



CORONAVIRUS

لە رەمەزанда لەمەلەو بەمێنەرەو.

پنجشەممە 23 ی ئاپرێل - شەممە 23 ی مایس 2020

شوینەکانی پەرستگا بەداخراوی دەمێنەرەو لە کاتی ئیستادا.

مانەرەو لە مەلەرەو لە رەمەزанда رۆژێکی گەرمی هەیە لە هەولەکانی گەلدا بۆ خاوەکردنەرەو بۆلابوونەرەو فایرۆسی کۆرۆنا (COVID-19). ئەو ئەو نامەییە لە شارەزایانی تەندرووستی و پێشەوا ئایینیەکان دەرکراوە لە کاتیگدا کۆمەڵگاکان لە سەرئاسەری ئینگلتەرەدا خۆیان نامادە دەکەن بۆ یادکردنەرەو ئەم مانگە پیرۆزە.

رێساکانی مانەرەو لەمەل و دوورکەوتنەرەو کۆمەڵایەتی بەسەر هەموو ھاوواتیانی شانشینی بەگرتوو دەجەسپیت وە پشەتگیریشی لێکراوە لەلایەن زۆریەتی بەرفراوانی ریکخراوەکانی کۆمەڵگای موسڵمانان لەوانەش بۆردی پیاوانی ئایینی بەریتانی British Board of Scholars و هەروەها ئیمامەکانیش. حکومەت پێدەزانیت کە ئەمە داواکارییەکی کە لەم پێش شتی واکراوە بەلام بە پێدەکردنی ئەم رێسایانە پارمەتی کۆنترۆڵکردنی بۆلابوونەرەو فایرۆسی کۆرۆنا دەدریت و خیزانەکان و ھاواریکان و کۆمەڵگا و ئەوانەش کە زۆر لاوازن پیاوێزین.

تەندرووستی خۆت و خۆشەویستانت پیاوێزە لە رەمەزندا بۆ ئەمەسڵ ئەمەش وادەگەپینیت کە نەرکە کلتوری و ئایینیەکان بگۆنچین. ئەمە بەتایبەتی گەرمی بۆ پاراستنی کەسانی لاواز کە خۆیان دەپارێزن لەبەر ئەوەی باری تەندرووستی دیکەیان ناتەرەو هەروەها بۆ پاراستنی خیزان و ھاوارییان و سەرپەرشتیکارانی ئەوانەش کە زۆر ناتەندرووست و لاوازن.

لەرەمەزанда تەنەرەو بۆ یەکیک لەم چوار ھۆیانە پیرۆزە دەری:

- بازارکردن بۆ پێداویستی سەرەکی، بۆ نموونە خواردنەرەو و دەرمان، دەبێ بەجۆرێک بێ کەمتر دووبارە بوونەرەو تێدا بێت
- یەک جۆر لە راھینانی وەرزی لە رۆژێکدا، بۆ نموونە راکردن، رۆیشتن، یان پاسکیل - بەتەنەرەو یان لەگەڵ ئەندامانی ئیو مەلەرەو
- ھەر پێداویستیەکی پزیشکی، لەوانەش بەخشینی خوین، بەدوور بە لە مەترسی برینداربوون و میان ئازار پێگەشتن، و میان یارمەتیدانی کەسیکی لاواز
- سەفەرکردن بە مەبەستی چوون بۆ سەر ئیش، بەلام تەنەرەو ئەگەر ناتوانیت لەمەلەرەو ئیش بکەیت

لەرەو کلتورییەرەو رەمەزان کاتیگە بۆ نوێزی بە جەماعەت، وە کار دانەرەو رۆجی و خواردن لەگەڵ خزم و کەسوکار و ھاوارییان لە بەربانگدا، وە ھەرەو ھاھەنگی جەزنی رەمەزان. ھەرچەندە مانەرەو لە مانگی رەمەزانی پیرۆزدا کاریکی ئاسان نییە، بەلام گەرمی بۆ پاراستنی خزمەتگوزاری تەندرووستی نیشتمانی NHS وە پاراستنی ژبانی خەلکی.

