



# KOVÎD-19 KORONAVAYRUSA NÛ

## KOVÎD-19 li Manitoba'ê

Vayruseke nû bi navê KOVÎD-19 li dinyayê belav dibe. Divê her kes bo kêmkirina belavbûna vayrusê gav biavêje.

### KOVÎD-19 çî ye?

KOVÎD-19 vayrusek e ku dikare mirov nexweş bixe. Nîşane dikarin aram (wek mînak, ta, kuxik, ava bêvilê yan gewrî-êş) yan giran (wek mînak, bêhnçikiyan û pirsgirêkên bêhnkişandinê) bin.

### Kî li ber metirsiya KOVÎD-19ê ne?

Nîşaneyên hin kesan aram in. Kesên din dikarin gelekî nexweş bikevin. Ew kesên ku metirsiya wan a nîşaneyên cidîtir hene ev in:

- kesên 60 salî û jortir
- kesên ku nexweşiya wan a demdirêj heye (wekî nexweşiyên diyabet, dil, gurçik yan nexweşiya demdirêj a pişikê)
- kesên pergala wan a ewlebûnê lawaz e (wekî kesên penceşêra wan heye)

### Mirov çawan KOVÎD-19ê digire?

Mirov dikare bi nêzîkbûna (du metreyan/çeş fûtsan) li kesekî tûşbûyî ku dikuxe yan dibênije bi KOVÎD-19ê bikeve. Wexta mirov dest li tiştekî yan rûvekekê dide ku vayrus ser heye, û piştê dest li dev, çav yan bêvila xwe dide, jî ew dikare belav bibe.

Metirsiya veguhezîna KOVÎD-19ê ji destlêdana rûvekekê kême û dikare bi bikaranîna lidûhev a paqijkera destan pirtir kême bibe.

### Çawan ihtimala tûşbûna KOVID-19ê kême bikin?

Destên xwe paqij bigrin. Destên xwe bi qasî herî kême 15 çirkeyan bi ava germ û sabûnê bişon. Destên xwe baş ziwa bikin. Eger destên mirov bi awayê berbiçav qirêj nebin, dikarin paqijkera destan a alkoldar bi kar bînin.

Hûn gerek van jî bikin:

- Kuxik yan bēnijîna xwe dapoşînin. Di nava hiçik yan enîşka xwe de bikuxin, ne di nava destên xwe de.
- Dest nedin rûyê xwe.
- Eger nîşaneyên we nerm bin, li malê bimînin.
- Eger hûn nexweş in, cuda bin û ji kesên din li mala xwe dûr bin, û xwe bidin testkirin.
- Şîretên giştî yê tenduristiyê bo xwe-cudakirin û çavdêriyê bişopînin.
- Destên xwe bişon wexta:
  - tēn cihekî nû yan jê derdikevin
  - piştî serşokê
  - beriya, di dema û piştî dayîna xwarinê
  - beriya xwarinê yan bikaranîna tiştên hevbeş
- Destên xwe bi qasî herî kêr 15 çirkeyan bi ava germ û sabûnê bişon. Eger hûn nikarin destên xwe bişon, paqijkera destana alkoldar bi kar bînin.

### **Devpêçê lêdin**

Lêdana devpêç bo rawestandina belavbûna KOVÎD-19ê girîng e. Her gava li cihekî sergirtî de ne, yan dema dûrbûna fîzîkî dijwar e, devpêçê lêdin.

Bo zanyariyên biroj, serdana bikin [Manitoba.ca/covid19](https://manitoba.ca/covid19).