



Committee to Protect Journalists
Defending Journalists Worldwide



راویژی سەلامەتی CPJ: روومالکردنی بلاوبوونەوهی فایرۆسی کۆرۆنا

لەلایەن: ریکخراوی بەرگریکردن لە روژنامەنوسان - CPJ

ریکخراوی تەندروستی جیهانی روژی ۱۱ی ئازار سەرھەڵدانی کۆفید-۱۹ (نەخۆشی کۆرۆنا فایرۆس) ی بە پاندیمیک (نەخۆشییەکی بەر بلاو بە تەواوی جیهاندا) ھەژمارکرد و ژمارەى حالەتەکان لە جیهاندا، بەپێی ریکخراوەکە، بەردەوام لە زیادبووندا. سەنتەری زانیاریەکان لەسەر کۆرۆنا فایرۆس لە زانکۆی جۆنس ھۆپکینز سەرچاوەیەکی برواڤیکراوە دەتوانیت بۆ دواین زانیاریەکان سەردانی بکەیت.

روژنامەنوسان لە سەراپای جیهان روژنامەنوسان گەشتی کرد لە ھۆشیارکردنەوهی خەڵکی لەبارەى فایرۆسەکەو ھەولەکانی حکومەت بۆ رووبەر بوونەوهی دەگیرن. ئەمەش واتا میدیاکاران دەکریت بەھۆی گەشتکردن، ئەنجامدانی ھەقیقەتین، و ئەو شونانی کاری تێدادهکەن توشی نەخۆشییەکە ببن.

ھەر کە بارودۆخەکە تەشەنەدەسیننیت و زانیاری نوێی بلاودەبێتەوه، ئامۆژگاری تەندروستی و ھەوایی زیاتر لەبارەى نەخۆشییەکە لەلایەن دەسەلاتی پەيوەستدارەوه بلاودەکریتەوه. بۆ ئەوەى ھەمیشە ئاگاداری دواین زانیاریەکان بن، ئەو روژنامەنوسانەى روومالی نەخۆشییەکە دەکەن دەبیت چاودێری [ریکخراوی تەندروستی جیهانی](#) و دامەزرارە لۆکالییەکانیان لە بواری تەندروستی بکەن.

سەلامەتیبون لە گۆرەپاتی کار

بەھۆی سنوورداردکردنی جیاواز کە خراونەتە سەر گەشتکردن لە جیهان، زۆریەى ئەرکە میدیاکان تا ماوەیەکی ناديار لۆکالی دەبن. ھەموو ئەرکەکان دەکریت، بێ دانى ھۆشدارى، بگۆرین یاخود ھەلبوھەشێنرینەوه، بەھۆی گۆرانی خێرانی بارودۆخەکەو لە سەراپای جیهاندا.

ئەو روژنامەنوسانەى کە پلانیان ھەیە روومالی بلاوبوونەوهى COVID-19 بکەن دەبیت ئەم زانیاریانە بۆ سەلامەتی خۆیان لەبەرچاوبگرن:

پیش چیه جیکردنی نه رک:

- بهگۆیره ی **سهنتهری کۆنترۆلکردنی نهخۆشییهکان**، کهسانی بهسالآچوو و ئهوانه ی که بارودۆخی تهندرۆستی تاییهتیا ن ههیه، له ژیر گهورهترین مهترسیدان. نهگهر تو یهکیکیه له نهندامانی نهم گروپه، ئهواناییت بههیچ جۆریک نه رک که نهجامدهیت. هیچ فهرمانبهریکی دوو گیان ناییت روومالی نهم نهخۆشییه بکات.
- لهکاتی دیاریکردنی ستاف بۆ نهجامدانی راپۆرت لهسه کۆفید-۱۹، بهریوبهران دهبیته رهچاوی هیرشی رهگهز پهستانهین دژی ههندیك نهتهوه ی دیاریکراوه و مکو ویبسیاتی بهزفید له راپۆرتیکدا ناماژه ی پنداوه.
- بالیۆزخانه ی ئهمریکا له ئادیس ئابا بهم دوایه هۆشداریهکی بلاکۆر دهوه لهباره ی رووداوی ناحهز و توندوتیژ دژی بیانییهکان له ولاتهکهدا. نهم هیرشانه چاوه ریدهکرین زیادیبن لهکاتیکیدا نهخۆشییه که زیاتر بلاوده بیتهوه.
- لهگهڵ بهریوبهرانت باسی نهو پلانه به که ههیا نه بۆت نهگهر بیتهوه لهکاتی کاردا نهخۆشکهوتیت چون کۆمهکت دهکن، بهله بهر چاوهگرتنی نهوه ی دهکریت ناچار بیت خۆت جیا بکهیتهوه و له شوینیکدا بۆ ماویهکی درێژ گیر بخۆیت بههۆی کهر هنتینهوه.