بزانی چۆن تەکنەلۆژی بەکار بەنینیت بۆ ئەوەی لەگەڵ خانەرەو دەکەت و ھاواری و کۆمەڵگا ئایینیەکەندا لە پەبوونیدا بیت. لەرێی قیدی و سۆشیال میدیاکانەرەو دەتوانیت بپەستری تەنەرەو بە خزمەتگوزارییەکانی عیبادەت و بۆ ئەو ئایینیەکان رێنویینی ئایینی تاکەکەسی و سەرپەرشتیکردن دەرکۆن لەرێی تەلەفونەرەو ئەنجام بدریت. ھەرچەندە لەرەو جەستەییەرەو دوور دەستەن، بەلام نەرکە ئایینیەکان دەرکۆن بکریت لە ھەمان ئەو کاتاندا کە لە کۆمەڵگا ئایینیەکەندا ئەنجام دەدرین. پێشەوا ئایینیەکانتان دەتوانن ئامۆزگاریتان بکەن بە زۆر شیواز بۆ ئەوەی ئیو ھەر لە پەبوونیدا بن.



بۆ کەسانی تەندرووست دەرکۆن وەک ئاسایی بەردەوام بین لە رۆژوورگرتن لەم رەمەزانددا. ئەگەر تۆ نیشانەکانی فایرۆسی کۆرۆنا تەنەرەو ھەبە بە سووکی و میان نەخۆشیەکی لەشیو لەشبووە ئەنفلۆزات ھەبە وە پێویستت نییە بە دەرمان یان چارەسەرکردن، ئەگەر دکتۆرەکەت وای پێ وتیبت، ئەوا دەشتوانیت رۆژوو بگریت بەلام پێویستە لەسەرت کە خۆت خۆدایر بکەیت. ئەوانە کە زیاتر بەقورسی نیشانەکانیان ھەبە ئەبێ رەچاوی ئەو بەکەن کە بەرۆژوو نەبن. ھەر وەک ئاسایی کە بۆ ھەر نەخۆشیەکی رۆژوورگرتن ھەمیشە رۆژوورگرتن بە دکتۆرەکەت بکە لەبارە ی بارودۆخە تاییەت و حالەکەتەرەو کە ناخۆ رۆژوورگرتن کاریکی باش دەبێت یان نا. ئەو کەسانی خواردن نامادە دەکەن بۆ بەربانگ و میان پارشینو، ئەگەر ھەر نیشانەییەکی نەخۆشیەکیان ھەبە و میان نیشانەکانی لەشیو ئەنفلۆزات نابیت خواردن نامادە بەکەن تەنەرەو ئەگەر نیشانەکان سووکی بن.

له دەستتوێژ ھەلگرتندا لە پێش نوێژکردندا، پنیویستە پاکژی بپارێزیت بەوەی دەستەکانت بۆ ماوەی 20 چرکە بشۆریت، بەبەکار ھێنانی سابوون و ئاو بپاکژی کەرەو (مەقەم) دەست، کاتیەک کە دەچیتە مألەو، لووتت فەنگ بەکە، بپژمە و ھەیان بکۆکێ پێش ئەوەی دەست لە خواردن بدەیت، بۆ ئەوەی خۆیشت و کەسانی دیکەش بپارێزیت.

رەمەزان کاتیەکە بۆ نوێژ و تێرامان و قوربانی و کاری خێرخوازی - ھەموو ئەمانە کلیلی پشتگیریکردن بۆ ھەوڵی دەستەجەمعیان لە بەرھەنگاریبوونەوی ئەم پەتایە. ئەم رەمەزانە، با بێر بەکەینەو کە چۆن بەباشترین شێواز ئەو کەسانە زۆر لاوازن لە خێزانەکانمان و دراونیکانمان و کۆمەڵگا ھەمەچەشنەکانماندا بپارێزین. بە کارکردنمان پێکەو دەتوانین گواستنەوی قاپرۆسی کۆرۆنا کەم بەکەینەو بۆ نزمترین ئاست و بواری ئەو نەدەین کە بارگرانی بەکوێتە سەر خزمەتگوزارییەکانی تەندرووستی و سەرپەرشتیکردنمان. با ئەو شەمان لەبەر نەچیت کە ئەو ئاگادارکردنەوی رۆحیی قوولەیی کە ئەم پەتایە ھیناوتی؛ کە بەکگرتو و بین، و دەستی بەکتر بگرین و کەس لەدوا بەجێ نەھێلین نیشانەئەلا.

عوسمان دار، راوێژکار لە تەندرووستی جیھانی لە تەندرووستی گشتیی ئینگلتەرە
Consultant in Global Health at Public Health England.

لە رەمەزاندا لەمألەو بەمێنەرەو.

