

## زانیاری زیاتر

بۆ زانیاری زۆرتر له باره‌ی نه‌خۆشخانه‌کان و خزمه‌ته‌کانی ئیمه، تکایه سه‌ردانی مائپه‌ره‌کانمان بکه، [www.swbh.nhs.uk](http://www.swbh.nhs.uk) له تویتەر په‌یشوینمان بگره [@SWBHnhs](https://www.facebook.com/SWBHnhs) و له فه‌یسبووک لایکمان بکه [www.facebook.com/SWBHnhs](http://www.facebook.com/SWBHnhs)

# فایرۆسی کرۆنا (کۆفیدی 19)

راهاتن له گه‌ڵ دله‌راوکی له ماوه‌ی پێش و پاش مندالبوون دا

زانیاری و ئامۆزگاری بۆ نه‌خۆشه‌کان/ باوک و دایکان و به‌خێوکه‌ران/  
سه‌ردانکه‌ران/ دایکانی داهاتوو/ تازه‌دایکان/ خێزانه‌کان



A Teaching Trust of The University of Birmingham  
Incorporating City, Sandwell and Rowley Regis Hospitals

© Sandwell and West Birmingham Hospitals NHS Trust

ML6211

Issue Date: July 2020

Review Date: July 2023

خزمه‌ته‌کانی دایکی

## لينكه به سووده كان:

- زانباريه كانى حكومته له باره ي كؤفيد بؤ خه لك:  
<https://www.gov.uk/guidance/coronavirus-covid-19-information-for-the-public>  
<https://www.gov.uk/government/publications/covid-19-stay-at-home-guidance>
- زانباري به لگه مهندي كؤلجي شاهانه ي زاويزي بؤ ژناني دووگان:  
<https://www.rcog.org.uk/en/guidelines-research-services/guidelines/coronavirus-pregnancy/covid-19-virus-infection-and-pregnancy/>
- MIND – به رپوه بردي سلامه تي دهروونيت:  
<https://www.mind.org.uk/information-support/coronavirus-and-your-wellbeing/>
- Rethink – نامؤزگاري كرداري بؤ به رپوه بردي سلامه تي دهروونيت و پالپشتي بؤ به خيوكه ران:  
<https://www.rethink.org/advice-and-information/covid-19-support/>
- OCD-UK – رينماي به سوود بؤ بؤ به رپوه بردي OCD و دلءراوكي:  
<https://www.ocduk.org/ocd-and-coronavirus-top-tips/>
- گفتوگو له گه ل مندالان له باره ي فايروسي كؤرونا:  
<https://edpsy.org.uk/blog/2020/coronavirus-covid-19-information-for-children-families-and-professionals/>  
<https://www.unicef.org/coronavirus/how-talk-your-child-about-coronavirus-covid-19>

## تيگه يشتن له دلءراوكي:

گرنگه كه به بير به ينيته وه كه هه ستركون به دلءراوكي، نيگه راني، يان ستريس لهم كاته سه ختانه دا ته واو ناساييه. ترس و دلءراوكي كاردانه وه ي ناسايي مروفن به هه ره شه، و ئه مه ش بؤ ئه وه يه كه سه لامه تيمان بپاريزين - وه به واتاي ئه وه نين كه كيشه يه كمان هه يه.

ئهمه سروشتي ئالوزي چؤنيه تي كاركوني مي شكي ئيمه يه.

ئه گهر دووگانيت، يان لهم دواييانه مندالت بووه، ئه گه ري زوره كه زورتر له كاتي ناسايي هه ست به دلءراوكي بكه يت - مي شكت نه ته نيا هه ول ده دات كه سه لامه تي خوت بپاريزيت، به لكوو هه وئيش ده دات كه سه لامه تي منداله كه يشت بپاريزيت.

