

ئىمە پىشنىار دەكەين كە ھەموو ژنان ناويان تۆمار بىكەن لە پۆرتالى ياداشتەكانى داىكىتى (Maternity Notes) و بچنە نيو ئەم پۆرتالەوه، لەرئىگەى ئەپى ياداشتەكانى داىكىتى كە لە App Store و Google Play لەبەر دەستن (دەتوانىت كۆدى QR)ى خوارەوه بە كار بەننىت بۇ دۆزىنەوهى ئەپەكە)، يان لەرئىگەى ئەم ناوئىشانە ئىنتەرنىتىيەوه

<https://www.pregnotes.net/> بچىتە نيو پۆرتالەكە. ئەمە كۆپىيەك لە ياداشتەكانى داىكىتىت پى دەات (كە ھەركات ناچار بىت سەردانى نەخۆشخانەيەكى تر بىكەيت دەتوانىت زۆر بەسوود بىت) وە يارمەتت دەدات كە لە كۆمەلەك سەرچاوهى ناسراوى ئامۆزگارى كۆمەك وەربگرىت سەبارەت بە بابەت و پرسىيارەكانى دووگىيانى، مندالبوون و دواى مندالبوون. ئىمە ھەروەھا پىشنىار دەكەين كە نامرازى ئاگادارىيە گوشارىيەكان (push notifications) ھەل بىكەيت، ئەگەر تا ئىستا ھەلت نەكردووه، تاوەكوو ئىمە بتوانىن لە كاتى پىويست زانىارىيە نوئ و گرنەكانت بۇ بنىرىن. ئەگەر دەستت بە بەرنامەكە ناگات يان كىشەت لەگەلى ھەپە، تىكايە ئىمەيل بنىرە بۇ

swbh.maternitynotes@nhs.net و زانىارى و ناوئىشانى خۆتى تىدا بنووسە.



بۇ ئاگادارىبوون لە رىنمايىيە نوئىكانى حكومەت، تىكايە سەردانى ئەم ناوئىشانە بىكە:

<https://www.gov.uk/coronavirus>

بۇ زانىارىيە بەرۆژ و نوئ لەبارەى دووگىيانى و لەداىكىبوون، تىكايە سەردانى ئەم ناوئىشانە بىكە:

<https://www.rcog.org.uk/en/guidelines-research-services/guidelines/coronavirus-pregnancy/covid-19-virus-infection-and-pregnancy/>

لە بىرت نەچىت زوو زوو چىكى بىكە چونكە زانىارىيەكان بەردەوام نوئ دەكرىنەوه.



تراستىكى فىركردنى زانكۆى بىرمىنگھامە

كە نەخۆشخانەكانى سىتى، ساندوئىل و Rowley Regis لە خۆ دەگرىت

© Sandwell and West Birmingham Hospitals NHS Trust

ML6161

رئىكەوتى دەركردن: مەى 2020،

رئىكەوتى پىداچوونەوه: مەى 2023

## قايرۆسى كۆرۆنا (كۆفدى 19) و دووگىيانى تۆ

مامانەکان هەندێ سەردانی سنوورداری بۆ مألەوه دەکەن و لە کاتی سەردان کەلۆپەلی پاراستن و بەرگری بە کار دەهێنن. ئەگەر مامانێک سەردانی مآلی تو دەکات، تکایە با لە ژوورێکی جیا و بەدوور لە ئەندامانی دیکەى خانەوادەکەت ئێوه ببینیت و هەوڵ بە لەوئ هەموو شتێکی پێویستت پێ بیت، بۆ نمونە هەر یاداشتێک که ڕەنگە هەتبییت، دەفتەری سووری مندال، و کەلۆپەلی گۆرینی دایبى، بۆ ئەوهی کەمتر ناچار بیت لە ژوورەکه بچیتە دەرەوه.

