیز بکه یت یان زانیاری نوی وهر بگریت ههروه ها هه ست ده که یت که کاریگه ریش له سهر یاده وه ی و فیروبوونیش درووست کردووه. ته نانه ت په نگه دوزینه وه ی وشه ی گونجاو و چاره سه رکردنی کیشه ش بوت قورس بیت.

شه که تبوون په نگه بیته هو ی هه سترکردن به ماندوویتی زور پاش نه نجامدانی ئه رکه ئاساییه کانی روژانه، په نگه پاش به خه بهر بوونه وه ت هه ست به هه مان هیلای پيش نووستنت بکه یت. په نگه ئاستی شه که تبوونت له هه فته یه ک بو هه فته یه کی دیکه، روژیک بو روژیکي دیکه یان کاتزمیریک بو کاتزمیریکي دیکه گورانی به سهر دا بیت. په نگه تامه زرو ی نه نجامدانی هیچ کاریک نه بیت له بهر نه وه ی زور هیلاکیت و/یان ده زانیت که نه نجامدانی بچو کترین ئه رکه ده بیته هو ی ماندوو بوونت. په نگه بوت قورس بیت ئه م ماندوویتی به بو خیزانه که ت، هاوړپیان ت یان هاوکاره کانت پروون بکه يته وه.

ئه گهر بتوانیت وا له خه لکانی دیکه بکه یت تیگه ن له ماندوویتی و ئه و کاریگه رییانه ی له سهر ت دروستی کردو په نگه بتوانیت باشر زال بیت به سهر شه که تبوون-ه که تدا

زیادکردنی ورده ورده

زیادکردنی ورده ورده ریگایه که له شکست ده تپاریزیت و یارمه یت ده دات چالاکييه کانت نه نجام بده یت به بی نه وه ی نيشانه کات توند تر بن. پيويسته پلانیکی گونجاوی چالاکي دابنیت تا وات لیپکات ده ست به تواناکانی ئیستاته وه بگریت و ریگری له ”زیاده رو یی کردن“ بکه یت. پاشان ده توانیت به تیپه رینی کات ئاستی چالاکييه کانت به شیوه یه کی کوئتر و لکراو زیاد بکه یت له کاتی زیاد بوونی وزه و به ره و نه مان چوونی نيشانه کانتدا.

به زیادکردنی ورده ورده ی چالاکييه کانت، دلنایي ده ده یت که:

— کوئتر و لی ئه و فشارانه ده که یت که ده یان خه یته سهر خوت؛

— دلنیا ده بیت که ئه م فشارانه له گه ل تواناکانتدا گونجاو؛ پاشان

— به شیوه یه کی ریخراو می شک و جه سته ت به م فشارانه ئاشنا ده که یت تا پشتگیری چاکبوونه وه ت بکه ن.

یه کهم ههنگاو بریتییه لهوهی بیربکهیتهوه که توانای ئهجامدانی چالاکیت چهنده بهبئ ئهوهی توشی شکست یان گهراڤانهوه بۆ دواوه بییت. گرنکه خۆت بهراورد نهکهیت به کهسانی دیکه یان به خۆت پیش نهخۆش کهوتنت. لیرهوه دهتوانیت چالاکیهکانت دابریژیت. ئهمه بریتییه له بری ئهوه چالاکیهانهی که دهتوانیت به سهلامهتی له پوژیکدا ئهجامیان بدهیت.

ئهولهویهت پیدان

کاتیکی ناستی وزهت نزمه، دهبیئت ئهوه وزهیه لهوه چالاکیهانهدا خهرج بکهیت که گرنگترین بهلاتهوه. گرنکه ئهوه چالاکیهانه دیاری بکهیت که پیویستن - واته، چ ئهرکیکی "پیویسته" ئهجام بدرین و "دهتهویئت" کامیان بکهیت، چ چالاکیهک دهتوانیئت له کاتیکی یان پوژیکدی دیکه ئهجام بدریئت ههروهها چ چالاکیهک دهکریئت کهسیکی دیکه هاوکاریت بکات له ئهجامدانییدا.

