

ئايا دوو جار تووشى فايرۇسى كۆرۈنا دەيىت؟

بەلى، لەوانەيە كە ۲ جار يان زياتر تووشى
فايرۇسى كۆرۈنا بىتەو! چەند لىكۈلنەوئەك لە
ھۈنگ كۈنگ جەختيان كىرۈتەو كە ھەندىك
كەس پاش چەند مانگىك لە تووشىبون بە
فايرۇسى كۆرۈنا دووبارە تووش بونەتەو. ئاماژە
بەمەش كراو كە لەوانەيە تووشىبونى جارى
دووم بى نىشانە بىت يان سووك و نىشانەى
سووكى ھەيىت، لەوانەشە كە لە ھەندىك ھالەتدا
نىشانەكانى تووشىبونى دووم لە نىشانەكانى
تووشىبونى يەكەم توندتر بن. لە راپۈرتەكانى
رىكخراوى تەندروستى جىھانىشدا WHO ھاتىو
كە دووبارە تووشىبونە بە فايرۇسى كۆرۈنا
زۇر باو نىيە. بە راى پسپۇران، پاش يەكەم
جار تووشىبون، لەش جۇرىك بەرگىرى دەيىت
دژى دووم تووشىبون، بەلام ئەمە نازانىت كە
بۇ ماوئى چەند بەردەوام دەيىت، ھەر لەبەر
ئەمەشە كە فاكسىنى كۆقىد ۱۹ بە ۲ ژەم
بەكار دەھىتەت. ئەمەش نەزانراو كە ئايا
ئەو كەسانەى بۇ جارى دووم دوچارى
كۆقىد ۱۹ دەبنەو فايرۇس بۇ كەسانى
تر بلاودەكەنەو يان نا؟ بۇيە زانا و
پسپۇران جەخت لە بەردەوامىبون
دەكەن لەسەر بەستىنى ماسك و
پاكخاوتىنى و پابەندىبون بە
دوورىنى كۆمەلايەتى.

ئايا بەستىنى دوو ماسك زىاتر لە كۆڭىدە ۱۹ دەتپارىزىت

گەلىك كەس ۲ ماسك بەيەكەۋە دەبەستىن بە مەبەستى پاراستىنى زىاتر لە ئەگەرى توشىبون بە قايرۇسى كۆرۈنا. بە راى پسپۇران، مەسەلەكە پەيۋەستە بە جۇرى ئەو ماسكەى كە دەيەستىت نەك بەكارهينانى ۲ ماسك بەيەكەۋە. بەستىنى يەك يان دوو ماسك بەيەكەۋە ھەرگىز گەرەنتى نىيە بۇ خۇپاراستىن لە قايرۇسى كۆرۈنا بە رىژەى ۱۰۰٪، چۈنكە جگە لە بەكارهينانى ماسك پىۋىستە كە ھىشتا ھەنگاۋى ترى خۇپاراستىن بگىرئە بەر ۋەكو زوو شوشتىنى دەستەكان و بەكارهينانى پاككەرەۋەى دەست و پابەندىبون بە دوورىى كۆمەلايەتى. پىۋىستە ئەمەش ھەرگىز لەيىر نەكرىت كە ماسك ئەوكاتە سوۋدى دەيىت كە بە دروستى لە دەم و لووت بە تەۋاۋى بى بۇشايى داپۇشيت. بەكارهينانى ماسك بۇ ماۋەيەك ئالوۋدە دەيىت، بۇيە پىۋىستە ماسكى نەشتەرگەرىى Surgical ask فرى بدىرت، يان بشۇرىت، ئەگەر لە قوماش Cloth mask دروستكرابىت.

چى دەزانىت سەبارە بە جۆرە نويىەكەى قايرۇسى كۆرۈنا؟

بەم دوايىيە لە باشوورى رۇژھەلاتى بەرىتانيا جۇرىكى نويى قايرۇسى كۆرۈنا New covid strain لە نىكەى ۶۰٪ى توشىبون بە كۆڭىدە ۱۹ دەستىشان كرا، واتە جۇرىك كە ماددەى جىنى خۇى گۇرپە Mutated. سەرچاۋەكان ئاماژە بەمە دەكەن، كە ئەم جۆرە نويىەى قايرۇسى كۆرۈنا تا رىژەى ۷۰٪ خىراتر لە لە كۆڭىدە ۱۹ بلاۋدەيىتەۋە، ئەمەش ۋادەكات كە ژمارەى توشىبون و خەۋاندىن لە نەخۇشخانەكاندا زىاتر يىت. ئاماژە بەمەش كراۋە كە ئەگەرچى ئەم جۆرە نويىەى قايرۇس ھەرگىز لە قايرۇسى ئىستا دژۋارتىر نىيە، بەلام ھۆكارە بۇ سەرھەلدىنى نىشانەى توندتر، لەۋانەشە