ئەو مندالانەى که پێویستیان بە چاودێرى لە بەشى تازە لە دایکبووان هەیه

ئەگەر مندالێک بیریته بەشى تازە لە دایکبووان، یەکیک لە باوک و دایک ڕیگەى پێ دەدریت سەردانی بکات، وە ئێمه لەو کەسه داوا دەکەین خواردن و شتی تر لەگەڵ خۆی بهێتیت (ئەگەر لازم بیت کارمەندەکان خواردنەکەى بۆ گەرم دەکەنەوه) بۆ ئەوهی هاتووچووی ئەو لەم بەشه کەمتر بیت. تکایە پابەندى ڕێنماییەکان بە سەبارەت بە شۆردنى دەست بەرلە هاتنەناوه و چوونەدەرەوه لەم بەشه. ئێمه سیستەمێکی نوێ بە کار دەهێنین که بە vCreate ناسراوه. ئەمه خزمەتێکی پەيامناردنى فیدىوی پاریزراوه که NHS متمانهی پنی هەیه و ڕیگە خوش دەکات بۆ ئەوهی تیمی پەرستاران فیدىوی کورت و وینهی مندالەکەت بۆ بنێرن، لەو کاتانەى که تو ناتوانیت سەردانی بەشى تازە لە دایکبووان بکەیت.

سەرچاوهکانی نامۆزگاری و ناوێشانی پهيوەندی

هێلى زانیاری لهبارەى فایرۆسى كۆرۆنا له SWBH Maternity:

07811715002

ترياز:

0121 507 4181

نووسینگەى مامانە كۆمەڵایەتیهكان

0121 507 3744

swbh.maternitycovid@nhs.net

ئێمه دهمانهوت دلتيا ببين که تو و مندالەکەت له ماوهی پاندمی فایرۆسى كۆرۆنا دا سهلامەت دەبن و سوورین لەسەر ئەوهی که خزمەتێکی چاودێری دایکیتی به شيوهیهکی بیمترسى و شهخسێکراو بۆ هەموو کەسێک پێشکەش بکەین. زۆر گرنگه که تو هەموو ئەو زانیاریانەت هەبیت که پێویستن بۆ ئەوهی بتوانیت بریاری ناگাহانە لهبارەى چاودێری دایکیتی خۆت بەهیت.

زانیاری گشتی لهبارەى فایرۆسى كۆرۆنا

فایرۆسى كۆرۆنا (كۆفیدی 19) نهخۆشیهکی نوێیه که دهنوانیت لەسەر سی و بۆری هەناسه کاریگەر بیت. ئەم فایرۆسه لەرێگەى كۆکین و پزمین و دەستدان له رووبەرێک که ئالودهی ئەم فایرۆسه بووه و پاشان گواستنهوه بۆ دەم و لووت و چاو بلاو دەبێتەوه - لەبەر ئەمه زوو زوو دەستت بشۆ هەر جار بۆ ماوهی 20 چرکه، له کاتی کۆکین به دەستمالی کاخەزی بەر دەم و لووتت بگره (دواى ئەوه دەستمالەکه بخره نێو زبڵدان و دەستت بشۆ) وە دەست مەده له دەموچاوت.

خۆدوورگرتنى كۆمەڵایەتى

هەر وه ها چاک وایه پابەند بیت به ڕێنماییەکانی خۆدوورگرتنى كۆمەڵایەتى — ئەمه یانی مانەوه له مألەوه تەنها لەگەڵ ئەو کەسانەى که لەنێو خانەوادەکەت دەژین، وە چوونەدەرەوه تەنها بۆ ئەم شتانهی خوارەوه:

- بۆ کرینی پنداویستیه بەرمتیهکان، وەک خواردن و دەرمان، ئەمەش دەبێ تا جیگایەک که مومکینه کەم بکرتیتەوه.
- بۆ وەرزش و چالاکیهکی جهستهی له رۆژدا به تەنها یان لەگەڵ ئەندامانی خانەوادەکەت
- بۆ هەر پێویستیهکی پزیشکی، بۆ نمونە رۆیشتن بۆ چاوپێکەوتنی بەرلە مندالبوون یان سەردانی تریازی دایکیتی له کاتی کەمبونەوهی جموجوولی کۆرپەلەکەت.
- بۆ رۆیشتن بۆ شونینی کارەکەت، تەنها به مەرجێک که نەتوانیت له مألەوه کار بکەیت
- هەمیشە هەوڵ بە مەودای 2 مېتر خۆت له کەسانی تر دور بگریت.

نیشانەکانی نهخۆشى و ئەو شتانهی که دەبێ بیکەیت

ئەگەر هەرکام لەمانەى خوارەوهت هەبوو له مأل مەچۆ دەرەوه:

- تالیاو (کاتیک دەست دەهەیت له سینگت یان پشتت هەست به گەرمای زۆر دەکەیت)
- کۆکینێکی بەردەوام و نوێ - کۆکینی زۆر بۆ ماوهی زیاتر له یەک کاتژمیر یان سێ دەوره کۆکین یان زیاتر له ماوهی 24 کاتژمیر دا.