پلان

کاتیکی پلانی پوژ یان ههفته دادهپریژیت، چالاکیهکانت به ههموو پوژهکاندا دابهش بکه لهجیاتی ئهوهی ههول بدهیت له پوژیکدا ههموویان بکهیت، ئهگهر ئهمه گونجاو بوو. بزانه چ کاتیکی زۆرتترین وزهت ههیه و ئهوه ئهرکانهی پیویستییان به وزهی زۆره لهم کاتهدا ئهجام بده. دهتوانیت چالاکیهک دابهش بکهیت تا ناچار نهبیئت به یهکجار ئهجامی بدهیت؟ دهتوانیت، بۆ نمونه، له یهک کاتدا ژوریکی ماله که پاک بکهیتهوه لهبری پاککردنهوهی ههموو ماله که؟

ههروهک چۆن پلان بۆ چالاکیهکانت دادهنیئت، به ههمان شیوه گرنکه پلان بۆ کاتی پشوو و ئیسراحت دابنیئت، له بهر ئهوهی ئهم کاتانه "وزهت پیده به خشنهوه". پلان بۆ کاتی پشووی پوژانهت دابنی.

دروستکردنی بیرنامهی چالاکیه پوژانه یان پلانی پوژانه یارمهتیت ده دات ورده ورده چالاکیهکان زیاد بکهیت و ئهولهویهت بدهیت بهو شتانهی که پیویسته و دهتهویئت بیانکهیت. رهنگه پیویستت بهوه ههبیئت چهند جاریک ههول بدهیت تا شتهکان به راستی بکهیت، بهلام ههرکات ههستت کرد گهیشتییه ئهوه ئاستهیه له گهڵ تۆ گونجاوه، گرنکه ماوهیهک لهو ئاستهدا خۆت بهیلتیهوه پیش ئهوهی دهست به زیادکردنی چالاکیهکان بکهیت.

زالبوون به سەر ئه و کیشانهی بو دهنگت دروست دهبن



ئه و کیشانهی بو دهنگت دروست دهبن

بو هی ههیه کوئید 19- بیهته هوئی قورگ ئیشه، کوکهی بیزارکه، ههستکردن به دروستبوونی به لگهه له قورگدا که وا بکات بهردهوام پاککردنهوهی قورگت بیهته پیوستی. بو هی ههیه دهنگت لاواز و کز و لهرزوک بیت، به تاییهتی ئه گهر له نه خوشخانه ئوکسجینیان (بوری هه ناسه دان) بو دانابیت. پهنگه ههست بکهیت ههستیاری قورگت/ بهشی سهرهوهی ریگهه ههوا زیاتری کردوه به بهراورد به پیش نه خوش کهوتنت. بو نمونه، ئه گهر بونیکی بههیز بکهیت پهنگه پیی بکوکیان قورگت بگریت یان هه ناسه دانت قورستر بکات. ئه گهر له گهل کاتدا نیشانه کان به رهو نه مان نه چوون، تکایه بوچوونی پسپوری چاودیاری تهندروستی وهربگره.

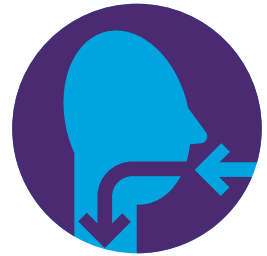
رینمایی بو زالبوون به سەر ئه و کیشانهی بو دهنگت دروست دهبن

- بهردهوام ئاو بخورهوه به دریژیی پوژه کهت ئاو بخورهوه تاوه کو دهنگت نه نویست.
- فشاری زور له دهنگت مه که. به سرکه قسه مه که چونکه سرکه کردن ده بیت هوئی فشار خستنه سهر دهنگه ژیه کانت. ههول بده دهنگت بهرز مه که رهوه یان هاوار مه که.
- هه لمژینی هه لم (سهرت به خاوییه ک داپوشه و هه لمی ئاوی کولای ناو ده فریک هه لمژه) بو ماوهی 10-15 خوله ک یارمه تی بوری دهنگت ده دات به شیداری بهیینه وه.
- گه رانه وهی خواردنی گه ده (هه ندیک کات پیی ده لین گه رانه وهی ترشه لوکی گه ده یان دل کزه) زور بهربلاوه بویه شه وان درهنگ خواردن مه خو یان ئه و خواردنانه مه خو که ههرس نابن.
- واز له جگهره کیشان بهینه.
- ریگاکانی دیکه ی په یوه ندیکردن به کار بهینه، وه ک نووسین، نامه ناردن یان به کارهینانی ئاماژه ی جهسته یی، له کاتی که ئه گهر قسه کردن قورس بوو یان ناره حه تی کردیت.