كاتيك ئيمه زور دوو دلين له باره ي ئه وه ي كه ره نكه له داها توو چي روو بدات، له وان هه ترس و دلءراوكي يمان له كؤنترؤل ده ريچن، به تايه بت ئه گهر دلءراوكي يه كي زورت ته جروبه كرد بيت.

ناساييه كه هه ست به دلءراوكي و تؤقين بكه يت، دلء توند لي بدات، هه ناسه ت توند يان كورت بيت، هه ست به ماندووي بكه يت، و كيشه ي ته ركيز و بيخه ويت هه بيت.

له وان هه مي شكت پر بيت له بير كردنه وه له وه ي كه «ئاخو چي ئه بيت ئه گهر» و بترسيت كه ره نكه شتگه لي خراب روو بدن.

كاتيك هه ست به دلءراوكي ده كه ين، ناسانه كه شته كان به شيويه كي مه ترسيدارتر ببينين و پيمان وابيت كه توانايي يمان بؤ راهاتن له گه ل يان كه متره. به لام، كاتيك ئهمه تاقى ده كه ينه وه، ناساييانه بؤمان ده رده كه ويت كه زوره ي خه لك باشتر له وه ي كه خؤيان بير ده كه نه وه له گه لي رادين.

لهم كاته دا له گه ل خوت و كه ساني ده وروبه رت مي ره بان به. به خاتري ئه وه هه سته ي كه ئيستا هه ته شه رمه زار مه به. قه بوولكوني هه سته كانت به جيگه ي كه له كه كردن و شاردنه وه يان يارمه تيت ده دات كه ستريس كه م بكه يته وه.

## پژانين، و سپاس.

تيمي دهرووناسي پيش و پاش مندالبوون، خزمه ته كؤمه لايه تيه كانى پيش و پاش مندالبوون،  
South London & Maudsley NHS Foundation Trust

## چی دەبیتە ھۆی بەردەوامبوونی دلەراوکی؟

زۆر یارمەتیدەر و بەسوود دەبیت کە ئەو بەزانی کاتیک ھەست بە دلەراوکی یان نیگەرانی دەکەین، پەنگە نوقمی حالەتگەلێکی جۆربەجۆر بێن کە لەوانە یە لە کورتماوە دا یارمەتیدەر بن، بەلام لەراستیدا، دەبنە ھۆی ئەوھێ لە درێژماوە دا ئەو ھەستەمان بەردەوام بێت و بمینیتەوہ.

بۆ نمونە:

- گێرخواردن لەنیوان بێر و نیگەرانی نەرێنی دا
- تەرکیزکردن لەسەر ھەستی فیزیکیمان، ئیھساسەکانمان، و ئەو نیشانانە ی کە پەنگە ھەبن (وگەرەن بۆ ئەم نیشانانە لە کەسانی تر دا)
- گەرەن بۆ نیشانەکانی تووشبوون بە فایرۆسی کۆرۆنا
- سەیرکردنی ھەواڵەکان
- نوقمبوون لە میدیا کۆمەلایەتیەکان دا
- گەرەن بۆ «دەنیایی»، شتگەلێک کە دەبنە ھۆی باشتربوونی ھەستمان
- پلاندانان و خۆئامادەکردن بۆ خراپترین سیناریۆکان
- ھەولدان بۆ وەرگرتنی دەنیایی لە کەسانی تر

## چ شتیک پەنگە یارمەتیدەر بێت؟

سەرنج بدە کە چ ھەستیکێ ھەبە و ئەوھت لە بێر بێت کە لە ئیستا دا ئاساییە کە ھەست بە دلەراوکییەکی زۆرتر بکەیت.

بێر بکەوہ لەو رێگانە ی کە دلەراوکی دەتکیشیتە ئیو بێرکردنەوہ و پەفتارکردنیک تاییبەتەوہ

ئایا شتیک ھبە کە بتوانیت تاقی بکەیتەوہ بۆ ئەوھێ ھەول بدەیت کە لەگەل دلەراوکیکەت راییت؟

• لەسەر ئەم چرکەساتە تەرکیز بکە - کاتیک دلەراوکیمان ھەبە، بەئاسانی تەرکیز دەکەینە سەر رابردوو یان ئاینە.