باری درۆستی دهروونیت:

- نهندامانی خیزانه کهت دهکریت نیگهران بن و له ژیر فشار دابن نهگهر پلانت ههیه روومالی فایرۆسی کۆرۆنا بکهیت. لهگهڵایندا لهباره ی مهترسییهکان گفتوگۆیکه و ههولی رهواندنهوه ی نیگهرانییهکانیان بده. نهگهر پیویست بوو، گفتوگۆیکه له نیوان نهندامانی خیزانه کهت و راپۆرتکارانی تهندرۆستی کۆمپانیا کهت سازیکه.
- بیر له کاریگهریه دهروونیهکانی راپۆرتکردن له ناوچهیهکدا بکهروه که لهژیر کاریگهری فایرۆسی کۆرۆنادایه، بهتایهتی نهگهر بیتهوه راپۆرت لهسهر بنکهیهکی تهندرۆستی یاخود ناوچهیهکی کهر هنتینکراو بکهیت. سهرچاوهیهکی بهسوود بۆ کارمهندانی راگهیاندن کاتیکی روومالی بارودۆخی تۆقینهر دهکن دهکریت لیره له **سهنتهری داری** بۆ رۆژنامهگهری و ترۆما دهستبکهوتیت.

خۆ دوورخستهوه له نهخۆشکهوتن و توشکردنی خهلیکی دیکه

زۆر ولات نیستا دوور کهوتنهوه ی کۆمه لایهتی پیاده دهکن. نهگه سهردانی بنکهیهکی تهندرۆستی، خانهیهکی بهسالآچووان، ناوچهیهکی کهر هنتینکراو، بازاری ناژه لان و کینلگهیهکت کرد، له ریشوینی پاکو خاوینی لهو ناوچهیه گیراوت بهر بپرسه. نهگهر ههر گومانیکت لادروست بوو، سهردانی شوینه که مهکه. پینشیاره باوهکان بۆ خۆ دوورگرتن له توشبوون ئهمانه دهگر نهوه:

- خۆت دوورگره تا نزیکه ی دوو مهتر له ههر کهسه ی نیشانه ی نهخۆشییهکانی ههناسه ی، و مکو کۆخین و پژمین، پتوهدیاره. ههمیشه دهمت لوتت داپۆشه کاتیکی دهکۆخیت و دهپژمیت.
- رۆژنامه نووسان دهبیته وریابن و دووریهکی "سهلامهت" له نیوان خۆیان و بهسالآچوان، ئهوانه ی باری تهندرۆستی تاییهتیا ن ههیه، ههر کهسه ی که نزیکه له کهسی نهخۆشهوه، فهرمانبهرا نی تهندرۆستی نهخۆشهکانی کۆرۆنا، یاخود ئهو کارگوزارانیه ی له ناوچه مهترسیدار هکان کار دهکن.
- زوو زوو دهستت به ناوی گهرم و سابوون بشۆ بهشێوهیهکی دروست و به باشی بۆ ماوه ی لانیکه م ۲۰ چرکه بشۆ. دهستت بهشێوهیهکی گونجاو وشکبکهروه. ریشوینی زۆر به سوود لهسهر چۆنیهتی دهست شوردن و وشککردنه **لهم لینکه** له سابتی ریکخراوی تهندرۆستی جیهانی دهکریت دهستبخهیت.
- ههمیشه دهمت لوتت داپۆشه کاتیکی دهکۆخیت و دهپژمیت. نهگهر کۆخیت یاخود پژمینه ناو کلینس، یهکسهر بهشێوهیهکی گونجاو و لهشوینی گونجاو فری بده. دوا ی ئهوش بیرت بیت به جوانی دهستهکانت بشۆیت.
- دهست لهدهم و جاو ولوت و هتد مهده، و مکو **بی بی سی** لیره دا ناماژه ی پیتهدات.
- خۆت له تۆقهکردن، باوهشلیدان و ماچکردن بهدوور بگره. لهجیاتی به نانیشتک یاخود قاچ سلاوبکن.