رینمایی بو کوکهی بهردهوام

- ههول بده له ریی لوته وه نه ک ده مه وه هه ناسه بده.
- مژینی شیرینی کولای کهم شه کر تاقیکه ره وه.
- ”راهینانی وه ستاندنی کوکه“ تاقیکه ره وه. هه رکات هه ست کرد کوکه ت هه یه، ده مت داخه و به ده ست ده مت داپوشه (کوکه که بخنکینه). له هه مان کاتدا، کرداری قوتدان ئه نجام بده. هه ناسه دانت رابگره – که میک بوهسته. کاتیک دووباره ده ست به هه ناسه دان ده کهیت، به نه رمی به لوت هه ناسه وه رگره و بیده ره وه.
- ئه گهر له شه واندا به هوئی گه رانه وهی خواردنی گه ده ته وه توشی کوکه بویت، ههول بده له سهر لایه ک پالکه وه یان سهرین بخهره ژیر سهرت.

زالبوون به سهر کیشهی قوتدان-دا



پهنگه ههست به ههبوونی کیشه بکهیت له قوتدانی خواردن و خواردنهوه دا. ئه مه به هوی ئه وه وهیه که پهنگه ئه وه ماسولکانه ی به رپرسن له کرداری قوتدان لاواز بووبن. بۆ ئه وه که سانه ی له نه خوشخانه له ژیر ئوکسجیندا بوون، ئه وه بۆری هه ناسه دانه ی بۆیان داده نریت ده بیته هوی پرووشاندن و ئاوساندنی قورگ و سندوقی دهنگ. گرنگیدان به قوتدان گرنگه تاوه کو له خنکان و نه خوشیه کانی سییه کان به دور بیت. ئه مه ده کریت پرووبات ئه گهر خواردن/خواردنه وه ”به رپره ویکی هه له دا برۆن“ و بچنه سییه کانه وه.

ئه گهر کیشه ت له گه له قوتدانا هه یه، پهنگه سود له م ته کنیکانه ی خواره وه ببینیت.

— له کاتی خواردن و خواردنه وه دا به قنجی دابنیشه. هه رگیز به پالکه وتنه وه مه خو و مه خو ره وه.

— به قنجی مینه ره وه (له کاتی دانیشتندا، به پیوه وه ستان و پیاسه کردندا) بۆ ماوه ی لانی که م 30 خوله ک دوای نانخواردن.

— خواردنی جیاواز تاقیبکه ره وه (ئه ستور و ته نک) تا بزانیته قوتدانی کام خواردنانه له وانی دیکه ئاسانتره. پهنگه سه ره تا وا باش بیت خواردنی نه رم و/یان شیدار بخویت یان خواردنه په قه کان بکهیت به پارچه ی زۆر بچوکه وه پاشان قوتیان بدهیت. کات بده به خو ت له کاتی خواردندا و په له مه که.

— له کاتی خواردن و خواردنه وه دا ته رکیز بکه. هه ول بده له شوینیکی بیدهنگ ژه مه خواردنه کانت بخویت. له کاتی خواردن و خواردنه وه دا قسه مه که چونکه ئه مه پهنگه بیته هوی کرانه وه ی بۆری هه ناسه و تیپه رینی خو راک یان خواردنه وه به بۆری هه ناسه دا.

— دلیا به ره وه که ده مت هیچی تیادا نه ماوه پیش ئه وه ی پارویه کی دیکه یان قومیکی دیکه بخو یته وه. ئه گهر پیویستی کرد، دووباره قوتی بده ره وه.

— له رۆژیکدا چه ند ژه میکی بچوک بخو ئه گهر خواردنی ژه می گه وه بوه هوی هیلاکبوونت.

— ئه گهر کوکیت یان خواردن له قورگت په ری له کاتی خواردن و خواردنه وه دا، پینمایای پسپۆریکی چاودیری ته ندروستی وه ربگره چونکه بۆی هه یه خواردن و خواردنه وه به بۆری هه ناسه دا بچنه سییه کانه وه.

— ده مت به پاکژی رابگره له رپی شۆردنی ددان و ئا و خواردنه وه وه.

خۆراک، کیشه کانی بۆنکردن و تامکردن



ده کړيت کوفيد 19- به شيوازي جياواز کاريگهري له سهر هزي تو بۆ خواردن و کيشي له شت هه بيت. نه گهر له نه خوشخانه ماوېته ته وه، په ننگه کيشت له ده ستدا بيت. به پيچه وانه وه، په ننگه کيشت زيادي کړد بيت به هوې که مېوونه وه ي چالاکيه کانت و نه و دوخه ي دواي چاکوونه وه له کوفيد تيکه وتويت. زور گرنگه به باشي بخويت و بخوېته وه تا له شت به ره و چاکوونه وه پروات.