- لە ھەناسەکیشتان کەلک وەرگیرە بۆ ئەوھێ لەم چرکەساتە ی ئیستا دا بژیت.

- ھەستەکانت بە کار بھێنە بۆ سەرنجدان (1,2,3,4,5):

- 5 شت کە دەتوانیت بێینیت
- 4 شت کە دەتوانیت بێسیت
- 3 شت کە دەتوانیت ھەست بکەیت
- 2 شت کە دەتوانیت بۆنی بکەیت
- 1 شت کە دەتوانیت تاقی بکەیت
- لەگەل خۆت مێھرەبان بە - قەبوول بکە کە ئەمە دژوارە، چۆنیەتی بێرکردنەوہت خەتای خۆت نیە. لە خۆت پرسیار بکە کە لە ئیستادا، لەم چرکەساتە دا، پێویستت بە چ شتیکە؟ دەتوانیت چی بکەیت بۆ ئەوھێ یارمەتی خۆت بدەیت؟ چۆن دەتوانیت لە کەسانی تر یارمەتی وەرگیریت؟

## چالاکیه ئه زینیه کان و خۆمه شغوونکردن:

- ته رکیز بکه سهر ئه و شتانهی که ده توانیت کۆنترۆلیان بکهیت - وه ک خۆبه ختیوکردن، باش راگرتی پاک و خاوتیی، ئه و شتانهی که چیتیان لی ده بهیت، به کارهینانی کاتی زیادی، په یوهندی و گفتوگو له گه ل کهسانی تر
- بهردهوام ئه و کارانه بکه که ههستی باش و چیت و ئارامیت پی ده بهخشن (و ئه گهر ناتوانیت وه کوو جارن ئاسایانه ئه نجامیان بهدیت، داهینه رانه رینگه ی نوی بدوزه وه بۆ ئه نجامدانیان).
- رۆژت به چالاکیه کی ئه زینی دهست پی بکه و کۆتایی پی بهینه - کاتیک له خه و هه لده ستیت، ده ستبه جی و خیرا هه واله کان یان ته له فۆنه کهت چیک مه که.

## هاوبه شی کردن له گه ل کهسانی تر:

- له گه ل که سیکي ژیر که متمانهت پی هه یه باسی نیگه رانیه کانت بکه - هه بوونی که سیکي تر ده توانیت یارمه تیت بدات که به شیوه یه کی جیاواز له باره ی شته کان بیر بکه یته وه. به لام، ئه گهر هه ول ده دهیت دنیاپی وه برگریت، ئاگدار به. سنوور داينه بۆ په یوه ندیت له گه ل کهسانی ده ورو بهرت بۆ ئه وه ی ئه و دنیاپیته پی نه دن که میشکت ته مه نای ده کات.
- له باره ی شتانی تریش قسه بکه - زۆر گرنگه ئیمه کات ته رخان بکه ین بۆ ئه وه ی بیرو هوشمان له و شتانه ی که تووشی دل راوکیمان ده که ن دوور بکه ینه وه.

