

# Gelo tu ducanî yî? Jibo parastina xwe û zarokê xwe yê berşîr li hemberî KOVÎD-19ê van qonaxan pêk bîne

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

## Kesên ducanî yên tûşbûyî bi Kovîd-19ê pêka kesên tûşbûyî bi Kovîd-19 ku ducanî nînin, li ber xetera nexweşiya giran a mirina ji ber Kovîd-19ê ne.



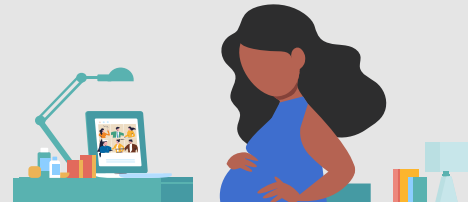
Nexweşiya giran tê vê wateyê ku kesê/a tûşbûyî bi Kovîd-19 rene hewcetî bi babetên jêrê hebe:

- Razandina li nexweşxaneyê
- Lêmiqatebûnên taybet
- Amûra Bêhdanê jibo alîkariya wan di bêhnkişandinê da

Her wiha di kesên ducanî yên tûşbûyî bi Kovîd-19ê ev ihtimal heye zarokê wan bi awayekî negihîştî were dinyayê.

## Heke tu ducanî yî, li vir babetek hatiye ku dikarî jibo parastina xwe pêk bînî:

Heta radeya pêkan xwe ji danûstandina digel kesên ku ketine ber Kovîd-19ê ji wan kesên ku bi te ra dijîn, dûr bike.



Heke diçî derve, an heke danûstandina te digel kesên ku bi te ra najîn heye, divê:

- [Maskeyê daynî](#).
- Herîkê 6 fûtan ji kesên ku bi te ra najîn dûr bibî.
- Destên xwe berdewam bi qaîs herîkê 20 Çirkeyan bi av û sabûnê bişûyî. Heke av û sabûn li ber dest nîne, dezenfektekerê pêkhatî ji herîkê sedî 60 elkol bi kar bîne.
- Neçî cihên qerebalix ku mirov nikare li wir navbira fizîkî biprêze û atmosferên sergirtî ku îmkana hatina hewayê teze ji derve bo wan tune.

✓ **Hemî nobetên lêmiqatebûnên tendurustiyê yên pêşniyarkirî bo xwe di dema ducanîbûnê û piştî wê ji wan nobetên têkildarî lêmiqatebûnên heyama ducanîbûnê seredanên xwe cih binî.**

- Hinek ji wan nobetên seredan û hevdiîtinê dikarî bi awayê înternetî wek mînak bi awayê telefonî an bi kompiyuterê pêk bînî.

✓ **[Vaksîneyên tewsiyekirî](#), ji wan vaksîneya Flû û Vaksîneya Kuxikreşê (Tdap) werbigirî.**

✓ **Heke tu endama komekê yî ku Vaksîneya Kovîd-19ê jibo te tê tewsiyekirin, vaksîneyê werbigire.**

- Jibo wergirtina alîkariyê derbarê biryardana agahane, bi raberkera xizmetên tendurustiyê ya xwe ra biaxive.

✓ **Ji raberkera xizmetên tendurustiyê ya xwe bipirse ku gelo dikarî zimhêra xwe ya dermanî jibo 30 rojan (an pirtir) werbigirî an na, bi vê riyê dikarî kêmtir serdana dermanxaneyê bikî.**

- Heke pêkan e ji kesekî/a din bixwaze ku dewsa te biçe dermanxaneyê.

✓ **Heke nîgeraniyê te heye, digel raberkera xizmetên tendurustiyê ya xwe bikeve têkiliyê.**

- Heke hewcetiyê bi alîkariya awarte heye, derdem digel 911 bikeve têkiliyê. Ji ber Kovîd-19ê, wergirtina lêmiqatebûn û baldariyên awarte nexwe derengiyê.



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