



## **DÎ PÊVAJOYA ŞEWBA NEXWEŞÎYA KORONAVÎRUSÊ DE TENDURUSTÎYA GÎYANÎ Û SERÎDERKETÎN**

Şewba nexweşîya koronavîrusa 2019an (COVID-19) dibe ku ji bo mirov û civakan bi stres derbas bibe. Tirs û metirsîya di heqê vê nexweşîyê de, dibe ku tengezar be, dîsa dibe ku li ser zarok û kesên biemir bandoreke mezin bike.

**Di rewşa stresê de dibe ku bertekên her kesekî cuda be.** Di rewşeke lezgîn de, bandora hestewar a li ser her kesekî, dibe ku li gorî taybetîyên kes û ezmûnên wî bin. Di heman şeklî de, şertên civakî û aborî yên kes û civaka kes di nav de dijî jî bandor lê dike. Berteka hestewar a di rewşên lezgîn de tê dayîn, dibe ku girêdayî çavkanîyên herêmê yê kes xwe digihîne wan be jî. Mirov nûçe û xuyangên li ser şewbê di medyayê de dubare dubare temaşe dikin, ev jî dibe sebeb ku astengîya tê hîskirin zêde bibe.

Komên li jêr dikanin hîn zêde bertek bidin stresa ji ber vê qîzê pêk hatîye:

- Ên ji berê ve, pirsgirêkên wan ên gîyanî hebin
- Zarok
- Bijîşk (Doktor), kesên din ên xizmeta tendurustîyê didin û yên wek tîma mudahalê ne ku ji bo COVID-19-yê wezîfedar in.

**Di pêvajoya şewba nexweşîya têger de, dibe ku ev bertek bî dayîn:**

- Rewşa tendurustîya we bixwe û tirs û metirsîya li ser hezkirîyên we yên dibe ku tûştî COVID-19-yê bûne.
- Guhertinên pergala xew û xwarinê
- Zorbûna xewê yan konsantrebûnê
- Xerabûna pirsgirêkên tendurustîya kronik
- Bikaranîna zêdebûna alkol, tûtîn yan jî dermanên din

**Kesên ji berê ve xwedî pirsgirêkên tendurustîya giyanî bin, di rewşeke lezgîn de, divê tedawîya wan bi heman şeklî bê domandin û pêşketina nîşaneyên nû bî şopandin.**

Di rewşa karesatekê de, biserketina van hestan û alîkarîgirtina di demên hewcedar de, wê ji bo başbûna malbat û merivên we bibe alîkar. Bi malbata xwe, hevalên xwe û kesên derdora xwe re têkîlî deynin. Li xwe û li hev miqate bin û hûnê kengî çawa alîkarî bigrin hîn bibin.

**Heke bertekên stresê li dû hev çend roj li ber çalakîyên we yên rojane dibin asteng, serî li xebatkarekî tendurustîyê bidin.**





### **Ji bo zêdekirina zexmbûnê tiştên ku divê mirov bike:**

- Li ser COVID-19-yê xwe pirr zêde tûşî weşanên medyayê nekin, jê dûr bikevin.
- Li laşe xwe baş binêrin, hewl bidin ku xwarinên hev kêş û bi sihet bixwin, her tim egzersîz bikin, zêde razên, ji alkol û tilyakê (narkotîk) dûr bisekinin.
- Ji bo hêsayîbûnê dem veqetînin, xwe bi xwe bidin bawerkirin ku wê hestewarîya giran derbas bibe. Navber bidin xwendin, temaşekirin yan jî guhdarîkirina nûçeyan. Li ser hev dîtî û bihîstina qîzê dibe ku xembar be. Ji bo hûn veşerîna jîyana xwe ya normal, hewl bidin ku çalakîyên din yê kêfa we jê re tê bikin.
- Bi kesên din re têkilî deynin, Metirsîyên xwe û hestên xwe bi hevalekî xwe yan jî bi ferdeki malbatê re par ve bikin. Têkilîyên bi sihet bidomînin.
- Hesta hêvîyê biparêzin û hewl bidin ku erênî bifikirin.

Agahî û rîskên rojane yê di heqê COVID-19-yê de bi hinekên din re par ve bikin. Kesên ku ji herêmên şewb lê hebe hatibe û di ser re 14 roj derbas bibe û îşaretên COVID-19 nîşan nede, ji kesên din re nabin rîsk.

### **Karantîna û mesafeya civakî çî ye?**

- **Karantîna** kesên tûşî nexweşîyêke têger hatibin, kesên nexweş û nenexweş ji hev cuda dike û tevgerên wan asteng dike.
- **Mesafeya civakî**, ji cîyê ku mirov kom dibin û hev dibinin dûr bisekine, ji siwarbûna erebeyên komguhêz yê herêmî dûr bisekine (mînak, metro, otobûs, taksî, erebeyên hevpar lê siwar dibin) û ji yê din jî mesafeya xwe biparêze, (bi hindikî 2 metro) Maneya wê ev e.

Bi parvekirina agahîyên rast, dibe ku hûnê tîrsa yê din kêmbikin û ji bo têkilîya bi wan re bibe alîkar.

### **Ji bo dê û bavan:**

Zarok heta pîvanekê bertek didin tiştên ji mezinên li derdorê dibinin. Dê û bav û yê li zarokan dinêrin, gava bi awayekî ewle û aram bi COVID-19 re serî derkevin, ew ê piştgirîyê baş bidin zarokên xwe. Dê û bav xwe baş amade bikin, di serî de zarok, dikanin bawerîyê bidin kesên din yê derdora xwe jî.