كە فاكسىنى كۆرۈنا كە ئىستا لەبەردەستە ھىچ كارىگەرىيەكى لەسەر قايرۇسە نويىەكە نەيىت. ئەم جۆرە نويىەى قايرۇسى كۆڭىدە زانا و توپۇرەنى سەرقال كىردۈۋە بەتايىيەتى چۆنىيەتى پەيدابوون يان گۇرانى ماددەى جىنى قايرۇسەكە و نوۋكەرپۇتىيەكانى Spike proteins كە بە كىلىلى چۈنە ناۋ خانەكانى لەش دادەنرەن. پسپۇران رىنمايى گرتەبەرى ھەنگاۋى توندترى خۇپاراستىن دەكەن بەتايىيەتى كە ئەم جۆرە نويىەى قايرۇسى كۆڭىدە ئاسانتىر لە نىۋ خەلكىدا بلاۋدەيىتەۋە.

سوود و زيانەكانى بەكارھيئانان

يارىدەردەركانى قىتامىنى بەگشتى ھەرزان و بۇ تەندروستى سەلامەتن، ھەندىكىشىيان سووديان ھەيە لە حالەتەكانى تووشبوون بە قايرۇسى كۆرۇنا. گەلىك توژىنەو كراون سەبارەت بە مەسەلەى بەكارھيئاننى يارىدەدەرى قىتامىنى يان مالتى قىتامىن Multi-vamins لەكاتى تووشبوون بە قايرۇسى كۆرۇنا، بۇنموونە قىتامىن D كە واپىدەچىت لە توندىى كۆفید ۱۹ كەم بىكاتەو. ئەمە روونە كە قىتامىنەكان لە لەشدا رۇلى زۇر گرنگيان ھەيە بۇ

باشترین ماوہى نىوان دوو ژەمى فاكسىنى كۆرۇنا

Oxford-As-
Zeneca بەرىتانى.

بەگشتى يەكەم ژەمى

فاكسىن ھاندەرە بۇ ناسىنى

قىرۇسەكە ھاواكات لەگەل

نامادەكردىنى سىستىمى بەرگىرى لەش

بەرانبەر بە قايرۇسەكە ئەمەش ۳

ھەقتە دەخايەنىت، بەلام ژەمى

دووہمى فاكسىن ھاندەرە بۇ

بەھىزكردىنى كارادنەوہى سىستىمى

بەرگىرى لەش بەرانبەر بە

قايرۇسى كۆفید ۱۹، بەمەشەو لەش

زىاتەر نامادە دەيىت بۇ ئەگەرى

ھەوكردىن يان تووشبوون بە قايرۇسى

كۆرۇنا. بۇنموونە لەكاتى بەكارھيئاننى

دەرزىى ژەمى يەكەمى فاكسىنى

پفايزەردا رىژەى خۇپارستىن لە

كۆفید ۱۹ دەگاتە تەنبا ۵۲٪،

كەچى پاش لىدانى دەزىى ژەمى

دووہمى فاكسىنى پفايزەردا رىژەى

خۇپارستىن لە كۆفید ۱۹ دەگاتە

۹۵٪.

بە راى زۇرىەى پسپۇران، واپاشترە كە ماوہى نىوان ۲ ژەمەكەى فاكسىنى كۆفید ۱۹ تەنبا ۲۱ رۇژ يىت. ھەر كەسك پاش وەرگرتنى ژەمى يەكەمى فاكسىن دەتوانىت لەسەر ژيان و چالاكىى ناساىى رۇژانەى بەردەوام يىت، بەلام پىويستە كە ھىشتا پابەند يىت بە ھەنگاوەكانى خۇپاراستىن لە ئەگەرى