- جیلی دژ به کتریای و کلینسی تهر به کار بهینه نه گهرم و سابوون بوونی نه بوو، به لام همیشه دوی نهمه و هر که بوار رهخسا، به ناوی گهرم و سابوون دستت بشوو. (سهنتهری کۆنترۆل کردنی نهخوشیهکان پیشنیاری به کار هینانی پاکر مهیهکی کحولی دست دکات که ۶۰% زیاتری مادهی نیئتۆله و ۷۰% نیسۆپرۆپانۆل). نهکهی تنیا جیلی کحولی (هاند سانیهیزه) به کار بهینیت و به تهوای واز له شۆردنی ئاسایی دهستهکانت بهینیت.
- نهگهر له بنکهیهکی تهنروستی، بازار، کیلگهیهک کار تکرد، نهوا بهرگیکی تاییهتی کاتی بهسهر پیلو ماکانتا له بهر به که ناوی تینهچیت. یاخود ده بیت پیلو ریکت له پیدابیت ناوی تینهچیت. هر کامیان بیت، دوی گهرانهوه ده بیت به جوانی بشۆردریت و وشکبریتهوه.
- دهستکیشی خۆپاراستن به کار بهینه نهگهر سردانی ناوچهیهکی توشبووت کرد و هکو ناوهندیکی چار سه سر کردنی نهخوش. ههروهها ئامرازه پزیشکیهکانی دیکهی خۆپاراستن به کار بهینه و هکو جلوههرگی تاییهت و ماسکیک که تهوای دهموچاو داپۆشیت رهنکه پنیوست بکات.

ماسکی دهموچاو

سهنتهری کۆنترۆل کردنی نهخوشی و ریخراوی تهنروستی جیهانی کۆکن که پنیوست ناکات کهسانیک که هیچ نیشانهیهکیان لهسهر نییه ماسک بیۆشن، مهگهر دهسهلاته لۆکالییهکان پیتیلین یاخود له ناوچهیهکی پری مهترسی و هکو نهخوشخانه دایت، یاخود ئاگاداری کهسیکیت که توشی نهخوشی کۆرۆنا بووه. نهگهر ماسکت پۆشی، ده بیت نهم نامۆزگاریانه بهرچاوبگریت:

- نهگهر پنیوست بوو، ماسکی N95 (or FFP2 / FFP3) بیۆشن له جیاتی ماسکی ئاسایی عهملیات.
- دلنیا به ماسکه که به باشی لهسهر پردی لونت و چهناگهت داده نیشیت و کهمترین بۆشایی ده مینیتهوه. دلنیا به که مووی دهموچاوت بریوه، یاخود ریختستوه.
- دهست له ماسکه که مده، تنیا به چهپلهکانی لهدم و چاوتی بکه رهوه. هرگیز دهست له پیشهوهی مده.
- همیشه دهستت به سابوون و ناوی گهرم بشو یاخود به دهست پاکر مهوهی کحولی پاکیکر مهوه (که ۶۰% زیاتری مادهی نیئتۆله و ۷۰% نیسۆپرۆپانۆل).
- دوی لادانی ماسکه کهت، هر کاتیک تهر یاخود شیدار بوو، خیرا ماسکه که بگۆره به ماسکیکی وشک و پاک.
- هرگیز ماسک دوو جار به کار مههینه و ماسکی کۆن به کار هینراو خیرا فریبده ناو عهلاگهیهکی به ستر او.
- بزانه به کار هینانی ماسک تنیا یهک ریگای خۆپاراستنه. دهستنهان له دم، لوت، چاو و زۆر شۆردنی دهستهکانت زۆر گرنگن.
- ماسکی کهتان و له قوماش دروستکراو به هیچ شیوهیهک نابیت پپۆشیت.
- ئاگادار به ماسکی دهموچاو رهنکه له بازار نه مینین یاخود نرخیان زۆر بهرز بپیتهوه، به گۆیرهی ناوچه کهت.

