



# CORONAVIRUS

## له رهمز اندا له ماله وه بمينه ره وه .

پنجشهمه 23 ی ئپرل - شهمه 23 ی مایس 2020

### شوینه کانی پرستگا به داخراوی دهمیننوه له کاتی نیستادا .

مانه وه له ماله وه له رهمز اندا رۆلکی گرنگی هیه له ههوله کانی گهلا بۆ خاوکردنه وه بۆ بوونه وه قایرۆسی کورۆنا (COVID-19). نه وه نهو نامهیه له شاره زایانی تهنرووستی و پیشهوا نایینییهکان دهرکراوه له کاتی کدا کۆمه لگاگان له سهرانسری ئینگلتهر هدا خویان ناماده دهکهن بۆ یادکردنه وه ئهم مانگه بیروژه .

رێساکانی مانه وه له ماله وه دوور کهرتنه وه کۆمه لایهتی به سهر هه موو هاوولاتیانی شانشینی یهگر توو دهچه سپیت وه پشتگیریشی لیکراوه له لایهن زوری نهی بهر فراوانی ریکخراومکانی کۆمه لگای موسلمانان لهوانهش بۆردی پیاوانی نایینی بهریتانی British Board of Scholars وه ههروه ها ئیماهه کانی. حکومهت پندهز انیت که نه مه داواکاریه که له هه پیش شتی وا نهکراوه به لام به پیاوه کردنی ئهم ریسایانه یارمهتی کۆنترۆل کردنی بۆ بوونه وه قایرۆسی کورۆنا دهریت و خیزانهکان و هاوړیکان و کۆمه لگا و نهوانهش که زور لاوازن بپاریزین .

تهندرووستی خۆت و خۆشه یستانت بپاریزه له رهمز اندا بۆ نه مسال ئه مهش واده گه یه نیت که نه رکه کلتوری و نایینییهکان بگۆنجینن . نه مه بهتایهتی گرنکه بۆ پاراستنی کهسانی لاواز که خویان دهپاریزن له بهر نه وه باری تهنرووستی دیکه یان ناته واه وه ههروه ها بۆ پاراستنی خیزان و هاوړییان و سهر پر شتی کارانی نهوانهش که زور ناتهنرووست و لاوازن .

### له رهمز اندا ته نه ها بۆ یه کیک له م چوار هویانه پروره دهری :

- بازارکردن بۆ پیدابووستی سهرکی، بۆ نمونه خوارده مه نی و دهرمان، ده بی به جۆرێک بی که که متر دووباره بوونه وه ئیدا بیت
- یه ک جۆر له راهینانی وهرزشی له رۆژیکدا، بۆ نمونه راکردن، رۆشتن، یان پاسکیل - بهتنه یان له گه ل نه دمانتی نیو ماله که مت
- هه ر پیدابووستیه کی پزیشکی، لهوانهش بهخشی نی خوین، بهدوور به له متریسی برینداربوون و میان نازار پیگه یشتن، و میان یارمهتیدانی که سکی لاواز
- سه فەرکردن به مه بهستی چوون بۆ سه ر ئیش، به لام ته نه ها نه گه ر ناتوانیت له ماله وه ئیش به که مت

له روه ی کلتوری به وه رهمز ان کاتیکه بۆ نوژی به جماعت، وه کاردانه وه رۆحی و خواردن له گه ل خزم و که سوکار و هاوړییان له بهر بانگدا، وه ههروه ها ناهنگی جهزنی رهمزان. هه رچهنده مانه وه له مانگی رهمزانی بیروژدا کاریکی ناسان نییه، به لام گرنکه بۆ پاراستنی خزمهتگوزاری تهنرووستی نیشنمانی NHS وه پاراستنی ژبانی خه لکی.



بزانه چۆن تهکنه لۆژیا به کار به نیت بۆ نه وه له گه ل خانه واده که مت و هاوړی و کۆمه لگا نایینییه که متا له په یوه مندیدا بیت. له رپی قیدی و سۆشیال میدیاکانه وه دتوانیت به ستر نیته وه به خزمهتگوزاری به کانی عیبادت و بۆنه نایینییهکان رینوینی نایینی تاکه که سی و سه ر پر شتی کردن ده کری له رپی ته له فونه وه نهجام بدریت. هه رچهنده له روه ی جهسته ییه وه دوور دهستن، به لام نه رکه نایینییهکان ده کریت بکریت له هه مان نهو کاتانه که له کۆمه لگا نایینییه که متا نهجام ده رین. پیشهوا نایینییه کانتان دمتوانن ئامۆژگاریتان بهکن به زور شیواز بۆ نه وه ئیوه هه ر له په یوه مندیدا بن.