ئەگەر نىشانەكانى نەخۆشيت توند نىن، تىكايە خىزمەتى ئونلاينى 111 NHS بە كار بەينە بۆ وەرگرتنى زانىرى و ئامۆزگارى: <https://111.nhs.uk/> ئەگەر ناتوانىت خىزمەتى ئىنتەرنېتى بە كار بەينىت، بەس تەلەفون بىكە بۆ 111.

ئەگەر نىشانەكانى نەخۆشى (جيا لە كۆكىن كە رەنگە چەند ھەفتە بخايەنيت) زۆرتر لە ھەفت رۆژ درېژمىان ھەبوو يان كىشەى ھەناسەت ھەبوو، تەلەفون بىكە بۆ 111.

## بۆچى ژنانى دووگىيان وەكوو كەسانى دۇخ ھەستىار ھەژمار دەكرىن

حكومەت ژنانى دووگىيانى وەكوو كەسانى دۇخ ھەستىار ھەژمار كىردووە - بەپىي ئەو بەلگەنەى كە ئىستا لەبەر دەستى ئىمە دا ن، ئەگەر توشبۇون بە قايرۆسى كۆرۈنا لە ژنانى دووگىيان دا زۆرتر لە كەسانى تر نىيە، بەلام دەزانىن لە گروپىكى بچووك لە ژنانى دووگىيان دا شىۋازى رووبەروو بوونەو ھەى لەش لەگەل ھەكرىنە قايرۆسىيەكان دەگۆردىت. چاومروان دەكرىت زۆربەى زۆرى ژنانى دووگىيان كە توشى قايرۆسى كۆرۈنا دەبن تەنھا ھەندى نىشانەى ملام و مامناوند وەكوو نىشانەكانى سەرمابوون يان ئەنفلوئەزايان ھەبىت.

## خۆ ئىزۈلەكرىن - بۆ رىگرتن لە بلاوبوونەو ھەى قايرۆسى كۆرۈنا

ئەگەر ھەر نىشانەىكى توشبۇون بە قايرۆسى كۆرۈنات ھەبە يان لەگەل كەسىك دەژىت كە نىشانەكانى ھەبە، ناپى لە مال بچىتە دەروە - تەننەت بۆ ئەو كارانەش كە لەسەر موە باس كران. ئەگەر تەنھا خۆت نىشانەكانى توشبۇونت ھەبە، ئەوا دەبى لانىكەم ماو ھەى 7 رۆژ لە مالەوە بىننىتەو. ئەگەر لە كۆتايى 7 رۆژكە دا ھىچ نىشانەىكى نەخۆشىت نەبوو (بىچگە لە كۆكىن كە دەتوانى ماو ھەبەك زۆر درېژەى ھەبىت)، دەتوانىت بچىتە دەروە بەلام پىويستە پابەندى رىنمايەكانى خۆدوورگرتنى كۆمەلايەتى بىت كە لە سەرموە باس كران. ئەگەر كەسىكى ترى نىو خانەوادەكەت نىشانەكانى نەخۆشىنى ھەبە، پىويستە بۆ ماو ھەى 14 رۆژ خۆت ئىزۈلە بىكەت.

ئەگەر وادەبەكى چاوپىكەوتنت ھەبە، گرىنگە پەبەندى بىكەت بە ئەو مامانەى يان ئەو تىمەى كە چاودىرىت دەكات و پىي بلنىت كە خۆت ئىزۈلە دەكەت. ئەوان بارو دۇخت ھەلدەسەنگىنن و برىار دەدەن كە ناپا دەتوانن بە شىو ھەبەكى بىمەترسى چاوپىكەوتنەكەت دوا بخەن يان نە.

بۆ وەرگرتنى زانىرى لەبارەى كار كىردن لە ماو ھەى بلاوبوونەو ھەى قايرۆسى كۆرۈنا دا، لەوانە ھەلسەنگاندنى مەترسى لە شىۋىنى كارەكەت، يارمەتە دارايىيەكان و وەرگرتنى مۆلەتى پشوو، سەردانى ئەم ناو نىشانە بىكە

<https://maternityaction.org.uk/covidmaternityfaqs/>

## پشكىنى مندالى تازەلەدايىكبوو

مامانەكانى بەشى پشكىنى ئىمە لە نىكەو لەگەل دەزگاي «تەندروستىي گشتىي ئىنگلاند» ھاوكارى دەكەن بۆ ئەو ھەى دۇنيا بىن كە ھەموو مندالانى تازەلەدايىكبوو «تىستەكانى پشكىنى تازەلەدايىكبووان» يان بۆ دەكرىت.