- چوونەدەرەو دەبێ تەنھا بۆ کرینی خواردەمەنی، بپارێزیت تەندرووستی یان بۆ ئیش بیت (ئەگەر ناتوانیت لەمألەو نیشەکەت بەکەیت)
- ئەگەر چوویتە دەر، ھەمیشە 2 مەتر (6 پێ) بەدوور بە لە خەلکانی تر.
- ھەر کەھاتیتەو مألەو بەکسەر دەستەکانت بشۆ.
- چاوپێکەوتن مەکە لەگەڵ کەسی تر، تەنھەت ھاوێر و خزمیش. تۆ لەوانەییە قاپرۆسەکە بۆ بەکەیتەو تەنھەت ئەگەر خۆت نیشانەکانیشت تێدا نەبیت.
- ئەگەر تۆ لە تەندرووستیتدا زۆر لاوازیت ئەو بە توندی نامۆژگاریت دەکەین کە ھەمیشە لەمألەو بەمێنەرەو و بەدوور بیت لە ھەر دیداریکی رۆوبەرۆ لەگەڵ کەسدا، بۆ ئەوەی پارێزراو بیت.
- ئەگەر نیشانەیی و ھەت ھەییە کە لەوانەییە بە ھۆی قاپرۆسی کۆرۆناوە بێ، وە پنیویستیت بە چارەسەری تەخۆشخانە نەبێ، و ھەیان ئەگەر تۆ لەمألەو دەژیت کە کەسێکی تێدا نیشانەیی و ھەییە کە لەوانەییە بە ھۆی قاپرۆسی کۆرۆناوە بێ، ئەو تۆ دەبێ لەمألەو بەمێنەرەو تا چاک دەبیتەو.
- حکومەتی شانشینی بەکگرتو پەیرەوی پلانێکی زانستییانە دەکات بۆ کەمکردنەوی کاریگەری قاپرۆسی کۆرۆنا، بۆ پاراستنی NHS وە بۆ رزگارکردنی ژبانی خەلک. سەرکەوتن لەم پلانەدا بەندە بە پشتگیریکردنی میلیت بە پابەندبوون بە رێنماییەکانەو. تکایە پابەندبە بەم رێنماییانەو و ئەم رەمەزانە بە سەلامەتی بەسەر بپە.

لینکی بەسوود

نايا نەر شتاتە چين كە تۆ دەتوانیت بیانكەیت وە ئەوانەش كە ناییت بیانكەیت:

<https://www.gov.uk/government/publications/coronavirus-outbreak-faqs-what-you-can-and-cant-do/coronavirus-outbreak-faqs-what-you-can-and-cant-do>

مانەوە لە مائەوە وە خۆپەدوورگرتن لە خەلکی دیکە:

<https://www.gov.uk/government/publications/full-guidance-on-staying-at-home-and-away-from-others>

نامۆژگاری لەبارەى مانەوە لەمائەوە: رینمایەکی ناسان:

https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/876715/Coronavirus_COVID-19_advice_on_staying_at_home_20200328.pdf

رینمایى لەبارەى دوورپەریژی کۆمەڵایەتی بۆ گشت كەسێك:

<https://www.gov.uk/government/publications/covid-19-guidance-on-social-distancing-and-for-vulnerable-people/guidance-on-social-distancing-for-everyone-in-the-uk-and-protecting-older-people-and-vulnerable-adults>

رینمایى وە یان پاراستنی خەلکانێك كە نەگەری خرابوونی یاری تەندروستییان زۆرە بە فایرۇسى كۆرۇنا (تاكپاریزی - shielding):

https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/875126/Easy_read_guidance_on_shielding_March_2020.pdf

باشترین شیوازی دەست شۆرین:

https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/877530/Best_Practice_hand_wash.pdf

رینمایى ریکخراوی تەندروستی جیهانی لەسەر رەمەزان و کۆفید-19:-

<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/331767/WHO-2019-nCoV-Ramadan-2020.1-eng.pdf>

نامۆژگاری بەشی تەندروستی و سەرپەرشتی کۆمەڵایەتی بۆ رەمەزان:

https://webarchive.nationalarchives.gov.uk/20130105022145/http://www.dh.gov.uk/en/Publicationsandstatistics/Publications/PublicationsPolicyAndGuidance/DH_078409

نەخۆشیی شەکرە و رەمەزان:

<https://www.england.nhs.uk/diabetes/case-studies/keeping-patients-with-diabetes-healthy-during-ramadan>
<https://www.diabetes.org.uk/Guide-to-diabetes/Managing-your-diabetes/Ramadan>