



Navnîşan: Rue de Porto 132, 4020 Liège / BELGIQUE TEL: 003271318719 Email: info@kcdk-e.com

Wek **KOMÎTEYA TENDIRUSTIYÊ YA KCDK-E** ji bo ku gelê me di xweparastina ji vîrusa Korona(Covid-19) de bişopîne, wek 3 qonaxan digrin dest û agahiyan ji we re parve dikin. Di vê mijarê de a herî girîng ev e ku, divê hun beyî xof, bi aqlê selîm û bi piştgiyîyeke civakî tevgerin e. Divê em ne bi tenê ji tendirustiya xwe berpirsyar bin, di heman demê de berpirsyarê tendirustiya mirovên din jî bibin û bi vê hişmendiyê tev bigerin. Divê bê zanîn ku li dijî Koronayê(Covid-19) em wê bi hişmendiyêke civakî, bi piştgiri û bi têkoşîneke hevpar serbikevin.

1. Pêşgiriya li dijî înfeksiyona Covid 19'ê ku divê bîn hildan çi ne?
2. Em dê çawa pergala jêbexşiyê (immunität) xurt bikin?
3. Divê em dema xwe a ku bi gumana(şika) Koronayê(Covid-19) di qarantîneyê de derbas dikin çawa tev bigerin?

1. PÊŞGIRIYÊN LI DIJÎ ÎNFEKSIYONA COVID 19'Ê KU DIVÊ BÎN HILDAN ÇI NE?

- Divê dest bi sabûnê herî kêr 20 saniyeyê bê şûştin!
- Divê em destên xwe nedin devê xwe, pozê xwe(Kep, difin) û çavên xwe!
- Divê nênikên dest û pêyan birêkûpêk bîn birin!
- Destikên deriyan, serşok û daşir (herwekî din) hertim bîn paqijkirin!
- Divê di dema danûstandinê de ger ku guncav e; dewsa pere, kart bîn karanîn!
- Piştî danûstandinê, tiştên ku hatine kirin, beriya ku bixin hundir; divê teqez bîn paqijkirin!
- Qasî ku bikaribin divê wesayîten komguhêz neyên karanîn. Ger ku bîn karanîn jî beriya suwarbîn û piştî daketinê dest bîn dezenfektekirin!
- Di navbera we û kesên din de 1-2 mitro(metre) dûratî hebe!
- Divê xurik teqez bîn paqijkirin!
- Divê pêjgeh û amûrên ku li pêjgehê tîn karanîn pagij bê girtin. Herwiha xurik(zexire) û vexurik wekî neyên hiştin!
- Kesên guman dikin ku di wan de şopên nexweşiyê hene, beriya ku biçin nexweşxaneyê; divê bi bijîşkên xwe yên malbatê re bikevin têkiliyê!
- Dema ku tekiliyêke we, bi kesên ku nexweşiya koronayê(Covid-19) hati ditin, çê bûye; dive hun xebatkarên qada tendirustiyê agahdar bikin û rêgeza ku 14 rojan di qarantîneyê de mayîne pêk binin!
- Her pêşgiriya ku hun hildidin, wê jî bo parastina me û yên derdorên me girîng dibe.!
- Ger ku zarorî nebe; divê dernekevin derve û bi kesên din re jî têkiliyên nêzik dîr bisekinin. Bi taybetî divê kesên ku di koma xeter de ne dernekevin derve. Divê bi wan kesan re piştgiri bê dayîn û daxwazên wan bi cih bê anîn!