## پشكىنى بىستن

ئىمە ھەول دەدەين و دۇنيايى دەكەن كە مندالى كۆرپە لەو ماو ھەى كە لە نەخۆشخانە يە پشكىنى بىستى بۆ بىكرىت. ئەگەر ئەمە مومكىن نەبىت، تۆ دەتوانىت وادەبەكى چاوپىكەوتن بىكرىت بۆ ئەو ھەى كۆرپەكەت بىبەتە زەمىنى فووتبولى «ئاستون فىلا» تاو ھەو لەو ھەى پشكىنى بۆ بىكەن.

## تۆمار كىردنى لەدايىكبوونى مندال

نوسىنگەى تۆمار كىردن لە ئىستا دا لەدايىكبوونەكان تۆمار ناكات. بە شىو ھەى كاتى، تۆ دەتوانىت بى بەلگەى لەدايىكبوون داواكارى پشكىش بىكەت بۆ بىنەفىتى مندال و كرىدىتى گشتى.

## چاودىرىي كۆمەلايەتى دواى مندالبوون

ئەگەر وادەى چاوپىكەوتنى حوزوورىت بۆ دانراو بەلام نىشانەكانى توشبۇون بە كۆرۈنات ھەبە يان خۆت ئىزۈلە كىردووە لەبەر ئەو ھەى ئەندامىكى خانەوادەكەت نىشانەكانى توشبۇونى ھەبە يان توشى قايرۆسەكە بوو، بەر لە ھاتن بۆ چاوپىكەوتن تەلەفون بىكە و ئامۆزگارى و رىنمايى مەركەزە.

دواى مندالبوونىش ھەر پىويستە پابەند بىت بە ئامۆزگارىيەكانى خۆدوورگرتنى كۆمەلايەتى و لەبەر ئەمە ناپىت ھىچ كەسىك جيا لە ئەندامانى خانەوادەكەت سەردانى تۆ و مندالە كۆرپەكەت بىكات.

## كلىنىكەكانى دواى مندالبوون و پەبەندى تەلەفونى

مامانە كۆمەلايەتەكان ھەندى چاودىرىي كۆمەلايەتى دواى مندالبوون ئەنجام دەدەن، لەرىگەى تەلەفونەو يان لەرىگەى بانگىردنى تۆ بۆ كلىنىكى دواى مندالبوون لە چەند شىۋىنى جىاواز. پىويستە بە تەنبا بىت و مندالەكەت لەگەل خۆت بەينىت، لەگەل ھەر چەشەنە بەلگە و كاخەزىك كە ھەتە و ھەروەھا دەقتەرى سورى مندالەكە.

بەشەكەنى بەرلە مندالبون و دواى مندالبونى ئىمە رىگە بە سەردانى كەس نادەن بۇ ئەۋەى لە خىرايى بلبوبونەۋەى قايرۆسى كۆرۈنا كەم بىكرىتەۋە. كارمەندان و پالپشتىكەران لەۋىن كە پارمەتت بەدن. لە ھەردو بەشەكە تەكنەلۇژيا ھەيە بۇ ئەۋەى بەردەوام لەگەل ئەندامانى خىزانەكەت و ھاۋرىكانت لە پەيوەندى دا بىت.

دواى ئەۋەى كە مندالەكەت بو، ئەو كەسەى كە لە كاتى مندالبون لەگەلتە دەبى ئەۋى بە جى بەئىت، پاشان تۇ دەگواز ئەۋە بۇ بەشى دواى مندالبون.

### كۆرپەكەت

#### تەماسى پروت (پىستاۋپىست) لەگەل كۆرپەكەت

ئەگەر پىشتراست كرابىتەۋە كە تۇ توشى قايرۆسەكە بوۋىتە يان نىشانەكانى توشبۋون ھەيە، دىسان ھەر دەتوانىت تەماسى پروتت لەگەل كۆرپەكەت ھەبىت. دواى مندالبون تۇ و كۆرپەكەت پىكەۋە دەمىننەۋە مەگەر پىۋىست بىت كۆرپەكە بگوازىتەۋە بۇ يەكەى تازەلەدايكيۋان.

