

COVID- 19 Rewşa awarte li Swîsreyê

Dembaş,

Belê, hin agahîyên li ser vîrus û rewşa Swîsreyê.

Divê em, hemû biryarên hîjyen û parastinê yê ku ji aliyê hikûmetê ve hatine dayîn bi pêk bînin. Her yek ji me divê ku xwe biparêze. Lê belê, herkes ji parastina derdora xwe jî bersiveşyar e. Bi vî awayî em ê xwe ji belavbûna vîrusê dûr bidin û em ê pergala tenduristî û nexweşxaneyan biparêzin. Heke em vêya pêk neynin, dê pir kes bi asanî bimrin. Ji ber ku, ji bo tedawîkirina wan mirovan li nexweşxaneyan dê cih tune be.

Divê ku em çî bikin?

+ Li malê mayîn

- Dema ji bo bêhnvedanê hûn ji malê derketin, biçin cihên ku tu kes lê tune be. (ne Ouchy...) û vêya bi tenê bikin. Heke zarokên we hebe, bi wan re derkevin derve, lê nehêlin ku ew, bi hevalên xwe re bilîzin. Bi komî werzîşê nekin û neçin gerê.

- Divê ku hûn, kesên din nevxwînin, dawet nekin mala xwe ji bo xwarinê an jî çay vexwarinê (kesên ji malbata xwe an jî hevalên xwe). Her kesek li mala xwe dimîne!

- Dema ku hûn vegeşyan malê: hertim destên xwe bişon. (bi sabûnê, 30 saniye)

+Li malê :

- Destên xwe hertim bişon. Bi sabûn û avê re, herî kêr 30 saniye.

- Gava ku hûn pişikîn bi alîkarîya enîşka xwe ve dev û pozê xwe bigirin.

- Çilma xwe(lîçika xwe) bi peçete, mendîlê ve paqij bikin û wê peçeteyê di cî de bavêjin.

- Heke pêkan be bila di navbera we de herî kêr metreyek dûrahî hebe... ev bi zarokan re mixabin ne pêkan e. Zarok ji mezinan kêmtir di xetereyê de ne. Lê ew dikarin vîrusê ragihînin, derbasî kesên din bikin.

- Divê em hevdu paçî nekin(maçî nekin), em hevdu hembêz nekin, em destê xwe li hevdu nedin... her çî qas em bixwazin jî!

- Tiştên bi tendurist bixwin. Ji bo xwe parastina li hemberî nexweşîyan, ev rêya herî baş e.

- Li mûzîkê guhdar bikin, bireqşin (hûn dikarin govendê jî bigirin), bi zarokên xwe re bileyîzin, xwarinê çêkin, bixwînin... Lê bila hertim metreyek dûrahî di navbera we de hebe.

- Em hemû îzole ne, lê em dikarin bi rêya telefon û vîdyoyan li hev du bigerin

+Firoşgeh (mexaza) :

- Firoşgehên xwarinê û dermanxane dê hertim vekirî û tije bin. Li Swîsreyê em ê ji birsan nemirin, rezerv hene. Dema şerê cîhanê ya duyemîn jî li Swîsreyê birçînî tune bû. Yanî ne hewce ye ku hûn ji bo mehekî tiştên xwarinê bikin.

- Ji bo kirîna tiştan: divê ku tenê kesek, di hefteyê de carekî biçê. Di firoşgehan de, bila di navbera we û kesên din de metreyek dûrahî hebe. Dema hûn vegeşyan mala xwe, destên xwe baş bişon.

+Tiştê ku her kes dikare li hemberî COVID 19 ê bike :

- Rêzgirtina li hemberî pêşniyaran, jiyanan xelas dike.
- Li malbata xwe û li hevalên xwe bigerin. Ji pîr û kalan, ji kesên bi rîsk(yên ku nexweşiyên din jî bi wan re hene) agahdar bin.
- Heke hûn kesên kal û pîr nas dikin : ji wan re çûyîna marketan a li şûna wan pêşniyar bikin da ku ew dernekevin derve. (Bi rêya telefonê, ji wan re tiştên ku dixwazin bikirin bipirsin û piştî tiştên ku we anî,deynin ber derîyan.) Pir kes bi rêya peyamên ku li ser facebook an jî li ser komên minêkar(bidil) nivîsandine, an jî li ser derîyê bînayên xwe nivîsandine, didin nîşankirin ku ew ji bo alîkariya kesên hewcedar amade ne. Heke hûn kesekê/î pîr û kal bin an jî derketina derve ji bo we bi xetere be, hûn dikarin ji derdora xwe alîkarîyê bixwazin. Dê pir kes vêya qebûl bikin û ji bo ku alîkarîya yekî dikin dê kêfxweş bibin.

+ Vîrus :

- Dê herkes ji ber vê vîrusê nemire. Belê, dê pir kes nexweş bikeve, lê piraniyan wan dê sax bibin.
- Kesên pîr û kal û kesên ku ji berê ve nexweşiyên din bi wan re ne (penceşêr(kanser), dil, ceger, dîabet(şeker)) divê teqez bîst parastin, ji ber ku rewşa wan bi xetere ye.
- Heke we ev semptom û nîşaneyên rêzkirî hebin : kuxika ziwa, germa laş, êşa qirikê, zehmetîya bêhnstendinê... dermanên antî- enfeksiyon yê bi navê « aspirine, ibuprofène, kétoprofène, naproxène, diclofénac û her wekî din » bi kar neynin. Hûn dikarin tenê « Dafalgan » bi kar bînin. Di rewşekî wisa de li malê bimînin û telefonî bijîşka/ê xwe bikin. Heke we bijîşkek tune be li vê nimreyê bigerin : 0800 316 800 (08.00- 20.00) an jî li santrala bijîşkan bigerin : 0848 133 133.

Bi rastî jî rewşa ku em tê de ne pir dijwar e, bi zehmet e, lê eger em piştgirîyê bidin hevdu dê her tişt hêdî hêdî hêsantir bibe. Hikûmetê biryarên baş girtin, li hemberî van biryaran rêzdar bin. Em xwe û kesên li derdora xwe diparêzin.

Heke we tirs hebe, heke hûn xwe bi tenê hîs dikin, pêdîwîya we bi tişteki re hebe, pirsên we hebe, hûn dikarin li me bigerin.

Hay ji xwe hebin, li xwe baldar bin, piştgirîya hev bikin... Em ji we hez dikin.
(EA)