

## بهری زانیاری به چهند زمان له بهاری کۆرؤنا بۆ ئه‌وه که سانه‌ی که تازه هاتوون

تکایه زانیاریه کان بده به هه‌موو ئه‌وه که سانه‌ی که له ناوچه که له گه‌لێان په‌یوه‌ندیت هه‌یه. ئیمه ده‌زانی که بۆ هه‌موو لایه‌ک بارودۆخێکی سه‌خته و سپاسی تێگه‌یشتن و ئارامی و واقعینیتان ده‌که‌ین. ئه‌م رێنماییانه له 2 ی نوڤه‌مبه‌ری 2020 هه‌ تا 30 ی نوڤه‌مبه‌ری 2020 جێبه‌جێ ده‌کرێن

**قوتابخانه‌کان و باخچه‌کانی ساوایان** هه‌ر کراوه‌ن. له قوتابخانه‌کاندا، له پۆلی 5 ی ساهره‌تاییه‌وه بۆ سه‌ره‌وه، داوا له قوتابییه‌کان ده‌کریت له ناو حه‌وش و بینای قوتابخانه‌دا ماسک لێ بده‌ن. هه‌روه‌ها له پۆله‌کانی خوێندندا.

**کۆرسه‌کانی زمان و ئۆفهره‌ په‌روه‌رده‌ییه‌کانی تر** له ئیستادا به ره‌چاوکردنی هه‌ندی پیداوپیستی پاکزی به‌رپه‌وه ده‌چن.

**مژگه‌وت و کلێسه و که‌نیسه‌کان** هێشتا کراوه‌ن.

**په‌یوه‌ندیه‌ تایبه‌تیه‌ که‌سیه‌کان** ده‌بێ که‌م بکریته‌وه. لانیکه‌م 1.5 میتر خۆت دوور له که‌سانی تر پابگره. ئه‌گه‌ر له شوێنی نیشته‌جێبوونی هاوبه‌ش ده‌ژیت، ده‌بێ له کاتی په‌یوه‌ندی له گه‌ل که‌سانی ده‌ره‌وه‌ی ژوره‌که‌ت مه‌ودای لانیکه‌م 1.5 میتر له به‌رچاو بگریته‌.

**کۆبوونه‌وه:** له شوێنه‌ گه‌شتیه‌کان ته‌نها له گه‌ل ئه‌ندامانی خێزانه‌که‌ت و خێزانیکی تر بمێنه‌وه. کۆبوونه‌وه‌ی زیاتر له 10 که‌س له شوێنی گه‌شتی یان تایبه‌ت قه‌ده‌خه‌یه. هه‌رچه‌شنه‌ کۆبوونه‌وه‌ بۆ ئاهه‌نگ‌گیران و جه‌ژن و شاپی قه‌ده‌خه‌یه. ئه‌گه‌ر پابه‌ند نه‌بن به‌م رێنماییانه، سزای پاره‌تان بۆ ده‌بدریته‌وه.

**لێدانی ده‌مامک/ماسک له شوێنه‌کانی بیاسه‌کردن دا ئیجباریه** ئه‌گه‌ر نه‌توانیت لانیکه‌م مه‌ودای 1.5 میتر له نێوان خۆت و که‌سانی تر بپاریزیت.

**سه‌ردان و گه‌شت** ده‌بێ ته‌نها له حاله‌تی زۆر پیویست دا بکریته‌. ئه‌مه هه‌م له ناوخۆ و هه‌م له ده‌ره‌وه‌ی ئه‌لمانیا جێبه‌جێ ده‌کریت.

**هاتووچووی گه‌شتی:** سیسته‌می هاتووچووی گه‌شتی له ئیستادا به‌ شێوه‌یه‌کی ئاسایی کار ده‌کات. به‌کارهێنانی ده‌مامکی ده‌م و لووت ئیجباریه، ته‌نانه‌ت له شوێنه‌کانی چاوه‌روانی دا. زانیاری به‌رده‌ست: <https://www.stadtwerke-konstanz.de/unternehmen/coronavirus/>

**یازارکردن:** خواردنی کافی هه‌یه. هه‌موو سوپه‌رمارکێته‌کان، ده‌رمانخانه‌کان، بانکه‌کان، به‌نزیخانه‌کان و پۆسته‌خانه‌کان به‌ کراوه‌پی ده‌مێنه‌وه. ئه‌گه‌ر که‌سیک نانا‌سیت که له کاتی نه‌خۆشکه‌وتنت بتوانیت خواردمه‌نیت بۆ به‌یانیته‌، کارێکی ژیرانه‌یه که به‌شی 14 رۆژ خواردمه‌نی بکریته‌.

**چێشته‌خانه/یانه‌کان/مه‌یخانه‌کان** له ئیستادا داخراون. زۆر جار خزمه‌تی وه‌رگرتن و بردنی خواردن بۆ ماله‌وه پێشکه‌ش ده‌کریت.

**سه‌ردانی لای یزیشک و ده‌رمان:** به‌رله‌وی بچیت بۆ لای یزیشک حه‌تمه‌ن ته‌له‌فۆن بکه و واده‌ی چاوپێکه‌وتن بگره. ئه‌گه‌ر پیویستت به‌ ده‌رمانی ره‌چه‌ته‌یه (بۆ نمونه، ئینسۆلین)، له یزیشکه‌که‌ت بپرسه و بزانه‌ ئایا پیویسته‌ ده‌رمانی زیادیت له ماله‌وه هه‌بیت و ره‌چه‌ته‌ وه‌ریگریته‌.

چاره‌سه‌ری یزیشکی له‌لایه‌ن فیزیۆتراپیست، چاره‌سه‌رکه‌ری پێشه‌پی، و لۆگۆتراپیسته‌وه هێشتا هه‌ر پێشکه‌ش ده‌کریت.

**نووسینگه‌ی ناوچه**