#### شىرپىدان

ئەگەر دەرەنجامى تىستى قايرۆسى كۆرۈناى تۇ ئەۋى/پۆزەتيف بىت، يان نىشانەكانى توشبۋون بە قايرۆسى كۆرۈنات ھەبىت يان خۆت ئىزۈلە كرديت، دىسان ھەر دەبى شىرى خۆت بەدەبىت بە كۆرپەكەت، ھەلبەت ئەگەر خۆت بئەۋىت.

مەترسىي سەرەكىي مەمكەپىدان زۇر نزيكۋونى تۇ و كۆرپەكەت لە يەكتەرە چونكە ئەگەر بىكۆكىت يان بىژمىت، ھەندى و رەدەلۇپ بلاۋ دەبنەۋە كە قايرۆسەكەيان تىدا يە.

لەبەر ئەمە، لە كاتى شىردان بە مندالەكە (شىرى مەمك يان بوئل)، ئەو كەسەى كە پىنى دەدات دەبى بەرلە دەستدان لە مندالەكە، پەمپى مەمك يان بوئلى شىر، ھەرۋەھا لە كاتى سترىلكردن ئەمامەكردىنى سەرى بوئلەكە، دەستى بشوات.

پىۋىستە ئەۋە بزائىت كە ئىمە بەردەوام بارودۇخەكە ھەلدەسەنگىننن و بەم پىنە زانباريەكانى نىۋ ئەم نامىلكەيە رەنگە بگۆردىرئىن.

ئىمە بەپىرى رىنمايە نوپىكانى «رۇيال كۆلجى پىپۇرانى مامانى و نەخۇشەكانى ژنان» / «رۇيال كۆلجى مامانەكان» يارمەتى تۇ دەدەين تاۋەكوۋ ماۋەى دوۋگىاننىت و پىرۆسەى مندالبونت بىمەترسى بىت.

ئەۋلەۋىەتى يەكەمى ئىمە ھەمىشە ئەۋە يە كە دۇنيا بىبن يارمەتىي پىۋىست بۇ تۇ دابىن دەكرىت و بە شىۋەيەكى بىمەترسى چاۋدېرى دەكرىت.

تۇ دەبىنىت كە كارمەندەكانى ئىمە كەلۋىەلى پاراستنى شەخسى (PPE) يان لەبەر كىرۋە - ئەمە بۇ پاراستنى ئەۋان و تۇ يە.

ئەگەر چاۋپىكەۋتنى حوزوورىت ھەيە، زۇر گرنگە كە لە كاتى دىبارىكراۋ لەۋى ئەمامە بىت. ئەگەر چاۋپىكەۋتنەكەت لەرئىگەى پەيوەندى تەلەفۇنى يان قىدىۋىيەۋە ئەنجام دەدرىت ئەۋا دەبى ۋەلامى بەدەتەۋە يان لەرئىگەى لىنكى دىبارىكراۋ ۋە بچىتە ناۋ پەيوەندىكەۋە:

#### سەرەتاى دوۋگىانى

ئەگەر ھەر نىگەرانىەكەت ھەيە ۋەك ئىشى رىچال/لەگەن ، گرژبۋونى ماسۋلكە ۋە يا خۋىنلچۋون، تىكايە پەيوەندى بىكە بە پزىشكى گشتى يان مامانى خۆتەۋە و ئامۇژگارى ۋەربىگرە.

#### چاۋدېرى بەرلە مندالبون: چاۋپىكەۋتنە كۆمەلايەتەكان

ئەگەر ۋادەى چاۋپىكەۋتنى حوزوورىت بۇ دانراۋە بەلام نىشانەكانى توشبۋون بە كۆرۈنات ھەيە يان خۆت ئىزۈلە كىرۋە لەبەر ئەۋەى ئەندامىكى خانەۋادەكەت نىشانەكانى توشبۋونى ھەيە يان توشى قايرۆسەكە بوۋە، بەرلە ھاتن بۇ چاۋپىكەۋتن تەلەفۇن بىكە و ئامۇژگارى رىنمايى ۋەربىگرە.