ژمه خواردني ته ندروست و هاوسه ننگ بخو

پيشنيزه کاني ريکخراوي ته ندروستي جيهاني (WHO) له سهر خوراک له هه نديک پوه وه له وانه ي نه رويج جياوازن. ده توانيت ليره وه زانياري ده رباره ي پيشنيزه کاني نه رويج وه ربرگريت:

<https://www.helsenorge.no/kosthold-og-ernaring/kostrad/helsedirektoratets-kostrad>

رينمايي نه گهر هه ستي بۆنکردن و تامکردنت که م بۆته وه

- بایه خ به پاکوته ميزي ده مت بده و پوژانه دوو جار ده موودانت بشو.
- راهيناني بۆنکردن بکه، پوژانه دوو جار بۆ ماوه ي 20 چرکه بونی هه ريه ک له ليمو و گول و ميخه ک و گه لای قه له متوز بکه.
- گزوگيا و داووده رمان به کار بهينه وه ک بيه ري تون، ئاوي ليمو، سه وزه ي تهر بۆ به تامکردني خواردنه کانت، به لام ئاگادار به ئه مانه بوی هه يه ببه نه هوې گه رانه وه ي خواردني گه ده بۆ قورگ.

زالبوون به سهر کیشه له سهرنجدان و بیره وهری و بیرکردنه وهی بیخه وش-دا



بو هی هیه تووشی هه ندیک گرفت بیت له توانای بیرکردنه وه تدا (که پی ده لئین "توانای هو شه کی") له کاتی چاکبوونه وت له کو فید 19-. ئەم گرفتانه ش بریتین له کیشه له یاده وهری، سهرنجدان، تاووتو پیکردنی زانیاری، پلاندانان و پیکهستن. بهم دوخه ش ده لئین "میشک ته ماویوون". میشک ته ماویوون زۆربه ی جار خراپتر ده بیت به هو ی شه که تبوونه وه، واته تا زیاتر ماندوو بیت، زیاتر هه ست به کیشه ده کهیت له تواناکانی بیرکردنه وه تدا.

زۆر گرنگه خو ت و خیزانه کهت ههستی پی بکه ن ئە گهر تووشی ئەم کیشانه بویت، له بهرئه وهی ئەمانه ده کری ت کاریگهری بکه نه سهر په یوه ندیه کو مه لایه تییه کانت و چالاکییه کانی رۆژانه ت و گه رانه وت بو سهر کار یان خویندن. ئە گهر هه رکام له م کیشانه ت تووش بوو، ده کری ت که لک له م ریگایانه ی خواره وه وهر بگری ت.

— **ئه و شتانه ی سهرنجت په رت ده که ن که میان بکه ره وه هه ولیده له ژینگه یه کی بیده نگدا کار بکهیت و با هیه شتیکی چوارده ور سهرنجت په رت نه کات. ئە گهر پیوستی کرد که پی گو ی به کار به ی نه. ئە گهر سهرنجت په رت بو له کاتی خویندنه وهی نوسینیکدا، به شه کانی دیکه ی نوسینه که بهاره وه له ری په یه که وه یان په نجه ت به ره سهر ئە و دی ره ی ده یخویتیته وه.**

— **چالاکییه کان ئە نجام بده له کاتی کدا که زۆر شه کهت نیت: کاتی که ئە رکیک ئە نجام ده دهیت و ئە و ئە رکه ش پیوستی به توانای بیرکردنه وهی زۆر هیه، له کاتی کدا ئەم کاره بکه که زۆر ماندوو نیت. بو فونه، ئە گهر له نیوه ی رۆژه که دا هیلاکیت، ئە و کاره له تاقی به یانی ئە و رۆژه دا ئە نجام بده.**

— **به رده وام پشو و وهر بگره: ئە گهر کیشه که به هو ی شه که تبوونه وه خراپتر بوو، با ماوه ی کار کردنه کانت کورتر بیت و پشو و وهر بگره.**

— **ئامانجی گونجاو بو خو ت دابن: هه بوونی ئامانجیکی دیاریکراو زیاتر هانی ئە نجامدانیت ده دات. دلنیا به که ئامانجه کانت راستین و ده توانی به ده سته ی ترین - بو فونه، ته نها پینج لاپه ره ی کتییک له رۆژیکدا بخوینه ره وه.**

