

سەرپەرشتیاری تەندروستی خوینگا

سەرپەرشتیاری تەندروستی خویندگا بەشیوەییکی ئاسای لە کاردا یە. پەيوەندی بکە بە تەلەفۆن یا لەرێنگای ویلماوه Wilma.

ئەشی کۆکین، گەرو ئیشە (قورغ ئیشە)، تا، تەنگە نەفەسی، ئازاری ماسولکە، سک ئیشە و سەرئیشە نیشانەکانی تووشبوونی پەتای کۆرۆنا بن.

ئەگەر خۆت یا منالە کەت نیشانەکانی تووشبوونی پەتای کۆرۆناتان هەبوو، شا بەن بەوێه کە هەلسەنگەندنی دۆخی تەندروستیتان بکەن لە ئادرەسی: www.omaolo.fi یا پەيوەندی بە بکەن خۆتان بکەن یا پەيوەندی بە ژمارە ۱۱۶ ۱۱۷ بکەن. ئەتوانی کات بگری بۆ تاقیکردنەوهی کۆرۆنا لەم ئادرەسی: <https://omasote.kainuu.fi> یا پەيوەندی بکەن بە ژمارە تەلەفۆنی ۱۱۶ ۱۱۷.

ئەبێ هەموو خویندکارەکانی پۆلەکانی ۱ - ۹ بچن بۆ تاقیکردنەوهی کۆرۆنا، ئەگەر نیشانەییکی بچوکیش دەرکەوت.

ئەبێ لەمالەوه لە بارودۆخیکی لەشیوهی کەرەنتین دا بە دوور لە پەيوەندی بە کەسانی تر چاوپێ دەرهنجامی تاقیکردنەوهی بکەن.

ئەگەر دەرەنجامی تاقیکردنەوهی کە نینگاتیف بوو و نیشانەکانی نەخۆشییە کەش بە ئاشکرای کەم دەبنەوه، ئەتوانن بگەرێنەوه بۆ خویندگا، هەرچەندە نیشانەکان بەتەواوی تێنەپەرین.

ئەگەر لەدواییدا نیشانەکانی نەخۆشییە کە بۆ جارێکی تریش سەریان هەلدا یەوه، ئەبێ بچن بۆ تاقیکردنەوهی نوێ.

تەنها یەك دەرەنجامی نینگاتیفی تاقیکردنەوه بەسە بۆ تووشبوویی هەمان خێزان لە هەمان کاتدا. بێویست ناکا هەموو ئەندامەکانی خێزانە کە بچن بۆ تاقیکردنەوه.

ئەلەرزی (حەساسیەت)

ئەگەر نیشانەکان بەهۆی ئەلەرزییەوه بن یا بەهۆی داودەرمانی ئەلەرزی بن، ئەتوانن بگەرێنەوه بۆ خویندگا هەرچەندە نیشانەکان بەسەکی مابن.

ئەگەر نیشانەکان سووک نەبوونەوه سەرباری داودەرمانی ئەلەرزی، ئەبێ بچن بۆ تاقیکردنەوه. ئەگەر دەرەنجامی تاقیکردنەوهی کە نینگاتیف بوو، ئەتوانن بگەرێنەوه بۆ خویندگا.

فایرۆسی کۆرۆنا بەپەلی یە کەمدا لەرێنگای دلوپەوه بۆلاودەبێتەوه. کۆکین بەباشی و پاکژی دەست گرنەگە و پێشگیری دەکات لە بۆلاوبوونەوهی نەخۆشییە کە.

پاکژی دەست

منالەکان و گەورەکانیش هەمیشە دەستیان بەباشی دەشۆن کە دەگەرێنەوه بۆ مأل و هەروەها پێش دەرچوون لەمالەوه.

هەمیشە دەستە کانت بشۆ پێس خۆراک و کە لەدەرەوه دێتەوه بۆ ژوورەوه. ئەگەر پزیمیت یا کۆکیت، هەمیشە دوا ی ئەوه دەستە کانت بشۆ. ئەگەر ، بەدەر لەمانەش دەستە کانت پێس بوون، ئەبێ بیانشۆی. دەستەکان بەباشی ووشک دەکەینەوه بە دەستسێری کاگەز یا بە خاوی.

- ئەگەر دەرەفتی دەست شتن نەبوو، ماددە ی پاکژکردنەوهی دەست بەکار دەهێنین. گەورە ی پێگەیشتوو چاودێری بەکارهێنانی منال بۆ ماددە ی پاکژکردنەوهی دەست دەکات.
- کە دەپزیمیت یا دەکۆکیت، دەستسێری بەکارهێنانی یە کجارە بخەرە پێش دەمت و یە کسەر دوا ی بەکارهێنانی بیخەرە ناو خۆلە کە.
- ئەگەر دەستسێری سڕینەوهی لووت نەبوو، دەمت بە سەرقۆلت بپارێزە و دوا ی ئەوه دەستت بشۆ.

کۆوککاری اۆلی- پێککا Koukkari Olli-Pekka ، پزیشکی نەخۆشی هەوکردن
پیننانین ئاوی Pennanen Auli ، بەرپەرشتیاری خویندگا و سەرپەرشتیاری تەندروستی خویندکاران.