2. EM DÊ ÇAWA PERGALA XWE A JÊBEXŞIYÊ(IMMUNITÄT) XURT BIKIN?

- Pergala jêbexşiyê di heman demê de, pergala parastinê a ku me ji nexweşiyên diparêze, ye.
 - o Pergala jêbexşiyê bi tevî pergala laşî re bi koordineyî dixebite
 - o Ji xeynî xarîn û vewarîneke tendurîst; xalên ku li jêr ji bo xurtbûna pergala jêbexşiyê pir girîng in;
 - Nekişandina cixareyê
 - Têriya xwe şilemenî(av,şorbe hwd) vexwarin.
 - Birêkûpêk kirina werzişê(spor hwd.),
 - Tendurîst kilo standin,
 - Birêkûpêk razan(nivîn, xewkirin).
- Ji bo ku berxwedaniya laş xurttir bikin ahengdariya vîtamîn û berbesî(mîneral) pir girîng e.
- Ji ber ku hêk di xwe de; pir zêde proteîn, vîtamînên wekî A,D,E û B û herwekî din berbesiyên(mîneral) hesin, fosfor û çînkoyê dihewîne, divê di taştê de xwarina me a sereke bibe. Li gel wê yekê bi hêşinayiyên demsali, firêngî ku ji vîtamîna C'yê ve dewlemend e û isota heşîn lê bê zêdekirin.
- Ji bilî van, xwarina firaqeke a ku ji mast û fêkiyên demsali li gel baçîk(yûlaf) ji pêk tê, wekî xwarin hilbijêrin.
- Di xwarinên nivro û êvarê de yeksengiya hêşinayî(sebze) û proteînan berçav girtin, girîng e.
- Divê masî, cureyên goştan û baqîlan bi hêşinayî(sebze) bixeritînin, bixwin.
- Di nava rojê de misteke gûz, bahiv û hwd. bê xwarin; him ji bo ku enerji standinê, him jî ji bo pêşwazîkirina hewcedariya me a bi berbesî(mîneral) û vîtamînên din, girîng e.
- Di nava rojê de herî kêm ji 2 litre vexwarina avê re girîngî bê dayin.
- Mirov dikare bi hildana vîtamîna C û çînkoyê pergala xwe ya jêbexşiyê xurt bike. Vîtamîn û berbesî(mîneral) piştî serlêdana bijîşkên xwe yê malbatê dikarin bê standin.
- Ji ber ku bi tenê xwarina tiştan hewcedariya laş a vîtamîna D nayê pêşwazîkirin, divê dem dem asta vîtamîna D bê pîvandin. Ger ku hewce bike bi awayeke din bê standin.
- Vîtamîna E him ji bo xurtbûna pergala jêbexşiyê; him jî li dijî pêsivê(serma û cemidandin) berxwedariya laş xurttir dike. Xurikên wek bindiq(fındok) û gûz ne bi tenê ji aliyê rûn(zeyt) ve di heman demê de ji aliyê vîtamîna E jî dewlemendin.
- Divê mast û kefir ku ji aliyê probiyotîk ve dewlemend in,bê tercîhkirin. Rûviyeke ji aliyê probiyotîk xurt, herwiha ji pergala jêbexşiyê re jî alîkar e.
- Di nava rojê de vexwarina çaya hejîn, giyagewrik û ixlamûrê baş e.

3. DI DEMA MAYÎNA QARANTÎNAYÊ DE KU BI GUMANA(ŞIKA) VÎRÛSA KORONAYÊ, DIVÊ ÇI BÊ KIRIN?

Di vê serdema ku vîrusa korona(Covid 19)pir bi hêz belav dibe de, divê kesên difikirin ku di xwe de nexweşiyê dihewînin; 14 rojan li malê bisekinin! Gelo divê mirov di vê pêvajoyê de çi bixwe û vexwe? Divê bala xwe bide çî?

- Tiştên ku di vê nivîsê de, ne bi fikreke ku bitaybetî ji bo ku li dijî vîrusa koronayê(Covid-19) baş e,hatiye nivîsandin; berovajî her xwarin û vexwarin ji çarçoveya xweyibûneke tendurist hatiye pêkanin.
- Di pêvajoya qarantînayê de tiştên ku ji aliyê kesan ve divê rojane bê xwarin û pîvana wan wisa ne:
 - o 2 litre tiştên vexwarinê
 - o Nan, kartol û makirne :350 gr.
 - o Heşîni(Sebze) û baqlîyê :400 gr
 - o Fêkî û bindok, gûz , bahiv(behiv) : 250 gr
 - o Şîr û tiştên ku ji şîr hatî hilberandin(çêkirin) :250 gr.
 - o Masî, goşt û hêk : 150 gr
 - o Cureyên rûnan(zeyt) : 40 gr
- Dema ku pozê mirov(difin,kep) xitimi be, dive poz(difin,kep) bi spreyn ji ava behrê pêk ten û her wiha bi serûmên fîzyolojîk bê paqij kirin.
- Divê rojane ser bê şûştin û kinc(cil û berg) bèn guherandin(degişkirin).
- Rûyê lihêf û balgehnan divê rojane bê şûştin.
- Divê xani ode(mezel) hwd. bèn hewadarkirin.
- Dive dem dem dest bi sabûnê bê şûştin, ger ku sabûn nînbe divê dezenfektan bê karanin.

Di pêvajoya qarantînayê de dibe ku giliya bêhali û bêmedeyî pêş bikeve. Ji vê sedemê xwarineke hêsanibar(pratik) wê bi girîng bibe. Herwiha divê qasî ku bikaribin di vê pêvajoyê de danûstandinê kêmbikin û tiştên xwarinê li gor vê yekê kar binin.

Kesên ku nexweşî, aciziyekî cuda û hewceyî perhîzekî(diyet,parêz) cuda nîn in;

- Şîr û tiştên ku ji şîr hatî hilberandin.
- Hêk,
- Gûz,bahiv(badem)bindog(findok), dehn,baçik(yûlaf)
- Heşîni[Sebze]; şoqil,polik(bezelye),ispenax(siyale,silqok) û nok û nîsk; ger ku hebe nû(taze), ger ku nîn be jî wekî konservekîrî bê xwarin.
- Wek fêkî divê sêv û narinciye bèn xwarin.