— **خشته دابن: هه ولیده خشته ی رۆژانه/هه فتانه بو ئە رکه کانت دابن. ئە مه یارمه تیت ده دات پیشو هخت پلان بو چالاکییه کانت دابنیت. ده کری ت سود ببینیت له تو مارکردن یان دابه شکردنی شته کان بو چه ند به شیکی بچو کتر.**

— **هانی خو ت بده: کاتی که ئامانجیک به ده ست ده هی نیت، پاداشتی خو ت بکه - ده توانیت کاریکی زۆر ساده ی وه کو خواردنه وهی کو پیک چا یان قاوه، سه یرکردنی ته له فیزۆن یان پیاسه کردن تاقیکه یته وه.**

— **یه ک شت له یه ک کاتدا: په له مه که یان زانیاری زۆر وهرمه گره له یه ک کاتدا له بهرئه وهی ئە مه ده بیته هو ی درووستبوونی هه له.**

— **ئاسانکارییه کان: به کاره یانی لیست، تیینی، بیرنامه و رۆژنیم یارمه تیت ده دن یاده وهری و رۆتینه کانی ژیا نت ریکب خهیت.**

— **راهینانه کانی میشک: ده توانیت هه زو مه ته ل و یاری وشه و ژماره و راهینانی یاده وهری نو ی تاقیکه یته وه یان بخویتیته وه، ئە مانه یارمه تیت ده دن له بیرکردنه وه دا. به و راهینانه میشکیانه ده ست پییکه که قورسن به لام له توانا تدا هه یه بیانکه ی ت دواتر که توانیت قورسییه که ی زیاد بکه. ئە مه گرنگه بو ئە وهی به رده وام ههستی هاندانت تیا دروست بیت.**

زالبوون به سهر فشاری دهروونی و دلہ پراوکی و خه موکی و کیشهی خه ولینه که وتندا



تووشبوون به کوڤید 19- و هه بوونی نیشانهی درپژخایه نهمونیکی پر له فشاره. ئاشکرایه،
ئهمهش کاریگهری له سهر مهزاجت درووست دهکات. ئاساییه که تووشی فشاری دهروونی،
دلہ پراوکی (نیگهرانی، ترس) یان خه موکی ببیت (نه بوونی مهزاج، بیتاقهتی). رهنگه بیرکردنه وه و
ههستی نه ریئی له بارهی مانه وهت به زیندوویی به میشتکدا بیټ، به تاییه تی ئه گهر زور
نه خوش بیت. رهنگه مهزاجت زیاتر تیکبچیت که خه می ئه وه ده خویت ناتوانیت بجیته وه سهر
چالاکیه کانی پوژانهت یان کاره کهت به و جوهری که خوت ده ته ویت.

ئیسراحت کردن

له کاتی چاکبوونه وهت له نه خوشیه که، ئیسراحت کردن وا دهکات ئه و وزه سنورداری هه ته
کوی بکه یته وه. ده کریت ئیسراحت کردن یارمه تیت بدات دلہ پراوکی کهت کوئترۆل بکهیت و
مهزاجیشت باشتر بکهیت. ئه مهی خواره نمونه ی ته کنیکیکی ئیسراحت کردنه.

ته کنیکی خو خله فاندن

هه ناسه ی نه رم و هیواش بده و پرسیار له خوت بکه:



ئه و پینچ شته
چین که ده توانم
بیانینم؟



ئه و چوار شته
چین که ده توانم
ههستیان
پیکه م؟



ئه و سی شته
چین که
ده توانم گویم
لییان بیټ؟



ئه و دوو شته
چین که ده توانم
بونیان بکه م؟



ئه و شته چیه که
ده توانم تامی
بکه م؟

به هیواشی بیر له وهلامی ئهم پرسیارانه بکه ره وه، یه ک ههست له یه ک کاتدا، پاشان لانی که م
بو ماوه ی 10 چرکه ته رکیز بخه ره سهر هر یه کیکیان.

گرنگه بیرت بیټ که نیشانه کانت به شیکی ئاسایی چاکبوونه وهن له کوڤید 19-. نیگهرانی و
بیرکردنه وه له نیشانه کان زوربه ی کات ده بیته هو ی قورستر بونی نیشانه کان. بو نمونه، ئه گهر
ته رکیزت بخه یته سهر سهر ئیشه، ئه گهری زوره تووشی سهر ئیشه ی زیاتر ببیت.

