

Zarokê xwe saxlemû ewleh ragire Di Pandemiya Kovîd-19 da van qonaxan cih bîne

Linka li ber dest: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/pregnancy-breastfeeding.html>



Maske an pêşgirê (shield) li ser rûyê zarokê xwe daneyne

Zarok berdewam dimeşin. Meş û hereketa wan renga bibe sebeb ku pêşgira rû ya plastîkî an maske dev û bêvilê wan asteng bike û bibe sebeb ewna bifetisin.

- Zzarokên bin dusalî nabe ku [maske](#) an pêşgirê daynin.
- Danîna pêşgir an maskeyê li ser rûyê zarok dikare xetera [Sîndroma mirina nişkêvayî ya zarok \(SIDS\)](#) Zêde bike an bibe sebeb fetisîna zarokê te.



Seredannên jibo dîtina zarokê xwe sînordar bike

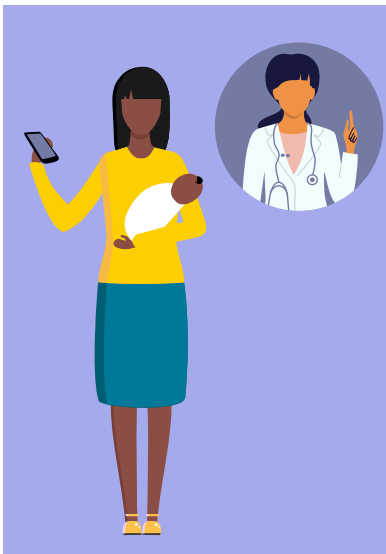
Jidayîkbûna zarokê nû bi giştî malbatan li hev kom dike da ku cejn û şahiyê bikin. Beriya hatina seredaneran bo mala te:

- Xetera tûşbûna bi Kovîd-19ê jibo te, zarokê te ş kesên ku bi te ra dijîn û seredanerên wek Bavkal û dapîr an [kesên din ku zêdetir li ber xetera nexweşiya ji ber Kovîd-19êne, berçav bigire.](#)
 - » Anîna kesên ku digel te najîn bo mala xwe, xetera belavbûna Kovîd-19ê zêde dike.
 - » Hin kesên bêyî nîşaneyan dikarin Vîrûsê veguhezînin.
- Kombûnên bi amadebûn sînordar bike û bijardeyên din weke cejna înternetî jibo ksên ku dixwazin jidayîkbûna zarokê te bibînin, berçav bigire.



Navbera zarok û kesên ku li mala te najîn û navbera zarokê xwe digel kesên nexweş 6 fûtan navbir daye

- Beriya vêya ku [biryar bidî jibo çalakiyên ji bilî seredanên lêmiqatebûnên tendurustiyê an lêmiqatebûna ji zarokbiçî derve](#), xetera têkildarî Kovîd-19ê jibo xwe û zarokê xwe berçav bigire.
- Ji [Bernameya xwe ya Lêmiqatebûna ji zarok](#), derbarê bernameyên ku jibo parastina zarokê xwe, malbat û kedkarên xwe berçav girtine, bipirse.



Bila haya te ji nîşaneyên ihtimalî yên nexweşiya Kovîd-19ê di zarokan da hebe

Zarokên bin temenê 1 salî renga zêdetir ji zarokên mezin tûşî cûreya giran a nexweşiya Kovîd-19ê bibin, lê piraniya zarokên ku encama testa Kovîd-19ê li wan erênî ye, nîşaneyên hindik nîşan didin an bê nîşane ne.

- Elametên ragihandî di zarokên tûşbûyî bi Kovîd-19ê pêkhatî ji Ta, westiyana zêde an bêçalakî, hatina avê ji bêvil, kuxîn, vereşîn, izhal, bêmeraçî bo xwarinê û kêşeya bêhnkişandin an bêhnkişandina bi dijwarî ne.
- Heke zarokê te nîşaneyek tê da xuya bû an heke tu difikirî ku zarokê te bi Kovîd-19ê ketiye:
 - » Di heyama 24 saetan da digel raberkerê lêmiqatebûnên tendurustiyê ya zarokê xwe bikeve têkiliyê û [qonaxên lêmiqatebûna ji zarokên tûşbûyî bi Kovîd-19ê bişopîne.](#)
 - » **Heke zaorkê te nîşaneyên hişyarker ên awarte nîşan dide (wek astengiya Bêhnkişandinê), derdem lêmiqatebûn û baldariyên awarte bi kar bîne. Digel hejmara 911 bikeve têkiliyê.**