مامانە كۆمەلايەتەكانى ئىمە بەجىگەى سەردانى حوزوورى، لەرئىگەى تەلەفۇنەۋە ھەندى لە چاۋپىكەۋتنەكانىان لەگەل تۇ ئەنجام دەدن. تىكايە دۇنيا بىبە كە ئىمە ژمارە تەلەفۇنى دروستى تۇمان ھەبىت. ئەگەر مامانەكە ھەست بىكات كە پىۋىستت بە چاۋپىكەۋتنى حوزوورى ھەيە، ئەۋا ۋادەيەكى چاۋپىكەۋتننت بۇ دادەننىت.

ئىمە ھەندئ لە كلينيكاكانى خۇمان گواستووتەتەو بۇ شوئىنگەلىكى دوور لە نەخۇشخانە بۇ ئەوئە مەترسى لەسەر تۇ كەم بکەينەو. لەوانەپە داوات لى بکرىت كە سەردانى نوەندى Modality St. James GP لە زمەينەكانى فووتبۆلى ھەندسوورث (Handsworth)، يان ئاستون فيلا (Aston Villa) يان ويست برۆمويچ نالبيون (West Bromwich Albion) بکەيت. بەرلە چاوپىكەوتن لەرئىگە تەلەفونەو تریازت بۇ دەكرىت بۇ ئەوئە روون بکرىتەو كە ئايا تۇ يان ئەندامىكى خانەوادەكەت نیشانەكانى تووشبوون بە قايرۆسى كۆرۆناتان ھەپە. پىويستە خۆت بە تەنيا بىيت تاوەكوو بتوانين لە خىرايى بلاءوبوونەوئە قايرۆسەكە كەم بکەينەو.

## چاودىرىي بەرلە مندالبون: چاوپىكەوتن لە نەخۇشخانە

ئەگەر وادەى چاوپىكەوتنى حوزووريت بۇ دانراو بەلام نیشانەكانى تووشبوون بە كۆرۆنات ھەپە يان خۆت ئىزۆلە كردووە لەبەر ئەوئە ئەندامىكى خانەوادەكەت نیشانەكانى تووشبوونى ھەپە يان تووشى قايرۆسەكە بوو، بەرلە ھاتن بۇ چاوپىكەوتن تەلەفون بکە و ئامۆزگارى و رىنمايى وەر بگرە.

## چاوپىكەوتنەكان

لەوانەپە بىيىت كە ھەندئ لە چاوپىكەوتنەكانت خراونەتە سەر يەكتر بۇ ئەوئە ژمارەى ئەو جارائەى كە پىويستە بىيت بۇ نەخۇشخانە كەم بکرىتەو، بۇ نموونە، تىستى بۆكىنگ بلۆدز (booking bloods)ى تۇ لە كاتى دەمىتىنگ سكان (dating scan) دا دەگىردىت.

ھەندئ لە چاوپىكەوتنەكانى تۇ لەگەل پزىشك يان مامانى ئىمە رەنگە لەرئىگە سىستەمىكى راوئىزى فيديوئى پارىزاو مەو بىت كە ناسراو بە فيژنەبل (Visionable) - بۇ ئەم مەبەستە، پىويست ناكات بچىتە نىو سىستەمەكە، بەلكو بەرلە چاوپىكەوتنەكە لەرئىگە ئىمەيل يان كۆرتەنامەو URL نىك (واتە لىنكىكى مألپەر)ى تايەتت بۇ دەنئىردىت.

سكانەكانى ئۆلتزاساوند و تىستەكانى سكرىن كرىن ھەر ئەنجام دەدرىن - تىكايە دلنبا ببە كە لە كاتى ديارىكراو لەوئ بىت بەلام زووتر لە ومختى خۆت مەچۆ تاوەكوو ماوئە چاومروانى بگاتە كەمترىن ئاستى مومكىن. ھەر وھا، بەداخەو، پىويستە خۆت بە تەنيا بىيت. سكانەكانى گەورەبوونى كۆرپەلە كە پىشتەر پلانبا بۇ دانراو ئىستا لە ھەفتەى 35 دا ئەنجام دەدرىن.

## پەكەى ھەلسەنگاندنى رۆژانەى بەرلە مندالبون

ئەگەر وادەى چاوپىكەوتنى حوزووريت بۇ دانراو بەلام نیشانەكانى تووشبوون بە كۆرۆنات ھەپە يان خۆت ئىزۆلە كردووە لەبەر ئەوئە ئەندامىكى خانەوادەكەت نیشانەكانى تووشبوونى ھەپە يان تووشى قايرۆسەكە بوو، بەرلە ھاتن بۇ چاوپىكەوتن تەلەفون بکە و ئامۆزگارى و رىنمايى وەر بگرە.