ههروه‌ها، گرنه‌ بزانیت که زۆربه‌ی جار نیشانه‌کان گریډراوی یه‌کترین: زیادبوونی نیشانه‌یه‌ک ده‌بیته‌ هو‌ی زیادبوونی دانه‌یه‌کی دیکه‌. ئه‌گه‌ر شه‌که‌ت بیت، توانای ته‌ریزکردنت خراپ ده‌بیته‌ له‌ ده‌رئه‌نجامدا یاده‌وه‌ریشته‌ خراپ ده‌بیته‌ ئه‌مه‌ش ده‌بیته‌ هو‌ی زیادبوونی دله‌پراوکی و له‌ کو‌تاییشدا شه‌که‌ت‌بوونه‌که‌شته‌ زیاتر ده‌بیته‌. وه‌ک ده‌بینیت، ئه‌مه‌ وه‌ک بازنه‌یه‌ک وایه‌. باشتربوون له‌ بواریکدا ده‌بیته‌ هو‌ی باشتربوون له‌ بواریک دیکه‌دا.

ئهمانه‌هه‌ندی‌ک شتی ساده‌ن که‌ ده‌توانیت بیانکه‌یت و که‌لکیان لیوه‌ربگریته‌.

— باش‌بخه‌وه‌:

— با‌کاتی‌نوستن و هه‌ستانت‌پیک‌بیته‌، زه‌نگی‌ئاگادارکردنه‌وه‌به‌کاربه‌ینه‌ئه‌گه‌ر‌پیویستی‌کرد؛
— تو‌یان‌خیزانه‌که‌ت/چاودی‌رانت‌ده‌بیته‌ژینگه‌یه‌ک‌دابینکه‌ن‌که‌شتی‌بیزارکه‌ری‌بو‌تو‌تیا‌نه‌بیته‌،
بو‌نمونه‌پرووناکی‌و‌ده‌نگه‌ده‌نگی‌زۆر؛

— یه‌ک‌کاتژمیر‌پیش‌ئه‌وه‌ی‌بجیته‌جیگه‌ی‌خه‌و‌واز‌له‌به‌کاره‌ینانی‌ئامیر‌ئه‌لیکترۆنییه‌کانی‌وه‌ک‌ته‌له‌فۆن‌و‌تابلیت‌به‌ینه‌؛

— خه‌وتنی‌پیک‌ده‌شبیته‌هو‌ی‌که‌مکردنه‌وه‌ی‌پژیه‌ی‌وه‌رگرته‌نی‌نیکۆتین‌(بو‌نمونه‌له‌پریگه‌ی‌جگه‌ره‌کی‌شانه‌وه‌)‌و‌کافیین‌و‌کحول؛‌هه‌روه‌ها

— هه‌ندی‌ک‌ته‌کنیکی‌ئیسراحت‌کردن‌به‌کاربه‌ینه‌بو‌ئه‌وه‌ی‌خه‌وت‌لی‌بکه‌ویته‌.

— ته‌کنیکه‌به‌دیله‌کانی‌ئیسراحت‌کردن:‌نمونه‌ی‌ته‌کنیکه‌کانی‌ئیسراحت‌کردن‌بریتین‌له‌بیرکردنه‌وه‌ی‌هیمانه‌،‌به‌ئاگابوون،‌ویناکردن‌یان‌هینانه‌پیش‌چاو،‌خۆشتن،‌چاره‌سه‌ر‌له‌پری‌بون،‌تای‌شی،‌یوگا‌و‌مۆسیقا

— هیشتنه‌وه‌ی‌په‌یوه‌ندییه‌کو‌مه‌لایه‌تییه‌کان‌گرنه‌گن‌بو‌باشبوونی‌باری‌ده‌روونیت.‌گفتوگو‌کردن‌له‌گه‌ل‌خه‌لکانی‌دیکه‌یارمه‌تیت‌ده‌دات‌فشاری‌ده‌رونی‌له‌سه‌رت‌که‌م‌بیته‌وه‌و‌ده‌شبیته‌پشتگیرییه‌کی‌باشیش.

— خواردنی‌ته‌ندروست‌و‌ورده‌ورده‌ده‌ستکردنه‌وه‌به‌چالاکییه‌کانی‌پۆژانه‌ت‌و‌خولیاکانت‌تا‌ئه‌و‌شوینه‌ی‌توانات‌به‌سه‌ریاندا‌هه‌بیته‌هو‌ی‌باشکردنی‌مه‌زاجت.