### **Heman zarok bi heman awayî bertek nadin stresê. Di zarokan de guhertinên pirr tîn dîtî û divê bîn şopandin:**

- Girîn û hêrsa zêde
- Paşdevegera tevgerên bi mezinbûnê li dû xwe hiştine (mînak, wek bi şev mîztina bi xwe de, pîrsgirêkên li ser kontrolkirina tuwaletê)
- Xem û metirsîya zêde
- Xwarina bêsihet û hînbûnên xewê
- Tevgerên wek hêrsbûna bi hêsanî û qîzên hêrsê.





- Paşveçûna performans a dibistanê, reva ji dibistanê
- Kêmbûna bal û konsantrasyonê
- Dûrketina çalakîyên berê jê hez dikir.
- Êşa serî yan jî êşa laş ya nayê îzehkirin
- Bikaranîna alkol tûtin yan jî tilyakên din

### **Ji bo destekkirina zarok hûn dikanin gelek tiştan bikin:**

- Ji bo bi zarokên xwe re li ser COVID-19-yê biaxivin, dem veqetînin. Bi qasî ku zarok jê fam bike pirsên wan ên li ser COVID-19-ê bibersivînin û rastîyan pê re par ve bikin.
- Bawerî bidin zarok ku di nav ewlehîyê de ye. Gava xwe xemgîn yan jî tengezar hîs dike, dîyar bikin ku di vê de xeletîyek tune ye. Ji bo ji we hîn bibin ku hûn çawa bi stresa xwe re serî derdikevin, rêbaza serîderketina stresê bi wan re parve bikin.
- Ji bo zarok tûşî weşanên li ser bûyerê nebe, sînor deynin. Zarok dikanin tiştên dibihîzin çewt şîrove bikin û ji tiştêkî jê fam nekin dikanin bitirsin.
- Ji bo zarok bibe xwedîyê hesteke saxlem, alîkarîya wî bikin. Gava li dibistan û dibistana pêşîn ewlehî çêbû, ji bo veşerîna çalakîyên xwe yê asayî ji wan re bibin alîkar.
- Ji wan re bibin model, bîhna xwe bidin, zêde razên, egzersîz bikin û baş bixwin. Bi heval û malbata xwe re têkilîyan bidomînin û bawerî bi pergala piştgirîya civakê bînin.

### **Ji bo ekîba mudahelê:**

Mudahelêya COVID-19 dibe ku hestewarîyekê li we bar bike, ji bo kêmkirina bertekên stresa trawmatîk a duyem, divê hûn van tiştan bikin:

- Piştî bûyereke trawmatîk, ji bo herkesê alîkarîya malbatekê dike dibe ku stresa duyem pêş bikeve.
- Nîşaneyên fîzîkî ( nexweşî, westanî) û gîyanî (tirs, vekişîna navxwe, sûcdarî) hîn bibin.
- Ji bo derbaskirina bandora mudahelêya şewbê, ji bo xwe û malbata xwe dem veqetînin.
- Di jîyana xwe ya rojane de, bi hevalên xwe û malbata xwe re dem derbas bikin, egzersîz bikin, kitêb bixwînin, cî bidin çalakîyên ku kêfa we jê re tînin.
- Navberê bidin şopandina weşanên li ser COVID-19.
- Heke êdî nikanî wek berî şewba COVID-19 bi malbata xwe û nexweşên xwe re eleqeder bibî, di nav de difetisî, alîkarî bixwaze.

### **Ji bo kesên ji karantînayê derdikevin:**

Gava kesekî xizmeta tendurustîyê dide, lê bifikire ku tu tûşî COVID-19-yê bûyî, tu nexweş neketibî jî, veqetandina ji yê din wê bi stres be. Piştî derketina ji karantîneya COVID-19-yê, hinek bertekên berbiçav ev in:

- Piştî karantînayê hêsbûn jî di nav de, hestên tevlihev.
- Tirs û metirsîya rewşa tendurustîya we bixwe û dibe ku ya hezkirîyên we yê tûşî COVID-19 bûne.





- Di warê peyd û nîşaneyên COVID-19 de xwekontrolkirina her tim û stresa ku ji ber şopandina ji aliyê kesên din ve pêk tê.
- Li ber ku hatîye tesbîtkirin têger nîne jî, heval û hezkirîyên we, ji ber tirsê ku ew ê jî nexweş bikevin naxwazin bi we re têkildar bin, ev jî dibe sebeba xemgîni, hêrs û şikestina xeyalan.
- Di pêvajoya karantînayê de, ji ber ku kare xwe yê normal yan jî dê û bavîti nake, hestên sûcdarîyê.
- Ji xêncî vana guhertinên hestewar ên din.

Zarok jî, gava ew bi xwe yan jî nasekî wî ji karantînayê derkeve, dikane xemgîn bibe yan jî hestên giran yê din bijî. Ji bo serî pê re derkeve hûn dikanin alîkarîya zarokê xwe bikin.

Navendên Kontrol û Bergirîya Nexweşîyê (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) ji malpera înternetê (<http://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/about/coping.html>) ji aliyê Dr. Ürün Özer ve ji bo Tirkî hatîye lihevanîn. Ji aliyê Dr. Azad Günderci ve ji bo Kurdî hatîye wergerandin.