## ته رکیز کردن له سهر هه ناسه کیشان و ئه م چرکه ساته ی ئیستا:

- ته رکیز بکه سهر هه ناسه کیشانت - کاتیک هه ست به دل راوکی ده کهیت په نکه به وه بزانیته که هه ناسه کیشانت خیرتر و کورتتر ده بیت. ئه گهر بتوانیت ئه م خیرایه که م بکه یته وه، سیگنالیک ده نیتریت بۆ میشکت بۆ ئه وه ی ههستی هه ره شه که م بکاته وه. ده توانیت ئه مه ی خواره وه تاقی بکه یته وه:
- له گه ل ژماردنی یه ک تا 3 هه ناسه هه لمه ژه، و له گه ل ژماردنی یه ک تا 5 هه ناسه بده ده ره وه.
- قامکی ده ستیکت بنه سهر بنی قامکه گه وره ی دهسته که ی ترت و ئه مه وه کوو رینمایه ک به کار بهینه. له گه ل ئه وه ی که قامکت ده هینیه ته قامکه گه وره ت دا بۆ سه ره وه، هه ناسه هه لمه ژه، و له گه ل ئه وه ی که قامکت ده خشینیت به ره و خواره وه، هه ناسه ت بده ده ره وه. دووباره، له گه ل ئه وه ی که قامکت ده هینیه ته سه ره وه، هه ناسه هه لمه ژه، و له گه ل ئه وه ی که قامکت ده خشینیت به ره و خواره وه، هه ناسه ت بده ده ره وه. ئه مه له سه ره هه ر 5 قامکه کهت ئه نجام بده.

## سنووردارکردنی گه ران بۆ زانیاری و پشکنین:

- سنووردارکردنی ئه و زانیاریانه ی که له باره ی فایرۆسی کۆرۆنا ده یانبینیت و ده یانبیسیت. گه ران بۆ زانیاری ده توانیت له کورتماوه دا دنیاپی به خش بیت، و ئه مه رینگه یه که بۆ هه ولدان بۆ ئه وه ی که متر شته کان به شیوه یه کی نادنیا ببینیت، به لام له درتیرماوه دا ئه مه ده بیته هۆی زۆرتیروونی دل راوکی.
- کوزاندنه وه ی ئاگاداریه کانی هه وال
- ماوه ی که لکوه رگرتت له گووگ سنووردار بکه
- گه رانت له میدیا کۆمه لایه تیه کان سنووردار بکه
- ته نیا ئه و سه رچاوانه ی زانیاری به کار بهینه که له سه ر بنه مای راستین (بۆ نمونه، مانیپه ری NHS، مانیپه ری gove.uk)
- له به رانه بهر که لکه له ی ده روونت بۆ پشکنینی زانیاریه کان خۆراگر به - ئایا ده توانیت ئه و که لکه له ی ده روونت بۆ پشکنین دوا بخه یته ؟
- ته له فۆنه کهت داينه / ته له فزیۆنه کهت بکوژینه وه، چه ند هه ناسه ی قوول بکیشه
- لانیکه م بۆ ماوه ی 10 خوله ک میشکت مه شغوولی چالاکیه ک بکه که چیت پی لی ده به یته.
- ئه گهر به راستی پیویستت به پشکنین هه یه - کاتیک دیاریکراو هه لبه ژیره و له گه ل خۆت سفت و سه خت بکه. هه رگیز بهرله خه و زانیاریه کان مه پشکنه. تایمه ریک هه ل بکه بۆ ئه وه ی ماوه ی پشکنینه کهت سنووردار بکه یته.
- رینگه له بیرکردنه وه ی خراپ بگره - به که لکوه رگرتن له زانیاری به لکه مه مند له سه رچاوه ی جیباوه، مه هیله بیر له خراپترین سیناریۆکان بکه یته وه.

## دیاریکردنی سنووره کان:

- گوئی بگره له ئامۆزگاری ته ندروستی به لام هیچی تر مه که - بۆ نمونه ماوه ی 20 خوله ک ده ستت بشۆ و پابه ندی ئه م رینمایه به.
- ئیجازه ی ئه وه به خۆت بده که هه ر گفتوگۆیه ک که ده بیته هۆی دل راوکی سنووردار بکه یته یان کۆتایی پی بهینیت (بۆ نمونه، بلێ زۆر ببوره به لام من پیم وایه قسه کردن له باره ی ئه مه له ئیستا دا هیچ یارمه تیه کم نادات)