



DÎ PÊVAJOYA ŞEWBA COVID 19 DE YÊN EMRE WAN DÎ SER 65AN RE JÎ BO DÎ WARÊ GÎYANÎ DE BAŞ BÎN DÎVÊ ÇI BÎKÎN?

Ji aliyê Yekîneya xebatê ya Psîkiyatrîya Kal û Pîran a Komeleya Psîkiyatrî ya Tirkîyê ve hatîye amadekirin.

Têgera nexweşîya vîrusa Koronayê (COVID-19) ya di dawîya 2019yan de dest pê kir, rewşeke em hîn nebûne pêk anî. Li welatê me ji roja 21ê Adara 2020an ve ji bo kesên emrê wan di ser 65an re û yê nexweşîyên wan ên kronik hebin, ji bo parastina ji nexweşîyê, qedexeya derketina kuçeyê hatîye danîn.

Baş e, di vê rewşê de ji po parastina tendurustîya gîyanî divê em çi bikin?

Berî her tiştî, hûn çend salî dibin bila bibe, pêşnîyazên me yê giştî:

- Ji bo agahîyên di heqê şewbê de divê hûn guh bidin pisporan
- Qet guh nedin pêşnîyazên ji aliyên kesên ne pispor ve tîn kirin
- Bi agahîyên çawalêhato bergirî negrin û xwe tedawî nekin.

A. Ji bo kesên emre wan di ser 65an re

Di rewşa ku qedexeya derketina kuçê û mayîna li malê mecbûrî be, dibe ku kes li ser jîyana rojane û gîyanî gelek pirsgirêkan bijîn. Ji bo parastina siheta gîyanî, divê berî her tiştî hewcedarîyên me yê bingehîn û pêwist bîn bersivandin. Derfetên gihîştina alîkarî û ewlehîyê li dû wan tîn. Ji ber wê emê berê di vî warî de pêşnîyazên xwe bikin:

1. *Teqez guh bidin qedexeya derketina derve.*
2. *Bi telefonê li merivên xwe yê ku dikanin alîkarîya we bikin bigerin; di mijarên wek danûstendin, kişandina pereyan, razandina fatûreyan, amadekirina xwarinan, peydekirina dermanan de alîkarî bixwazin.*
3. *Ji bo rewşên lezgîn telefonên doktorê malbatê, rêvebirê avahîyê, cîranekî nêz û muxtarê taxê bila li ber destê we be.*
4. *Telefonên market, qesab û dermanxaneyan nêzî xwe hîn bibin, sîparîşên xwe bi telefonê bidin, piştî girtina sîparîşan destê xwe bişon, pakêtên xwe paqij bikin.*
5. ***Heke merivekî we tune be yan jî ji we dûr dijî/ nexweş ketibe/di nav koma xeternak de be, wê çaxê berê ji dewletê alîkarî bixwazin:***
 - a. Li jimarên telefonên wek 112, 155, 156 bigerin, pirsra xwe bikin û ji bo hewcedarîyên xwe alîkarî bixwazin. Hûnê ji kîjan sazîyan ji kîjana jimara telefonê alîkarî bixwazin hîn bibin.
 - b. Di demên dîyarkirî de telewîzyona xwe vekin, li vîdeoyên kin ên spotên qamûyê û yê agahî didin temaşe bikin.
 - c. Li ser tendurustîyê pirsgirêkeke we ya lezgîn hebe ji 112yan alîkarî bixwazin, hewl nedin ku bi derfetên xwe herin nexweşxaneyê.
 - d. Şaredarî, walîtî û qeymeqamtîyan ji bo alîkarîya kesên emre wan di ser 65an re kom ava kirine, ji telewîzyonan van agahîyan bişopînin û ji wan sazîyan alîkarî bixwazin.





- e. Heke cîran, heval û merivên kanibin alîkarîya we bikin hebin, venekişin ji wan alîkarî bixwazin. Ji bîr nekin, em di nav rewşeke awarte de dijîn, fedyok nebin!
- f. Ji her kesên ku tên ber derîyê we û dibêjin em ji sazîya alîkarîyê hatine bawer nekin, nasname bixwazin, heke hûn ketin şikê derîyê xwe bigrin û ji cîranan alîkarî bixwazin.

