

# Lêmiqatebûna ji zaork di rewşa tûşbûna te bi Kovîd-19ê da

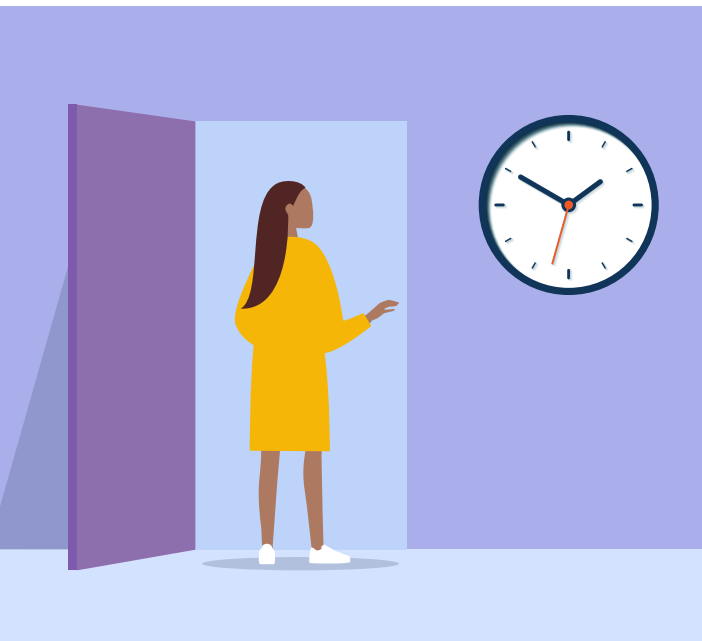
Lînk li ber dest: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/pregnancy-breastfeeding.html>

**Heke vê dawiyê zarokê te çêbûye û ji ber Kovîd-19ê da hatiye veqetandin (Îzolekirin), dema lêmiqatebûn û baldariya ji zarokê xwe li nexweşxane û malê, baldariyên pêwîst berçav bigire.**



## Heke li nexweşxaneyê odeya te û zarokê te hevpar e:

- Destên xwe beriya ragirtina zarok an baldariya ji wî/wê, herikê bi qasî 20 çirkeyan bi av û sabûnê bişû. Heke av û sabûn li ber dest nîne, dezenfektekerê pêkhatî ji herikê sedî 60 elkol bi kar bîne.
- Di navbira 6 fûtî ji zarokê xwe maskeyê dayne.
  - » Pêşgira rû an maskeyê li ser rûyê zarok daneyne. Pêşgira rû an maske dikare [xetera Sîndroma Mirina Nişkêvayî ya zarok \(SIDS\)](#) an fetisîn û fetisîna nişkêvayî zêde bike.
- Heta radeya pêkan, zêde ji 6 fûtan navbira xwe digel zarokê xwe biparêze.
- Digel bijîşkê xwe derbarê bikaranîna berbendeke fizîkî dema razandina li nexweşxaneyê, weke danîna zarok li nav amûra Înkûbator (incubator), biaxive.



## Bila haya te jê hebe ku jibo bidawîanîna Îzolekirin û kiryarên baldariyê yên zêdebarî kengê ewleh e

- Heke nîşaneyek di te da hebû, ewleh e ku piştî
  - » Derbasbûna 10 rojan ji dema diyarbûna nîşaneyên seretayî û
  - » 24 saetan nebûna Tayê bêyî dermanên dijî tayê (germaya leşî) weke Îboprofên (ibuprofen) û
  - » Heke nîşaneyên din ên Kovîd-19ê yên te di halê baştirbûnê da ne, Îzolekirinê bi dawî bîni
- Heke qet tu nîşaneyeka te tunebû, 10 rojan piştî roja yekem testa erênî ya Kovîd-19ê dikarî Îzolekirinê bi dawî bîni.

Piştî bidawîhatina îzolekirinê, dîsa jî divê ku destên xwe beriya baldariya zarok bişûyî, lê hewcetiyeke bi berçavgirtina kiryarên din ên baldariyê tune.



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

## Heke tûşî Kovîd-19ê bûyî û li Malê baldariya zarokê xwe dikî:

- Li malê bimîne.
- Xwe ji kesên din ku digel te dijîn û nexweş nînin, dûr bike.
- Di atmosferên hevpar da maskeyê dayne. Maske alîkariya te dike da ku rê li ber veguhestina zarok bo kesên din bigirî.
  - » Pêşgira rû an maskeyê li ser rûyê zarok daneyne. Pêşgira rû an maske dikare xetera Sîndroma Mirina Nişkêvayî ya Zarok (SIDS) an fetisîn û fetisîna nişkêvayî zêde bike.
- Bila te çavdêrekî saxlem hebe ku li ber xetera nexweşiya giran a ji ber baldariya Kovîd-19ê jibo zarokê te nebe.
  - » Beriya lemskirin û pelandina zarok, çavdêr divê destên xwe herîkê bi qasî 20 çirkeyan bişû. Heke av û sabûn li ber dest nîne, divê dezenfektekerê pêkhatî ji herîkê sedî 60 elkolê bi kar bînin.
  - » Heke çavdêr di heman malî da dijî an di têkiliya nêzik digel te ye, renga tu ketibayî ber nexweşiyê. Ewna divê di halekî da ku di navbira 6 fûtî digel zarokê te da ne, di tevahiya heyama ku di rewşa îzolekirinê da yî û di heyama Qerentîneya wan piştî kemilandina Îzolekirina re, maskeyê daynin.
- Heke çavdêrekî saxlem li ber dest nebe, heke bi qasî têrê halête baş be, dikarî baldariya zarokê xwe bikî.
  - » Destên xwe beriya pelandina zarokê xwe herîkê bi qasî 20 çirkeyan bi av û sabûnê bişû. Heke av û sabûn li ber dest nîne, dezenfektekerê pêkhatî ji herîkê sedî 60 elkol bi kar bîne.
  - » Di tevahiya heyama îzolekirinê da di navbira 6 fûtî ji zarok û kesên din da maskeyê dayne.



## Bila haya te jê hebe ku jibo bidawîanîna Îzolekirin û kiryarên baldariyê yên zêdebarî kengê ewleh e

- Heke nîşaneyek di te da hebû, ewleh e ku piştî
  - » Derbasbûna 10 rojan ji dema diyarbûna nîşaneyên seretayî û
  - » 24 saetan nebûna Tayê bêyî dermanên dijî tayê (germaya leşî) weke Îboprofên (ibuprofen) û
  - » Heke nîşaneyên din ên Kovîd-19ê yên te di halê baştirbûnê da ne, Îzolekirinê bi dawî bînî
- Heke qet tu nîşaneyeka te tunebû, 10 rojan piştî roja yekem testa erênî ya Kovîd-19ê dikarî Îzolekirinê bi dawî bînî.

Piştî bidawîhatina îzolekirinê, dîsa jî divê ku destên xwe beriya baldariya zarokê bişûyî, lê hewcetiyekek bi berçavgirtina kiryarên din ên baldariyê tune.