کردنی‌ئه‌و‌شانه‌ی‌گرنه‌گن‌له‌کاتی‌هه‌بوونی‌فشاری‌ده‌روونی:‌نامیلکه‌یه‌کی‌پینیشاندەر‌ئه‌و‌توانا‌کرداریانه‌ت‌پن‌ده‌ناسینیت‌که‌پیویستیت‌پینانه‌بو‌زالبوون‌به‌سه‌ر‌فشاری‌ده‌روونی‌دا.
ده‌توانیت‌لی‌ره‌وه‌پینیشاندەر‌که‌بینیت:

<https://www.who.int/publications/i/item/9789240003927>

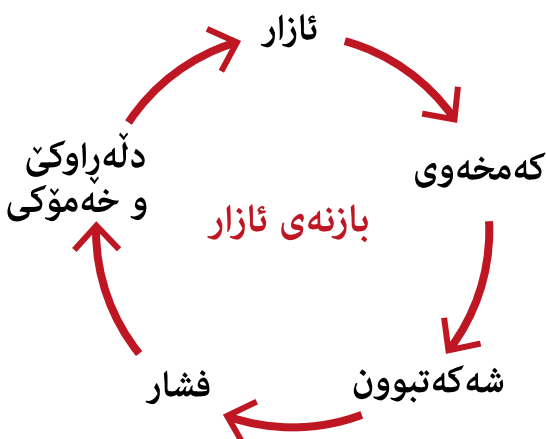
زالبوون به سهر ئازاردا



ئازار نيشانه يه كى باوه و ئه و خه لكانه ي له كوڤيد 19- چاك بوونه ته وه زور باسيان ليوه كرده. ده كريت ئازار له هه نديك شويى ديارى كراوى له شتدا بيت (ئازارى جومگه، ئازارى ماسولكه، سه ريشه، ئازارى سنگ و ئازارى گه ده) يان هه موو له شت بگريته وه. ئازارى به رده وام (زياتر له سى مانگ بخايه نيئ) ده بيت هوى له كارخستنت و كاريگه رى له سهر خه وتن و ئاستى ماندوو بوون و مه زاج و تواناي ته ركيز كردن و كار كردن دروست ده كات. ئه گه ره هه ستت به ئازارى كى ديارى كراو كرد، بو نمونه ئازارى سنگ، كه به هوى ئه نجامدانى چالاكيشه وه زياترى كرد، ده بيت پراويز به پسپورپكى چاوديري ته ندروستى بكه يت.

پينمايى له باره ي زالبوون به سهر ئازاردا

- بو ئازارى جومگه و ماسولكه و ئازارى گشتى، ده توانيت ئه و ده رمانه ئازار شكيانه به كار به نيئت كه به بى ره چه ته وه رده گيرين وه ك پاراستول و ئايپوروفين له گه ل خواردندا.
- پسپوراني چاوديري ته ندروستى ده توانن پينماييت بده نى ده رباره ي ئه و ده رمانانه ي كه بو نه هيشتنى ئازار به كاردين، له كاتيكدا ئه گه ره ئه و ده رمانانه ي به بى ره چه ته وه رده گيرين كاريگه ريان له سهرت نه بوو.
- قورسه كه به ته واوى كو تايى به ئازارى به رده وام به يئريئ. وا بكه به سهر ئازاره كهدا زال بيت تا بتوانيت بجوليئيت و باشت ر بخوايت و چالاكيه گرنگه كاني پوژانه ئه نجام بده يت.
- خه وتن باش ده بيت هوى كه مكرده وى ئازار. خواردنى ده رمانى ئازار شكين به جو ريك تا له كاتى نوستندا ئازاره كه ت نه هيئن يارمه تيت ده دن باشت ر بخوايت.
- گو يگرتن له موسي قا و بير كرده وى هيمنانه ده بنه هوى كه مكرده وى ئازار.
- ئه نجامدانى چالاكيه كاني پوژانه به كه م كه مى يه كي كه له ريگا گرنگه كاني زالبوون به سهر ئازاردا. وه رز شكدنى نه رم ده بيت هوى پشتى مادده كيميائيه كاني ناوه وى جه سته، پييان ده وتريئ ئيندورفين، كه ده بنه هوى كه مكرده وى ئازار.
- دلنيا به كه ئازار نيشانه يه كى باوه و به رگه گرتنى ئازار ده بيت هوى شكاندى بازنه ي دووباره بوه وى ئازار. ده توانيت به رگه ي ئازارى مامناوه ند بگريت به لام خوت زور ماندوو مه كه تاوه كو ئازار و شه كه ت بوونت زياتر نه بن (له ش داهي زراني دواى خومان دوو كردن (PEM))



گه پانه وه بو سهر کار



گه پانه وه بو سهر کار دواي کوڤيد 19- شتيکي قورسه و پيويستي به پلاندانانی ورد هه يه بو دلنيا بوون له وهی که به ته واهه تی ئامادهيت بگه پيسته وه. ئه مانه ی خواره وه هه نديک خالن که ده بيت له بهرچاويان بگريت له کاتي گه پانه وه ت بو سهر کاره که ت.