## پلانى دانراو بۇ بەشەكانى سىزەرىيەن

ئەگەر لە بەشى سىزەرىيەن (C) كاتت بۇ ديارى كراو، رەنگە ئەوان كاتەكەت بگۆرن. لەم ھالەتە دا، بەپى بارودۆخى تاكەكەسىت پىداچوونەو بۇ پروسەى چاودىرىكردنى تۇ دەكەن. ئەگەر پىشتەر لە بەشى سىزەرىيەن كاتت بۇ ديارى كراو و ئىستا ژانگرتنت دەستى پى كردووە، پەيوەندى بکە بە تریازووە و لەگەلبان ھەماھەنگى بکە بۇ ئەوئە بچىت بۇ ھەلسەنگاندن، ھەر وەك كاتى ئاسايى.

## ئەگەر نیشانەكانى تووشبوون بە قايرۆسى كۆرۆنات ھەپە يان خۆت ئىزۆلە كردووە

ئەگەر نیشانەكانى تووشبوون بە قايرۆسى كۆرۆنات ھەپە يان خۆت ئىزۆلە كردووە، ئىمە پىشنيار دەكەين كە مندالەكەت لە نەخۇشخانە بىيت چونكە رىنمايىبەكانى ئىستا پىمان دەلئىن كە لە كاتى ژانگرتن دا دەپى لەرئىگەى چاودىرىي بەردەوامەو (CTG) تریپەى دلئى مندالەكەت چاودىرى بکرىت. ھەر وھا پىشنيار ناكرىت كە لەغىو ئا و دا مندالت بىيت چونكە ئەگەرى گواستنەوئەى قايرۆسەكە بۇ مندالەكەت زۆرتەر دەكات.

ھىچ بەلگەپەك نىبە كە نىشان بەدات، ئەگەر تۇ تووشى قايرۆسى كۆرۆنا بووئىتى يان گومانى تووشبوونت ھەبىت، ناتوانىت بە شىوئەى سروشتى مندالت بىيت، بۆپە دەپى تا جىگاپەك كە مومكىنە رىز ئىمە لە خواستى تۇ بگرىن و ئەو شىوازى مندالبونەى كە خۆت دەتھەوئىت جىبەجى بکەين. ھىچ بەلگەپەك نىبە نىشان بەدات تۇ ناتوانىت سركردنى ئىپىدوورال يان سپانال يان ئىنتونوكس (گاز و ھەوا) بە كار بەئىت.

ئەگەر تۇ و مندالەكەت ھالئان باش بىت، پىشنيار دەكرىت كە بە زووترىن كاتى مومكىن بچنەو بۇ مألەو.

هاندان

ئەگەر هاندان (واتە ئینداکشن) ت بۆ بکریت، ھاوړی مندالبوونت ناتوانیت لات بمینتیموه. له ماوهی ژانگرتن و دواى گواستنیموت بۆ بۆ سویتی مندالبوون، پهیوهندی به ھاوړی مندالبوونتیموه دکریت وه ئەو دمتوانیت بڼته ناووه.

ئەگەر قەرار بڼت هاندانت بۆ بکریت و ھاوکات تووشی فایرۆسی کۆرۆنا بووبیتی، نیشانهکانی تووشبوونت ههبت یان، بههۆی ئەوهی که ئەندامیکی خانوادمکمت نیشانهکانی تووشبوونی ههیه، خۆت ئیزۆله کردبیت، رهنکه پیویست بڼت که پرۆسهی هاندان دوا بخریت بهلام بهپیی بارودوخی تاکهکسیت و دواى لیکدانهموهی ورد لهمبارموه بریار دهریت.

شوینی مندالبوون

یهکهی مندالبوونی سیرینیتی (Serenity Birth Unit) ی ئیمه دیسان کراوتموه بۆ حالتهکانی مندالبوونی کهمختر. لهوئ دمتوانیت لهنیو ئاو مندالت بڼت. ئەمه ههلو مەرجه بهردوام بڼداچوونهموهی بۆ دکریت و رهنکه بگۆردریت. ئەگەر بۆ تو گونجاو بڼت و خۆت حمز بکهبت دهیشتوانیت له مالموه مندالت بڼت چونکه تیمی ویلهو (Willow) ی ئیمه نامادن ئەم خزمهته بۆ تو دابین بکن. بهلام، ئەگەر تووشی فایرۆسی کۆرۆنا بووبیتی، یان نیشانهکانی تووشبوونت ههبت یان خۆت ئیزۆله کردبیت، ئەمه مومکین نیه.