6. Piştî bersivandina hewcedarîyên pêwîst, di pêvajoya mayîna di malê de, tiştên ku em ê ji bo xwe kanibin bikin:

- a. Hay ji xwarina xwe hebin, teqez sifre raxin û xurekên bi sihet bixwin.
- b. Ji bîr nekin şilavîyê zêde bigrin, xwe tî nehêlin.
- c. Dîyeta xwe ya her tim pêk bînin, kontrola şekir û tansîyonê îhmal nekin.
- d. Di nav malê de bimeşin, egzersiz bikin, ne di carekê de, di saetên dîyarkirî yê rojê de çend caran 5-10 deqîqe bimeşin yan egzersiz bikin.
- e. Xewa xwe îhmal nekin, heke bi şev xewa we nehat, berî nîvro hun dikanin çavên xwe germ bikin. Bi vî awayî hûn ê hem bîhna xwe bidin û hem jî bi şev dîsa razên.
- f. Girtina dermanan îhmal nekin, heke hûn di girtin û gîhandina dermanan de astengî dikişinin, telefonî doktor yan jî dermanfiroşê xwe bikin.
- g. **DEMA RAPORÊN DERMANAN HAT DIRÊJKIRIN, HEWCE NAKE HÛN DERMANÊN RAPORKIRÎ BIDIN NIVÎSÎN, JI DERMANFIROŞ BIXWAZIN.**
- h. Dî saetên dîyarkirî de radyo yan jî telewîzyona xwe vekin, li nûçeyan û spotên qamûyê yê agahîdar dikin guhdarî bikin, lê her tim nûçeyan neşopînin.
- i. Heke siheta we destur dide, xwarinên rojane çêkin, qasî ku xwe newestînin paqijîyên basît bikin, bêastengî berdewamîya karên rojane hiş diawiqîne û ji bo parastina giyanî dibe alîkar.
- j. Çalakîyên rojane yê wek xwarin, meş, paqijî, temaşekirina telewîzyonê, kardest û yê din plan bikin; bicîanîna pergalê dide hîskirin ku kontrola kar di destê we de ye, bi vî awayî hûnê xwe di ewlehîyê de hîs bikin.
- k. Ji karen hûn jê hez dikin re dem veqetînin, yê wek guhdarîya muzîkê, kare destan, xwendin.
- l. Bi telefonê li kesên hûn jê hez dikin bigerin û her tim xeberdin, ew ê hesta tenêtiyê kêmbike. Bi telefon yan jî înternetê hûn dikarin bi xuyang jî xeber bidin. Heke hûn nizanin bixebitînin wê hezkirîyên we alîkarî bikin. Nezanîbûn ne cîyê şermê ye.
- m. Heke siheta we li cî be, alîkarîya meriv û cîranên xwe bikin: Wek mînak ji cîranan re şorbe çêkin (lê di dayînê de dest pê nekin) ji zarokê xwe re xwarinek çêkin û êvarê kanin herin bidinê, hûnê bibînin ku karên wisa bi kêr tînin, hestên kontrolê xurt dîke û bandoreke erênî li tendurustîya giyanî dîke.
- n. Heke di heqê tendurustîya we de pirsgirêkek hebe, pirsgirêkeke li ser derman yan jî nexweşîya we hebe, bi telefonê xwe bigihînin doktorê malbatê yan jî doktorekî pispor. Di pêvajoya şewbê de, gelek nexweşxane û klînîk, mafê pêşîn ên derfeta hevdîtina bi telefonê didin nexweşên xwe yê ku dişopînin. Heta rewşeke lezgîn çênebe neçin nexweşxaneyan.





