تووشبوون بە کۆرۆنا - زانیاری بۆ دایکان و باوکان

ڤایرۆسی کۆرۆنا چۆن بڵاودەبێتەوە و خەڵک تووش دەبێت؟

ڤایرۆسی کۆرۆنا لەڕێگەی پڕیشکەوە بڵاودەبێتەوە. خەڵکانێک کە هەڵگری ڤایرۆسەکەن لەڕێگەی پژمین یان کۆکینەوە خەڵکانی تر تووش دەکەن. هەروەها دەشێت ڤایرۆسەکە لە ڕێگەی ئەوە بڵاوبێتەوە، کەکەسێکی تووشبوو دەست لە شتەوە بدات، وەکوو دەسکی دەرگا، دوگمەی مەسعەد یاخود شتومەکی ناو پاس, شەمەندەفەر، میترۆ و شتی دیکە.

بۆچی گرنگە ڕێگری لە بڵاوبوونەوە و تووشبوون بکرێت؟

گرنگترین شت ئەوەیە کە نەهێڵین ژمارەیەکی زۆر لەهەمان کاتدا تووشبن. چوونکە ئەگەر ژمارەیەکی زۆر لەیەک کاتدا نەخۆش بکەون، ئەوا دەزگاکانی تەندروستی ناتوانێت یارمەتی هەموو ئەوانە بدات کە پێویستیان پێیە.

بۆچی قوتابخانە و باخچەی منداڵان داخراون؟

بۆ دوورکەوتنەوە لە کۆبوونەوەی خەڵکێکی زۆر لە شوێنێکی بچووکدا، قوتابخانەو باخچەی منداڵان داخراون. بوونی ژمارەیەکی زۆری خەڵك لە شوێنی بچووکدا، ڕێژەی مەترسیی تووشبوون زیاد دەکات.

بۆ دوورکەوتنەوە لە تووشبوون دەتوانیت چی بکەیت؟

- ڕاستەوخۆ بەڕووی کەسانی بەرامبەردا مەپژمە و مەکۆکە.
- وەستان بە دووری لانی کەمی مەترێك لە خەڵکی ترەوە.
- کاتێك دەکۆکیت و دەپژمیت دەسڕی کلێنس بە دەم و لوتەوە بگرە. پاشان کلێنسە فرێبدە و دەستەکات بشۆ.
- ئەگەر دەسڕی کلێنکست پێ نەبوو ئەوا بە گۆشە یان سووچی ئەنێشکتدا بکۆکە.
- دەستەکانت بەباشی و زوو زوو بە سابوون و ئاوی شلەتێن بشۆ، بەتایبەت کاتێك کە لە دەرەوە تێکەڵ بە خەڵك بوویت.
- ئەگەر نەتتوانی و بوارت نەبوو دەستەکانت بشۆیت، دەتوانیت دژە بەکتریا بەکاربهێنیت.
- ئەگەر دەستەکانت تەڕ و پیس بوون، دەبێت بە ئاو و سابوون بیان شۆیت. کاریگەریی دژە بەکتریا لەسەر دەستی تەڕ و پیس کەم دەکات.

ئایا منداڵان دەتوانن لە گەڵ منداڵی تردا بن؟

هێندەی بکرێت باشترە منداڵ لە ماڵەوە بێت. لەم ماوەیەدا دەکرێت لەگەڵ هاوڕێیەک یان دووان یاری بکەن. ئەگەر بیانەوێت یاری بکەن، باشترە لەدەرەوەی ماڵ بیکەن، بەڵام دەبێت خۆیان لەو شوێنی یاریکردنانە بەدوور بگرن کە منداڵی زۆری لێیە. پێویستە سەرجەم ئەو ئاهەنگی لەدایکبوون و بۆنانەی تر کە خەڵکێکی زۆری لێ کۆدەبنەوە دوابخرێن.

