خۆت دژي

ئەنفلەوەنزاي ئەيڤيەن بپارێزە

ئەنفلەوەنزاي ئەيڤيەن (AI) ڤايرۆسێكە كە بەسروشتي لەنێوان باڵندە پەيدا دەبێت. هەروەها بەناوي سەرماي ئەيڤيەن، ئەنفلەوەنزاي باڵندە ناسراوە. AI لەباڵندەوە دەگوازرێتەوە بۆ مرۆڤ لەرێگاي دەست پێكەوتن و كاركردني راستەوخۆ لەگەڵ باڵندە.

خۆت لە باڵندە دووربكە ئەگەر گرنگ نەبێت.

- بەتايبەت لەو شوێنانەي كە گوماني هەبووني AI لێ بێت
- مەچۆ بۆ ناو قەفەزي باڵندە يان كوچكي مريشك
- دەست لەپيسايي باڵندە مەدە.

چوونە دەرەوە ئاساييە

- بەبەردەوامي دەستەكانت بەئاو و سابوون بۆ ماوەي ١٥–٢٠ چركە پاش گەرانەوە لەهەر كارێكي دەرەوەي ماڵ بشۆ.
يان
- بەخاوێنكەرەوە بەئەلكهول دەستەكانت خاوێن بكەرەوە.

خواردني گۆشتي باڵندە ئاساييە

- دەستەكانت بەر لە هەلگرتني خۆراك و پاش تەواوبوون بشۆ.
- دەستەوانەي لاتێكس يان وەكو لاتێكس بەكاربهێنە لەكاتي مامەلەكردن لەگەڵ باڵندەي زيندوو
- گۆشتي نەكولاو و ئاوەكەي لەخۆراكي تر دوور بخە
- پاش پارچەكردني گۆشتي نەكولاو، دەستت بشۆ لەگەڵ تەختە و چەقۆ و سەرەوەي كاوێنتەرەكەت بەئاوێكي گەرم و سابوون بشۆ
- تەختە خاوێن بكەرەوە لەرێگاي بەكارهێناني ١ كەوچك فاسي كلۆرين لەگەڵ ١ ليتر ئاو
- گۆشتي باڵندە بەلايەني كەمەوە هەتا پلەي گەرمي ١٦٥ فەهرەنهايتي (٧٤ سليليزي) بكولێنە
- هێلكە بكولێنە تاكو زەردێنە و سپێنەكەي توند دەبێت

چي دەبێت ئەگەر باڵندەي مردووم بيني؟

- خۆت لەباڵندەي مردوو دووربخە. ئەگەر ناچار بويت لەمامەلەكردن لەگەڵ باڵندەي مردوو ئەوا دەبێت دەستەوانەي پلاستيكي بەكاربهێني و وەلەپاشان دەستەكانت بەباشي بشۆي
- حكوموتي ناوچەكەت ئاگادار بكەوە بە باڵندەي نەخۆش و مردوو
- لەوولاتە يەككگرتوەكاني ئەمريكا دەتوانيت پەيوەندي بەوەزارەتي كشتوكاڵ بكەيت لەژمارەي بێ بر 1-866-487-3297

كەي دەبێت سەرداني پزيشك بكەيت؟

ئەگەر هەريەك لەو نيشانانە هەبێت ئەوا سەرداني پزيشك بكە: (بەتايبەت ئەگەر لەشوێنێك بوويت بەناوبانگ بوو بە تووشبووني باڵندە بە AI)

- تا، سەرهێش، ماندووبوون، كۆكەيەكي ووشك، كول بووني گەروو، هەلامەتێكي توند، يان ئازارێكي توندي لەش كە پاش ٧–١٠ رۆژ هەربەردەوامن.

USACHPPM
Readiness thru Health
http://usachppm.apgea.army.mil

NATIONAL VIRTUAL TRANSLATION CENTER

Kurdish

CP-055-1006