B. Ji bo kesên merivên wî yê emrê wan di ser 65an re hene

1. Ji bo bersivandina hewcedarîyên pêwist ên kesên biemir ên malbatê planekê çekin, li merivê xwe bigerin.
2. Kesên biemir ji ber ku naxwazin merivên xwe biwestînin, her tim alîkarî naxwazin, ji ber wê li benda xwestina wî nesekinin, hemû hewcedarîyên tên hişê we jê pirs bikin (kişandina pere, razandina fatûreyan, danûstendin, temînkirina dermanan û wd.).
3. Hevdîtina xwe kin bigrin, dayîna ji derî têr dike, piştî teslîmkirina derman û alavên danûstendinê, bînin bîra merivê xwe yê biemir ku divê here destê xwe bişo, dibe ku ji bîr bike.
4. Her tim bi telefonê bigerin, kin be jî sohbet bikin. Di van sohbetan de li ser rewşa heyî agahîyên rast bidin, lê ji bîr nekin behsa pêşketinên erênî jî bikin.
5. Gava hûn agahî û hişyarîyan didin merivê xwe îfadeyên erênî bi kar bînin. Wek mînak: Di şuna hûn bibêjin “tu destê xwe neşoyî, tu yê nexweş bikevî, em ê te bavêjin nexweşxanê” dikanin bibêjin “tu destê xwe hinekî dirêj bişoyî, ji bo parastina ji nexweşîyê gelekî grîng e, di nêz de wê her tişt baştir bibe.”
6. Heke di merivê we de, li ser siheta wî guhertinên we dixin tatêlê hebin (bêxewî, kêmkirina kîloyan, girîna domdar, xerabûna rewşa nexweşîya kronîk û wdn.) Ji bo li doktorê xwe bigere wî îkna bikin yan jî hûn bi xwe lê bigerin.
7. Berpîrsîyarîya merivê xwe hemû negirin ser xwe, ji derdora xwe alîkarî bixwazin û barê xwe parve bikin, heke wiha nebe hûn dikarin dîyardeyên qelsbûnê bijîn.
8. Karên divê bîn kirin ji berê ve organize bikin, bi awayî hûnê enerjîya xwe bi kontrol bi kar bînin û qels nekevin.
9. Heke yê alîkarîya merivê we dike hûn bi tenê bin, venekîşin ji hevalên xwe alîkarî bixwazin, nikaribin alîkarîya fîzîkî bikin jî ew ê guh bidin we û bikanin ji bo çareserîyê pêşniyazan bikin.
10. Hewcedarîyên xwe jî paşguh nekin, ji bo bîhnvedanê dem veqetînin.
11. Di rewşên lezgîn de, li xetên dîyarkirî yê wek sihete, îtfaîyê û polês bigerin, alîkarî bixwazin.

C. Ji bo her ferdekî civakê

1. Ji bilî rewşên pêwist dernekevin derve, ji bi nexweşîyê nekevin rêbazan bi cî bînin.
2. Heke di avahîya we de yan jî li nêzî we kesên biemir hebin, di mijarên wek danûstendin, fatura, dermanstendin û wdn.. de daxwaza kirina alîkarîyê bikin.
3. Ji ber ku ji bîr dikin ji kesên biemir re di her têkilîya xwe de bînin bîra wan ku divê destên xwe bişon.
4. Her tim bi telefonê bigerin, guncan be bi xuyang biaxivin, hewl bidin ku sohbetên rojane bikin.
5. Agahîyên rast bidin lê îfadeyên neyînî û wan dixê tatêlê bi kar neynin, ji wan re behsa karesatan nekin.
6. Heke merivên we yê biemir dûr bin û hûn nikanin xwe bigihînin wan, ji heval, meriv û cîranên wan alîkarî bixwazin.





JIBÎRNEKIN!

Ne yeko yeko em ê hemû bi hev re vê şewbê têk bibin.

Em guh bidin rêbazan û alîkarîya kesên din bikin wê ji bo tendurustîya gîyana me baş be.
HEKE NÎŞANEYÊN WEK AGIR, KUXIK Û BÎHNÇIKANDINÊ YÊN ŞIKA CORONAYÊ
JÊ TÊ HEBIN BILEZ LI 112-AN BIGERIN Û AMBULANS BIXWAZIN.

E. Pêşnîyazîyên ji bo sazîyên qamûyê û serekên civakê

1. Kesên biemir şewbê belav nakin lê bandora şewbê herî zêde li wan dibe. Gava spotên qamûyê tên amadekirin yan jî agahî didin gel, divê haya me jê hebe ku zimanê em bi kar tînin, kesên biemir aciz neke.
2. Ji bo dîtînen pisporan di medyayê de bîn pêşkêşkirin divê em israr bikin.
3. Berê, ji bo kesên biemir ên bi tena sere xwe dijîn, divê em organîzasyone ku xizmeta mobîl dike amade bikin. Ji bo vê mijarê doktorên di qadên Geriatri û Psîkiyatriya Geriatrik de dixebitin, xebatkarên tendurustîyê û komelê dikanin alîkarî bikin.
 - a. Ji bo kesên biemir ên bi tene dijîn û qeydên ragahindina wan hene, mirov dikane here serî lê dê (xizmetên civakî, qeymeqamî ûwdn...).
 - b. Ji bo kesên hewcedar dibe ku aşxane û sazîyên qamûyê yên têkildar xwarin belav bikin.
 - c. Di mijarên wek peydekirina dermanan, pîvandina tansiyon û şekerê xwînê de, dibe ku hewcedarî pêwîst be, ji bo xizmeta di vê mijarê de divê amadekarî bîn kirin.

Wergera Ji Bo Kurdî: Dr.Azad Günderci

Çavkanî:

Briefing note on addressing mental health and psychosocial aspects of COVID-19 outbreak, version 1.0; 26 Sibat 2020 UN.pdf

Malpera Centers for Disease Control and Prevention (CDC) di 22 Adar 2020an de hat gîhandin.

