



Delîlên ku çima baş e mirov derziya Kovîd-19ê lêde

Çima derziya Kovîd-19ê lêdin? Gelek delîl hene. Derziya Kovîd-19ê bo şerê dijî pandemiya Kovîd-19ê gelekî girîng e. Ew kiryarên din wekî rêzikên paqijî û reftarê dikemilîne. Derzîldan dijî nexweşiyê bi taybet rewşên giran ên nesaxiyê diparêze. Her çiqasî kesên pirtir li Swîsê werin derzîkirin, ewqasî kêmtir pêdivî bi kiryarên din heye.



Xwe ji rewşa giran a nexweşiyê biparêzin.

Nexweşiya Kovîd-19ê dikare, bi taybet bo kesên bi nexweşiyên demdirêj, gelek metirsîdar be. Di kesên ciwantir û tenduristtir de gava tûşî koronayrusê dikevin pircaran nîşane yan tunene yan nerm in. Lê ew dikarin rewşa wan a giran a nexweşiyê jî hebe. Derzîlêdan dikare we ji nexweşiyê, bi taybet ji şiklên giran, biparêze. Kesên vaksînekirî pir kêmtir ji kesên nevaksînekirî hewce ne ku ji ber nexweşiya Kovîd-19 yê li nexweşxaneyê werin xewandin. Derziyên li Swîsê bi kar tên ewle ne û dijî nexweşiya kovîd-19ê parastineke baş pêk tînin. Bo ku derziyek destûrê wergire û li Swîsê tewsiye bibe, divê sûdên wê bi zelalî ji metirsiyên wê pir zêdetir bin. Tecrubeya bi van derziyan heya niha vê yekê îbat dike.



Ji dûhatên Kovîd-19ê dûr bin

Piştî tûşbûnê, pirsgirêkên tenduristiyê yê demdirêj (kovîda dirêj) – wekî kêmbûna nefes kişandinê li dema karên giran de yan westîbûnê – dikarin rûbidin. Ev dikare hetanî di kesên ciwan û tendurist de jî bi pêş were. Eger hûn derziyê li xwe bidin, hûn metirsiya nexweşiyê û dûhatên demdirêj ên mimkin kêmtir dikin. Berovajî, bandorên cidî yê kêlekê piştî lêdana derziya Kovîd-19ê li Swîsê gelegelekî kêmtir in. Bendewariya bandorên dereng tune.



Bi piştrastî ewle bin

Ewlebûna bi rêya tûşbûna nexweşiyê tewsiye nabe. Ji ber ku ev dikare bibe sebaba rewşa giran a nexweşiyê û dûhatên demdirêj jî. Hûn bi lêdana derziya Kovîd-19ê dikarin paraastineke baştir û demdirêj bi awayekî kontrolbûyî wergirin, bêyî metirsiya pêketina koronayrusê. Li gor lêkolînên heyî, derzîlêdan herî kêmtir bi qasî diwanzdeh mehan dijî nexweşiyê parastinê dike. Heya niha tu delîl tune ku nîşan bide parastina li dijî nexweşiyê giran di nav xelkê de piştî vê demê kêmtir dibe. Kesên berê testa wan a koronayrusê erê bûye jî dikarin eger mimkin be di nava sê mehan de careke din werin derzîkirin. Bi vî awayî, ew dijî tûşbûneke nû baştir û dirêjtir tên parastin.



Piştewaniya pisporên tenduristiyê bikin

Pandemî guvaşeke demkî datîne ser karkerên muqateya tenduristiyê û pergala muqateya tenduristiyê. Hûn bi parastina bi derziyê pêdiviya we bi dermanbûna bo rewşa giran a nexweşiya Kovîd-19ê namîne. Bi kirina vêya, hûn dê arîkar bin barê pergala muqateya tenduristiyê kêmtir bibin. Dermankirina bo nexweşî û rewşên lezgin ên din hîn jî heye.



Parastina kesên dorbera xwe

Bi derzîlêdanê, metirsiya tûşbûnê û tûşkirina kesên din bi awayê berbiçav kêmtir dibe. Hetanî eger derzîlêdan bi temamî pêşiya veguhestinê negire jî, hûn dikarin kesên ku bi taybet ber metirsiyê ne biparêzin. Wek mînak, kesên bi pergala lawaz a ewlebûnê, ku derzîlêdan jî bo wan baş bandor nake. Û derzîlêdana we jî wan kesan diparêze ku bo sebebên bijîşkî nikarin derziyê li xwe bidin, herwiha zarokên ku derzîlêdana wan mimkin nîne. Her çiqasî kesên pirtir derziyê li xwe bidin, ew dê kêmtir bi Kovîd-19ê bikevin û kesên pirtir pê bixînin.



Tenduristiya mêjî xurt bikin

Belavbûna koronayrusê di vî pandemiya de pêwendiya bi kesên dorbera me re kêmtir kiriye. Ev dikare ser rihetiyê jî bandorê dayîne û nexweşiya mêjî xurt yan gurr bike. Parastina bi rêya derziya Kovîd-19ê dikare arîkar be negîranî kêmtir bibin û bibe sebeb em dîsan ser pêwendiyê xwe aram hîs bikin.



Şerê dijî bandorên pandemiya

Eger kesên kêmtir bi Kovîd-19ê bikevin, jiyana asayî ya rojane dê dîsan mimkin be. Derzîlêdan digel rêzikên paqijî reftarê amûra herî kêmtir ye, ku pandemiya kêmtir bike û loma em vegehin lezeta bê muqateya jiyane û asayîbûnê. Her çiqasî kesên pirtir li Swîsê werin derzîlêdan, zûtir kiryarên din dikarin li şûnê arîkar bin. Hûn bi derzîlêdanê arîkariyeke girîng didin tenduristiya xwe ya kesane û ya kesên din – li Swîsê, Li Ewropayê, li dinyayê.

