Kurdi Surani

کوردی سۆرانی

زۆرێک لە منداڵان نیگەران و ترساون لە ڤایرۆسی کۆرۆنا، بەتایبەت دوای داخرانی قوتابخانە و باخچەکان. ئەوان نیگەرانی ئەوەن کە نەخۆش کەون و بیر لەوە دەکەنەوە کە چۆن خۆیان لە تووش بوون بپارێزن. لەبەر ئەوەیە کە قسەکردن لەگەڵ منداڵان سەبارەت بە گرتنەوەی ئەو ڤایرۆسە گرینگە بۆ ئەوەی ئەو ترس و دڵەڕاوکەیەیان بڕەوێتەوە.
ئەم دەقە پێشنیاری ڕێکخراوی منداڵپارێزە سەبارەت بەوە کە چۆن دەتوانی لەگەڵ منداڵاندا سەبارەت بە ڤایرۆسی کۆرۆنا بدوێی.

١. گەڵک لە دەربڕینی منداڵانە وەرگرە کاتێک سەبارەت بە ڤایرۆسی کۆرۆنا قسە دەکەی

منداڵ پێویستە هەست بکات زانیاریی پێویستی پێگەیشتووە بۆ ئەوەی نەترسێت. بەشێوەیەک بەڵگە و زانیاری بدە بە منداڵ کە تێگەیشتنەکەی بۆ ئەوان ئاسان بێت. زانیاریی لەڕادەبەدەر دەتوانێ قورس بێت بۆ منداڵ. بۆ ئەوەی گفتوگۆیەکی باشتان هەبێت، باشتر وایە لەوەوە دەست پێبکرێت کە بزانی منداڵ خۆی چی شتێک لەو بارەوە دەزانێت، یان چۆن لێی دەڕوانێت، یاخود چی شتێکی بۆ پرسیارە. جوان گوێ بۆ پرسیارەکان و نیگەرانییەکانی منداڵان هەڵخەن.

٢. لەگەڵیان بن و بیانپارێزن

وەها زانیاری بدە بە منداڵەکەت کە هەست بە ئەوپەڕی پارێزراوی بکات، بەڵام لەگەڵی ڕووراست بە. ئەو و زۆرینەی ئەو منداڵانەی کە کۆرۆنا دەگرنەوە، وا بە قورسی نەخۆش ناکەون. مەترسیی سەر منداڵ و مێرمنداڵەکان زۆر کەمە. ڤایرۆسی کۆرۆنا دەکرێ هەر بۆ هەندێک لە بەتەمەنەکان و بەتایبەت ئەوانەی کە پێشتر نەخۆشیی قورسیان هەبووە مەترسیدار بێت، کە ئەوە منداڵیش دەگرێتەوە. ئەگەر مرۆڤ نەخۆش کەوێت و تێکەڵ بووبێت لەگەڵ کەسانێک کە ئەو پەتایەیان گرتبێتەوە یان لە شوێنێک بووبێتن کە ئەو پەتایەی تێدا بڵاو بووبێتەوە، باشتر وایە گەورە ساڵێک ئاگادار بکاتەوە بۆ ئەوەی پەیوەندی بگرێت بە پزیشکەوە بۆ ئەوەی بزانن پاش ئەوە دەبێ چی بکەن.
سەرەڕای باش دەست شۆردن و هەموو هەوڵێک بۆ ڕێگرتن لە بڵاوبوونەوەی، بەڵام دیسان دەشێ مرۆڤ بیگرێتەوە. ئەوە بە هیچ شێوەیەک تاوانی منداڵەکە نییە. منداڵ نابێ خۆی بە شەرمەزاری ئەوانە بزانێت کە لەوەوە دەیگرنەوە.

٣. ڕووڕاست و کراوە بن سەبارەت بەوەی کە ڕوو دەدات

منداڵان، کاتێک دەبینن شتێک هەیە نیگەران و دەرگیریان دەکات، هەوڵ دەدەن ڕوونکردنەوەی بۆ بدۆزنەوە. زۆر شتی نەسەلماو و زۆر زانیاریی راست و ناراست سەبارەت بە ڤایرۆسی کۆرۆنا هەیە و منداڵ لەبەر ئەوەیە کە پێویستە قسە بکات لەگەڵ کەسانێکدا کە زانیاریی ڕوونیان پێبدات. ڕاستگۆیانە قسە بکەن سەبارەت بەوە کە چی ڕوودەدات ئەگەر مرۆڤ ئەو پەیاتە بگرێتەوە. ئەوانەی کە تووشی ڤایرۆسی کۆرۆنا دەبن، داوایان لێدەکرێت بۆ ماوەی چواردە ڕۆژ لە ماڵ بمێننەوە بۆ ئەوەی خەڵکی تر تووش نەبن. ئەوانەی کە زۆر نەخۆش دەبن لە خەستەخانە دەخەوێندرێن و دەخرێنە ژێر چاودێرییەوە.