تووشبوون بە قايرۇسى كۆرۇنا بەتايىبەتى

لە ماوہى نىوان ۲ ژەمەكەدا. ئەگەرچى

پسپۇران ماوہى ۲۱ رۇژ لە نىوان ژەمى

يەكەم و دووہمى فاكسىنى كۆرۇنا بە

گونجاو دەزانن بەتايىبەتى بۇ فاكسىنى

كۇمپانىاى پفايزەرى Pfizer

ئەمەرىكىى، بەلام ھەنىك

سەرچاوە ماوہى ۲۸ رۇژ

لە نىوان ۲ ژەمەكەى

فاكسىن بە گونجاو

دەزانن بەتايىبەتى

بۇ فاكسىنى

كۇمپانىاى

ئۇكسفىر د -

ئەستىر

زىنىكاى



سى قىتامينەكان بۇ ھالەتەكانى كۆڧىد ۱۹



رېرەۋەكانى خوارەۋەى كۆنەندامى ھەناسە و ھەۋكردنى شانەى سىيەكان. پىۋىستە ئەمەش لەياد نەكرىت كە زىادبەكارھىنانى قىتامينەكان بە بى رىنمايى دكتور لەۋانەبە كە بۇ تەندىرۋستى زىانبەخش يىت، بۇيە پىۋىستە كە بۇ ھەر ھالەتەك تەنيا لەزىر چاۋدېرى دكتور بەكاربەيتىرن.

سىستىمىكى دروستى بەرگىرى لەش. دكتور ئەنتۆنى فاۋچى Anthony Fauci پىسپۇر و سەرۋكى سەنتەرى نەخۇشەيە گوازراۋەكانى ئەمەرىكا ئامازەى بەمە كىردۈۋە كە بەكارھىنانى قىتامينەكانى C و D سوۋدىان ھەيە بۇ خۇپاراستن و سوۋكردنى ھالەتەكانى توۋشبوون بە كۆڧىد ۱۹. ئەمەش روۋنكراۋەتەۋە كە قىتامىن C رۆلى گىرنگى ھەيە چۈنكە سىفەتى دژەتۇكسانى ھەيە و ئاستى ھەۋكردن لە لەشدا كەم دەكاتەۋە و سىستىمى بەرگىرى لەش بەھىزەدەكات، ھەروەھا لەۋانەبە كە گىرنگى ھەيىت لە ھالەتەكانى قايرۇسى كۆرۇنادا بۇ كەمكىدەۋەى ئەگەرى داكشانى ھەۋكردن بۇ

زۆربەى ئافرەتانى دوۋگىانى توۋشبوو بە كۆڧىد ۱۹ بى نىشانەن

لە ئەگەرى توۋشبوون بە قايرۇسى كۆرۇنا برىتەيە لە: ئەنجامدانى پىشكىن بۇ كۆڧىد ۱۹ ھەتا ئەگەر ئافرەتەكە گەنجىش يىت، زىاتەر مانەۋە لە مال، دورۇكەۋتەۋە لە شوئى قەرەبالغ، بە رېكى سەردانى بەشى چاۋدېرى دايكان لە بىكەى تەندىرۋستى، بەكارھىنانى ماسك لەكاتى پىۋىست، زوۋ شوۋشتى دەستەكان بە ئاۋ و سابوون يان پاككەرەۋەى ئەلكھولى لەكاتى پىۋىست، پابەندبوون بە دورۋى كۆمەلەيتى - Social distancing، ۋاباشترە كە مىندالبوون تەنيا لە نەخۇشخانە يىت، نەك لە مال، پاش مىندالبوون بەر لە ھەر جارىك شىردانە مىندال دەستەكانت بە ئاۋ و سابوون بشۇ و ماسك بىەستە، شوئى و روۋەكانى دەۋرەبەر بە پاككەرەۋەى ئەلكھولى بىسپەۋە.

سىستىمى بەرگىرى لەش لەكاتى دوۋگىانىدا لاۋازدەيىت، بۇيە ئەگەرى توۋشبوون بە كۆڧىد ۱۹ زىاتەرە. ھەروەھا ئەمەش سەلمىنراۋە كە ئافرەتى دوۋگىان پاش توۋشبوونى بە قايرۇسى كۆرۇنا، ئەگەرى توۋشبوونى بە ئالۇزىيەكان بەرزترە بەتايىبەتى ھەۋكردنى توندى شانەى سىيەكان Pneumonia كە ژيان دەخاتە مەترسىيەۋە. بە پىنى نوئىترىن لېكۆلىنەۋەكان، زىاتەر لە ۷۲٪ ئافرەتانى توۋشبوو بە قايرۇسى كۆرۇنا بى نىشانەن پاش پۇزەتەيف دەركەۋتنى پىشكىنەكانىان بۇ قايرۇسى كۆڧىد ۱۹. ئامۇرگارى بۇ ئافرەتانى دوۋگىان بە مەبەستى خۇپاراستن