ھاوړی مندالبوون

لهو ماوهی که ژان دهتگرتیت دمتوانیت کهسێک لهگهڵ خۆت بهنیت که هیچ نیشانهیهکی تووشبوون به کۆرۆنای نهبت (ههروهها، نابڼت ئەو کهسه خۆی ئیزۆله کردبیت) - رهنکه بهتویت بیر بکهیتیموه لهوهی که ئەگەر مومکین نهبوو ھاوړی یهکه لهگهڵ خۆت بهنیت، کهسێکی دووهم جڼگهی ئەو بگرتیموه. ههموو کاتیک دهبت تهنه ئەو کهسهی که وهکو ھاوړی مندالبوون دیارت کردوه لهگهڵت بڼت - واته ناتوانیت ھاوړی مندالبوونت بگۆردریت.

ئەگەر مندالی دیکهت ههبت رڼگهیان پڼ ندریت بڼه نیو سویتی مندالبوون. - ئەگەر کهس له مالموه نهبت که هۆشی پڼانهوه بڼت، ئەوا رڼگه دهریت ئەندامیکی نزیکى تری خیزانهکمت یان ھاوړیهکمت چاودیرییان بکات - بهلام تکابه ئەم ئهرکه مهسپیره به کهسێک که له بهرانبهر فایرۆسی کۆرۆنا دا لاوازه، بۆ نمونه کهسێکی سهروى 70 سال، کهسێک که خۆی دووگیانه یان کڼشهیهکی تهنروستی جددی ههیه. هه بۆ نڅتبات، کهسێکی دووهمیش دهستینشان بکه با ئەگەر هاتوو کهسی یهکهم نهبتوانی کهسی دووهم به جڼگهی ئەو چاوی له مندالهکانتموه بڼت.

زۆر گرنکه له ماوهی دووگیانی دا سهبارت به هه نڼگه رانیهک وهک کهمبوونهموهی جموجوولی کۆرپهله وه ههروهها له سهرمناى ژانگرتن دا پهیوهندی به تریازی دایکتیموه بکهیت. یهکهی دایکتی ئیمه کراوته دوو بهشی کوفیدی 19 و غهیره-کوفیدی 19 بۆ ئەوهی تو و کۆرپهکمت و خیزانهکمت بپاریزین.

ئەگەر ههراکام لهمانهی خوارموه بۆ تو رووی دا، تکابه تلهفون بکه:

- ئەگەر پڼتوايه ژانگرتنت خهریکه دهست پڼ دهکات
- ئەگەر پڼتوايه سهراوت تهقیوه
- ئەگەر له ماوهی دووگیانی دا سکڼشست ههبوو
- ئەگەر له ماوهی دووگیانی دا خوڼنت لئ چوو
- ئەگەر جموجوولی کۆرپهله کهم بووهوه یان گۆرا
- ئەگەر سهرنڼشست ههبوو
- ئەگەر ههستنت به ناساخى کرد
- ئەگەر دواى مندالبوون نڼگه رانیهکمت ههبوون

بههله سهردان تکابه تلهفون بکه، ههئدی پرسپارت لئ دکریت سهبارت به نیشانهکانی تووشبوون به فایرۆسی کۆرۆنا و ههروهها لهبارهی ئەندامانی خیزانهکمت، بۆ ئەوهی بڼتیرین بۆ شوڼیکی گونجاو. رهنکه داوات لئ بکریت لهو ماوهی که له تریازیت ماسک لئ بدهیت بۆ ئەوهی مهترسیی بلابوونهموهی فایرۆسهکه کهم بکریتیموه. ههراکسێک که لهگهڵت هاتوو پهیوسته له دهرمه بمینتیموه. ئەگەر ژان بتگرتیت دهتگوازنهموه بۆ سویتی مندالبوون و پهیوهندی به ھاوړی مندالبوونتیموه دهکمن بۆ ئەوهی بتوانیت بڼته ناووه.