



Derbareyê Vîrusa Nû ya Corona'yê û nexweşiya Covid 19

Ji meha Çileya Pêşîn a sala 2019yan vir ve ye, ku ev vîrusa Corona'yê li dunyayê belave dibe. Nexweşiya ku ev vîrus çêdike, jê re dibêjin Covid 19.

Piraniya kesan bi nexweşiyê sivik dikevin

Xelkê herî bêhtir ku bi vê nexweşiyê dikevin, dikuxin û bi tayê dikevin, bi sivikî nexweş dibin û li nav demekê ev nexweşî jixweber diçe û derbas dibe. Lê hinek kes jî, bi pirsgirêkên îltîhaba pişikê û bihnçikandinê gran nexweş dikevin.

Ev vîrus gava mirov bi têkiliyeka ji nêzîkî ve bi yekî nexweş re bike, hingê derbasî meriv dibe yan jî gava yekê nexweş li nêzîkî mirov bikuxe yan bîpişke derbasî mirov dibe, ku jê re dibêjin droppsmitta (vegirtina bi rîya dilopan).

Symptom (nîşan, elamet) piraniya caran sivik in, neciddî ne û bi piranî nêzîkî pênc roj piştî ku mirov vegirtibe hingê xwe nîşan dide. Lê ev symptom dikarin her wisa hem zûtir ji pênc rojan werin û hem jî piştî pênc rojan.

Nexweşiya Covid-19, bi yek yan jî çend ji van symptom'an hîsekî giştî yê bêhalbûnê nîşan dide:

- kux
- ta
- bihnçikandin
- liç
- êşa qirikê
- serêş
- êşa masil û movikê
- dillihevketin.

Kesên bi temen dikarin xirabtir nexweş bikevin

Hin mirov xirabtir nexweş dikevin, wek rast li pirsgirêkên bihnçikandin û îltîhaba pişikê dibin.

Piraniya wan kesên ku bi nexweşiyê xirab dikevin, kesên bi temen ên li ser 80 sala ne. Her wisa jî ew kesên ku xwedî nexweşiyên kronîk (mayinde) yê pişikê ne yan jî ew kesên bi nexweşiya penceşêrê ketine.

Heft şîretên hêsan ku tu xwe û kesên din biparêzî:

1. Gava tu nexweş bikevî yan bi şeweyeke sivik bi te re nîşanên êşa qirikê, kux yan vekêşana liçî peyda bibe, hingê li malê bimîne. Piştî tu rehet bûyî herî kêm 48 saetan li malê bimîne.
2. Gelek caran destê xwe bi sabûn û ava germ herî kêm 20 saniye bişo.
3. Gava tu nikaribî destê xwe bişoyî, destê xwe bi alkolê pak bike.
4. Nêzîkî kesên nexweş nebe.
5. Destê xwe nede çav, poz û devê xwe.
6. Li nav qermûçeka milê xwe, yan li nav destmaleke kaxezê bikuxe û bîpişke.
7. Ji bîr neke ku gava tu nexweş bî, yan nîşanên nexweşiyê bi te re hebin, hingê serdana kesên salmezî neke.

Jimareyên telefonê yê grîng

- Bo pirsên giştî yê derbareyê covid-19 bo: 113 telefon bike.
- Heger tu êdî nikaribî li mala xwe li xwe bînerî, bo vê jimareyê telefon bike: 1177. Ji bo şewra nexweşiyê (bi swêdî û inglîzî).
- Li rewşên xetera jîyanê bo vê jimareyê telefon bike: 112.

Agehiya Aktuel
û bersivên pirsên hêsan:
[www.folkhalsomyndigheten.se/
covid-19](http://www.folkhalsomyndigheten.se/covid-19)