Nasjonalt senter for flerkulturell opplæring (Mars 2020)
Teksten er basert på informasjon fra folkehelseinstituttet og Redd Barna

چۆن دەتوانیت لەبارەی ڤایرۆسی کۆرۆناوە لەگەڵ منداڵاندا قسە بکەیت؟

دەشێت زۆرێک لە منداڵان لە کۆرۆنا بترسن و تووشی دڵەڕاوکێ ببن. گرنگە لە پێناو پێدانی دڵنیای بە منداڵان لەبارەی کۆرۆناوە لەگەڵیان بدوێین. ڕێکخراوی Redd Barna کە تایبەتە بە منداڵان شەش ڕێنمایی سەبارەت بە چۆنیەتی قسەکردن لەگەڵ منداڵان لەبارەی ڤایرۆسی کۆرۆناوە بڵاوکردۆتەوە. کورتەی ڕێنماییەکان ئەمانەن:

١- کاتێک باسی ڤایرۆسی کرۆنا لەگەڵ منداڵان دەکەن بەزمانی خۆیان قسەیان لەگەڵ بکەن.

فاکتا و زانیاری بەشێویەک بە منداڵان بگەیەنە کە لێی تێبگەن. زانیاریەکی زۆریان پێ مەدە. لەو شتانەوە دەستپێبکە کە منداڵەکە دەیزانێت و پێی وایە و جێی پرسیارێتی.

٢- لەگەل منداڵان بن و دڵنیاییان پێ بدەن

زانیارییەیک بە منداڵەکانت بدە کە وایان لێ بکات هێندەی بکرێت هەست بە دڵنیایی بکەن، بەڵام ڕاستگۆبە لەگەڵیاندا. سەرەڕای ئەوەی مرۆڤ دەستەکانی پاك دەشوات، بەڵام ئەگەری تووشبوون لە ئارادایە. منداڵ کاتێک تووش دەبێت نابێت هەست بە خەتاباری بکات. هەروەها نابێت هەراسانی خەڵکانی تری توشبوو بکەن.

٣- لەبارەی ئەو شتانەی دێنە پێش و ڕوودەدەن کراوە و ڕاستگۆبە

نادڵنیایی و زانیاری و زانیاری نادروستی زۆر لەبارەی ڤایرۆسی کۆرۆناوە لەئارادایە. منداڵان پێویستیان بە قسەکردنە لەگەڵ کەسانیك کە زانیاری ڕوون و ڕەوانیان پێ بدات. ڕاستگۆبە لەبارەی ئەوەی گەر کەسێک نەخۆش بکەویت چی ڕوودەدات.

٤- بیرکەرەوە لەوەی چۆن لەبەردەم منداڵدا قسەدەکەیت

کاتێک گەورەساڵەکان لەنزیک منداڵانەوە پێکەوە دەدوێن دەبێت ئاگاداربن لەوەی کە باسی چی دەکەن و چی دەڵێن. کاتێک منداڵان لە شتێک تێناگەن زۆر ئاسانە بۆیان خەیاڵ و فانتازیایان بەربەڵاکەن. ئەمەش دەشێت تووشی ترسیان بکات.

/٥ هیوا بە منداڵان بدە

منداڵان پێویستیان بەوەیە گوێڕادێری ئەوەبن کە چی شتێک یارمەتیدەرە بیکەن بۆ ڕووبەڕووبوونەوە و وەستانی ئەم ڤایرۆسە. بڵێن کە ئێوەی دایک و باوکان و خەڵکانی گەورەساڵی تر هەموو شتیك دەکەن بۆ پاراستنیان و دووراگرتنیان لە تووشبوون بە نەخۆشی. هەزاران پزیشکی زیرەک و یاریدەدەری پزیشك هەن کە یارمەتی خەڵکانی نەخۆش دەدەن.

/٦ قسە لەسەر ئەوە بکەن کە منداڵان خۆیان چییان پێ دەکرێت

منداڵان دەتوانن یارمەتیدەر بن لە وەستانی بڵاوبوونەوەی ڤایرۆسی کۆرۆنا ئەمەش لەڕێگەی شتنی دەستەکانەوە بەباشی و هێندەی بکرێت لە ماڵەوە مانەوە.

زانیاری بەزمانی جیاواز لەبارەی کەرەنتینەوە و خۆهێشتنەوە لە ماڵەوە

https://www.fhi.no/nettpub/coronavirus/rad-til-personer-som-er-smittet-eller-har-vart-utsatt-for-smitte/informasjon-om-hjemmekarantene-og-isolasjon-pa-ulike-sprak/

Nasjonalt senter for flerkulturell opplæring (Mars 2020)
Teksten er basert på informasjon fra folkehelseinstituttet og Redd Barna