[cdc.gov/coronavirus](https://www.cdc.gov/coronavirus)

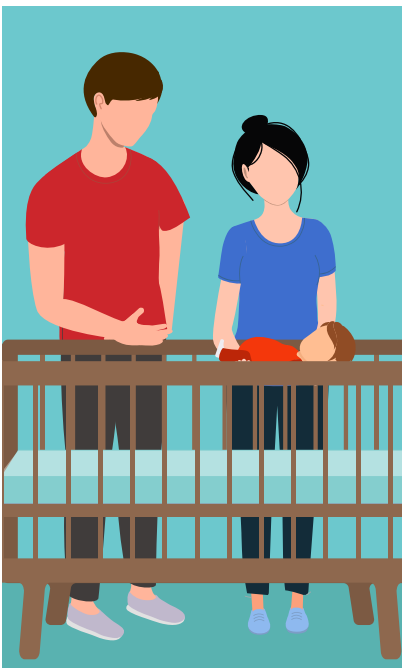


Zarokê xwe jibo lînêrînên têkildarî tendurustiya zarokan bibe

Dev ji nobetên baldariyên tendurustiyê yê zarokê xwe bernede. Seredanên zarokan heke pêkan be divê bi awayê amadehî pêk were. Bi vî awayî raberpera xizmetên tendurustiyê yê zarokê te dikare:

- Rewşa giştî ya te û zarokê te vekolîne.
- Mezinbûn û xwarina zarokê te vekolîne.
- Zarokê te ji hêla [nexweşiya Zerikê muayene bike](#).
- Piştrast be ku [testên bijîngkirinê yê zarokê te pêk hatine](#) û her yek ji testên şopandin an testa dubare pêk bîne.

Heke difikirî tu an zarokê te bi Kovîd-19ê ketine an renge têkilî bi kesekî/a tûşbûyî bi Kovîd-19ê hebûne, beriya seredanê digel raberpera xizmetên tendurustiyê yê zarokê xwe bikeve têkiliyê.



Piştirast be ku zarokê te rihet radizê

Xewa ewleh beşek ji tendurustiya zarokan e. Jibo alîkariya bo xewa ewleh a zarokê xwe û kêmkirina xetera mirina zarok di xewê da, ji wan sîndroma Mirina Nişkêvayî ya Zarok (SIDS), qonaxên jêrê bişopîne:

- Zarokê xwe di tevahiya demên razanê – Bawîşkpêketin û şevan li pişt bide razandin.
- Cihê saf û neguhêr ê razanê wek dûşekê li ser testê razanê ku bi rûtextiyeke hevqas hatiye dapûşandin, bi kar bîne. Nabe ku zarokê te li ser testê mezinan, landik, dûşeka bayî, kanape an kursiyê razê.
- Zarokê xwe di odeya xwe da razîne, lê bila textê te û zarokê te yek nebe. Zarokê te divê cuda ji te û mezin an zarokên din di cihê taybetî xwe da razê.
- Rûtextiyên nerm – wek Lihêf, sefheyên dijî-derbe û pêlîstokên nerm – ji cihê razana zarokê xwe dûr bike.
- Serê zarokê xwe nenixûmîne û nehêle ku leşê zarok zêde germ bibe. Nişaneyên ku renge diyar bikin leşê zarokê te zêde germ bûye, pêkhatî ji xwîdan an hesta germayê di sîng da ne.
- Cixareyê nekişîne û nehêle ku kesek li derdora te cixareyê bikişîne.



Ji saxlemiya civakî, hestybarî û derûnî ya xwe piştirast be

Di heyama Pandemiya Kovîd-19ê da, dêbav renge zêde ji asta normal [bêhedar](#) û westiyayî bin.

- Derbarê riyên sekinîna li dijî stressê û [xalên derbarê lêmiqatebûna xwe](#) di heyama Pandemiya Kovîd-19ê da lêzanînan bi dest bixe.
- Heke tu difikirî ku tûşî [damayîn û tengjiîna](#) piştî Zarokanîne bûyî, digel raberpera xizmetên tendurustiyê yê xwe bikeve têkiliyê.