بۆ کهسانی تهنرووست ده کری وه ک ناسایی بهر دهوام بین له رۆژووگرتن له م رهمز اندا. نه گه ر تو نیشانه کانی قایرۆسی کورۆنا ته هیه به سوکی وه میان نهخوشیه کی له شیوه ی نهفلۆنات هیه وه پیوستیت نییه به دهرمان یان چاره سه رکردن، نه گه ر دکتوره که مت وای پی و تبت، نهوا دهشتوانیت رۆژوو بگریت به لام پیوسته له سه رت که خۆت خۆدایر به که مت. نهوانه ی که زیاتر به قورسی نیشانه کانیان هیه نه یی په چاوی نه وه بهکن که بهرۆژوو نه بن. هه روه ک ناساییه که بۆ هه ر نهخوشیه کی رۆژوو نه گریت. هه میشه راویژ به دکتوره که مت به که له باره ی بارودوخه تاییهت و حاله که مته که ناخۆ رۆژووگرتنت کاریکی باش ده نیت یان نا. نهو که سانه ی خواردن ناماده دهکهن بۆ بهر بانگ و میان پارشیو، نه گه ر هه ر نیشانه یه کی نهخوشیه که یان هیه و میان نیشانه کانی له شیوه ی نهفلۆنزا ناییت خواردن ناماده بهکن ته نانهت نه گه ر نیشانه کان سوکیش بن.

له دستونوژ هملگر تندا له پيش نوژ كرددنا، پيوسته پاكژى بپاريزيت بهوى دهستهكانت بو ماوهى 20 چركه بشوريت، ببهكار هينانى سابوون و ناو بان پاكژ كهموه (معقم)ى دهست، كاتيك كه دهچيته مالموه، لووتت فنگ بكه، بيژمه و هبان بكوكئ پيش نموى دهست له خواردن بدهيت، بو نموى خويشت و كسانى ديكهش بپاريزيت.

رهمزان كاتيكه بو نوژ و تيرامان و قوربانى و كارى خيرخوازي - ههموو نهمانه كليلى پشتگيريكرندن بو همولى دهستهجهمعيمان له بهرمنگار بوونموى نم پمتايه. نم رهمزانه، با بير بكهينهوه كه چون بهباشترين شيواز نمو كسانهى زور لاوازن له خيزانهمكانمان و دراوسيكانمان و كوممگامه همچهشنهكانماندا بپاريزين. به كار كردنمان پيكهوه دهنوانين گواستنموى قايروسى كورونا هم بكهينهوه بو نزمترين ناست و بواري نموه نهمدين كه بارگراني بكهنيته سمر خزمهتگوزار بيهكانى تهنرووستى و سمر پمرشتيكر دنمان. با نموشمان لهبير نهچيت كه نمو ناگادار كردنموى روجيى قولمى كه نم پمتايه هيناويتمى؛ كه بهكگرتو بين، و دهستى يهكتر بگرين و كس لهدوا بهجى نههين نيشانهلا.

عوسمان دار، راوژكار له تهنرووستى جيهانى له تهنرووستى گشتيى نينگلتهره  
Consultant in Global Health at Public Health England.

## له رهمزاندا له مالموه بمينتهوه.

- چووندهرموهت دهبيى تهنما بو كريني خواردمهنى، بان هوكارى تهنرووستى بان بو نيش بيت (نهمگر ناتوانيت له مالموه نيشهكمت بكهيت)
- نهمگر چوويته درن، همميشه 2 ممتر (6 پي) بهدور به له خهلكانى تر.
- همر كههاتيهوه مالموه بهكسمر دهستهكانت بشو.
- چاوپيكهوتن مهكه لهگهل كسى تر، تهنانهت هاوړن و خزميش. تو لهوانهيه قايروسهكه بلاو بكهيتيهوه تهنانهت نهمگر خوت نيشانهكانيشت تندا نهبيت.
- نهمگر تو له تهنرووستيتدا زور لاوازيت نموا به تووندى ناموژگارىت دهكمن كه همميشه له مالموه بمينتهوه و بهدور بيت له همر ديداريكى رووبهروو لهگهل كهدا، بو نموى پاريزراو بيت.
- نهمگر نيشانهى وهات هميه كه لهوانهيه به هوى قايروسى كوروناه بى، وه پيوستيت به چارهمسرى نهخوشخانه نهبي، وهيان نهمگر تو له مالموكدا دهزيت كه كهسيكى تندا بيت كه نيشانهى وههاى هميه كه لهوانهيه به هوى قايروسى كوروناه بى، نموا تو دهبيى له مالموه بمينتهوه تا چاك دهبيتيهوه.
- حكومتى شانيني يهكگرتو پميرموى پلانتيكى زانستيبانه دهكات بو كه مكر دنموى كار بگمريى قايروسى كورونا، بو پاراستنى NHS وه بو رزگار كردنى ژبانى خهلك، سمر كهوتن له پلاندها بهنده به پشتگريكردى ميللت به پابهندبوون به رينماييهكانهوه. تكايه پابهنده بهم رينماييهكانهوه و نم رهمزانه به سهلامتى بهسمر بيه.