— کار مه که تاوه کو به ته واهي چاک ده بيته وه.

— له گه ل خاوه نکاره که ت ده رباره ی دوخی ته ندروستيت قسه بکه.

— ئه گه ر زانيت ده توانيت بگه پيسته وه سهر کاره که ت، راويژ به پسپوري چاودييري ته ندروستي و خزمه تگوزاري ته ندروستي شويني کاره که ت بکه تا ريگه ت بده ن ده ست به ئه رکه کانت بکه يته وه.

— چاو بخشي نه ره وه به بهر پرسياريتيه کانی کاره که ت و هه لسه نگاندن بکه بو ئه وه ی بزانيت ده توانيت هه موو يان به شيک له ئه رکه کانت جي به جي بکه يت.

— له گه ل خاوه نکاره که ت پلانی گه پانه وه بو سهر کاره که ت باس بکه که ئه مه ش زيادکردنی ورده ورده ی ئه رکه کانت له خو ده گري ت (ئه مه پي ده لين ”گه پانه وه بو سهر کار به قوناغ“) وه ئه م پلانه ش ده بيت به رده وام چاوپياخشانده وه ی بو بکريت. ئه مه ريگري ده کات له گه پانه وه بو دوا وه و ئاماده نه بوونی زياتر له سهر کاره که ت. کاتيک ده گه پيسته وه، ده توانري ت چوني ته ی کارکردن گورانکاری به سه ردا به يئري ت، بو نمونه کاتي ده ستييکردن و کو تاييه ينان به کار، کارکردن له ماله وه يان له ئه ستوگرتنی ئه رکی سوک له سه ره تادا.

— ده بيت خاوه نکاره که ت يارمه تيت بدات له م پرۆسه ی گه پانه وه بو سهر کار به قوناغه، که ده کريت چه ند هه فته و مانگيک بخايه ني ت به له بهرچاوگرتنی نيشانه کانت و سروشتی کاره که ت.

— ئه گه ر نه تتواني ئه رکه کانت جي به جي بکه يت، ده توانيت بير له گوپيني ئه رکه کانت يان هه لوه شانده وه بکه يته وه.

— ئه گه ر هه ست ده که يت دوخی ته ندروستيت له دورمه و دادا کاريگه ري له سهر کاره که ت دروست ده کات، راويژ به پسپوري چاودييري ته ندروستي و خاوه نکاره که ته وه بکه تاوه کو گورانکاری پويست بکه ن به پشتبه ستن به سيا سه ته نه ته وه ييه کان و داواکاريه ياساييه کان.

**World Health Organization
Regional Office for Europe**

UN City, Marmorvej 51,
DK-2100 Copenhagen Ø,
Denmark

Tel.: +45 45 33 70 00

Fax: +45 45 33 70 01

Email: eurocontact@who.int

Website: www.euro.who.int

© رېځخراوى تهنډروستېي جيهانى 2021
هه نډېك له مافه كان پارېزاون
نهم كار به ردهسته له ژېړ
موډل CC BY-NC-SA 3.0 IGO

چاپى دووهم

WHO/EURO:2020-855-40590-59892

نهم وهرگېرانه له لايه نؤفيسى ناوخوېي
رېځخراوى تهنډروستېي جيهانى (WHO) بؤ
نهوروپا به رهم نه هاتووه. نؤفيسى ناوخوېي
رېځخراوى WHO بؤ نهوروپا به رپرس نيه له
ناوهړوك و ته ووى و رېكى نهم وهرگېرانه.
ده بېت ته نها چاپه ئينگليزيه كه وه ك چاپېكى
ره سه ن پشتي پېبه سترېت:

Support for rehabilitation:

Self-management after

COVID-19-related illness, second edition.

Copenhagen:

WHO Regional Office for Europe; 2021

نهم بره وشه ره له بره وشه رېكى رېځخراوى
ته نډروستېي جيهانى WHO وه كه له بنه رته
به زمانى ئينگليزيه وهرگېرداوه.
به رپوه به رايه تېي ته نډروستېي نه رويجى
وه رېگېرداوه ته سه ر زمانى نه رويجى پاش
وه رگرتنى رهامه ندى WHO.