٤. وریای چۆنیەتیی دەربڕینت بە بەرانبەر بە منداڵ

دەکرێ زۆر ساکار لەبیرمان بچێت کە منداڵ هەرشتێک گەورەکان بیڵێن لەلای خۆیان هەڵیدەگرن و ئەنجامگیری خۆیانی لێدەکەن. گەورەکان دەبێ زۆر وریا بن کە لە لای منداڵەکان چۆن لەگەڵ یەکتریدا قسە دەکەن. تێگەیشتن لە وشەگەلی وەک پەتای جیهانی و هاوێر(کەرنتینە) قورسە و منداڵ بە ئاسانی دەکەونە خۆف و خەیاڵەوە و زۆر زیاتر دەتۆقێن ئەگەر بزانن شتێک هەیە و ئەمان لێی تێناگەن.

٥. هیوا بدەن بە منداڵان

منداڵ پێویستە گوێی لە باسی ئەو کارانە بێت کە دەکرێت بۆ وەستاندنی ئەو ڤایرۆسە. وڵاتان لە هەموو دنیا هەموو هەوڵێک دەدەن بۆ ئەوەی ئەم ڤایرۆسە بڵاو نەبێتەوە کە ئەوەش یەک لە هۆکارەکانی داخرانی قوتابخانەکان و وەستاندنی چالاکی و سەیرانەکانە. بە هەزاران پزیشک و پەرستاری زیرەک ئامادەن بۆ تیمار کردنی ئەوانەی کە نەخۆش دەکەون. بڵێن ئێوەی دایک و باوکان و گەورەکانی تریش هەرچی لە دەستتان بێت بە باشترین شێوە دەیکەن بۆ پارێزگاری لە منداڵان بۆ ئەوەی نەهێڵن نەخۆش بکەون.

٦. باس لەوە بکەن کە منداڵەکان خۆیان دەتوانن چی بکەن

منداڵان دۆخە قورسەکان باشتر تێدەپەڕێنن کاتێک کە بزانن ئەوان خۆیان چی دەتوانن بکەن. باس لەوە بکەن کە هەر کەسەو دەتوانی چی بکات بۆ ئەوەی خۆی تووش نەبێت و ئەوانی تریش تووش نەکات.
ڤایرۆسی کۆرۆنا لەڕێی پریشکەی کۆخە و پژمینەوە بڵاو دەبێتەوە. بۆ ئەوەی ڕێ لە بڵاوبوونەوەی ئەو ڤایرۆسە بگیرێت پێویستە زۆر بە باشی دەستمان بە ئاو و سابوون بۆ ماوەی بیست هەتا سی چرکە بشۆرین و بەردەوام دەستەکانمان پاک و خاوێن رابگرین.
پێتان چۆنە لە ماوەی دەست شۆردنەکەدا دوو جار گۆرانیی هەموو ساڵێک بەخۆشی بڵێینەوە بۆ ئەوەی کاتی دەست شۆردنەکە باش بڕوات؟
وریا بن لە کاتی پژمین و کۆخیندا دەستماڵ کاغەزی بەکار بهێنن و پاشان یەکسەر فڕێی بدەن. جا، ئەگەر دەستماڵی کاغەزی لە بەردەست نەبوو ئەوە ئەنیشکی دەست جێگرەوەیەکی باشە.
زۆر گرینگە مرۆڤ لە ماڵەوە بمێنێتەوە کاتێک هەست دەکات تەندروستیی باش نییە. ئەوە تەنیا لەبەر خۆت نییە بەڵکوو بۆ پاراستنی ئەوانەشە کە ئەگەری زۆر نەخۆش کەوتنیان زیاترە. هەموان پێویستە تۆزێک زیاتر بە خەمەوە بن، منداڵیش هەروا.
ئێستا کاتی ئەوەیە کە بتوانین خۆمان لەجێی خەڵک دانێین و ئاگامان لە یەکتری بێت.