ناسایشی دیجیتالی

- ئاگادار به رۆژنامه نووسان دهکرتیت روویهرووی ئاستیکی بهرزتری هیرشی ئۆنلاین بینهوه به هوی کارهکانیانهوه لهسهر قایرۆسی کۆرۆنا. [به پراکتیزه دروستهکانی کۆمپتهی بهرگریکردن](#) له رۆژنامه نووساندا بچۆرهوه بۆ پاراستنی خۆت دژی هیرش.
- حکومهتهکان و کۆمپانیایکانی تهکنۆلۆژیا بهردهوام چاودیریکردن به کار دههین و هکو ریگایهک بۆ ریگریکردن له بلابوون هوهی کۆفید-۱۹. له نیو نهواندا، گروپی NSO هیه که پینگاسوسی دروستکردو، نهو بهرنامهیهی سیخوریکردن که دژی رۆژنامه نووسان به کار هینراوه، به گۆیرهی سینتیزن لاب. گروهبانی نازادیه مده نییهکان نیگهرانن له بارهی چۆنیتهی به کار هینانی ئامیرهکانی چاودیریکردن دژی خهلمک دوی تهوای بوونی نهم قهیرانه. ریخراوی شهفافیتهی نیودهولتهی له ویسایته که میان نهو پینشفهچوونه جیهانیانه تۆمار دهکن.
- گرنگی به ناسایشی دیجیتالیته بده، به تیبینیکردنی نهوهی ها که رهکان و ساخته چهپیهکان نه مرۆ تاکهکان له ریگهی ناردنی نیمه یلهوه له بارهی کۆرۆنا قایرۆس دهکنه ئامانج. نهگهر کلیکی لهسهر بکه میت دهکرتیت دهستبهسهر زانیاریهکاندا بگرن، به گۆیرهی کۆمپانیای بواری نینته نیت، نۆرتن.

- ناگاداری ئۇمۇ ئەپانە بە كە تاكەكان دەكەنە ئامانچ بۇ ئەۋە پارمیان لئوۋەرگرن، وەكو ئاپى COVID-19 Tracker.
- وریابە كاتتیک كلیك لەسەر ھەر بابەتتیک دەكەیت لەبارەى فایرۇسى كۆرۇنا لە سۆشیاڵ میدیا، ھەندیک لەو لینكانە دەكریت بتنیرن بۇ ھەندیک ساپت كە رەنگە بەرنامەى خراپەكار لەنیو ئامیزمەكانت دابەزینن.
- نەخشە كە دواىن زانیاری لەسەر فایرۇسى كۆرۇنا تىدایە و ھى ریکخراۋە بەشكۆكانى وەكو تەندروستى جیھانیبە دەگوتريت فایرۇسى كۆمپوتەرى تىدایە كە دەكریت بۇ دزینی وشەى نەینیت بەكاربەینریت.
- وەكو گاردیان راپۇرتى لەسەر كروۋە، دەبیت وریای زانیاریبە ھەلەبیت رژیەكان بلاءیدەكەنەۋە و ھەرۋەھا دەبیت وریای زانیاری ھەلەى گشتى بیت، ئەمەش شتتیکە ریکخراۋى تەندروستى جیھانى بە تابیەتى ھۆشدارى لەسەرداۋە وىبى سى راپۇرتى لەسەر كروۋە. لەسەر وىبىسایتى تەندروستى جیھانى رینوینى باش ھەبە بۇ جیاكردەنەۋى زانیاری دروست لە زانیاری خەيالى.
- وریای ئەو زانیاریبە لەسەر فایرۇسى كۆرۇنا لە رینگە ناپەكانى نامەناردەنەۋە بلاءودەكرینەۋە، دەكریت زانیاری ساختەیان تىداییت.
- وریابە زانیاری لەسەر فایرۇسى كۆرۇنا نىستا لە فەیسبوك لەلایەن زىرەكى دەسكردەۋە چاكەكریت نەك لە رینگەى مرقۇفەۋە، ئەمەش بۇتەھۆى ئەۋەى بابەتى دروست لەبارەى نەخۆشپەكە بەھەلە لادريت.
- وریابە ئەو مەترسیانە دەكریت رووبەرۋوت بىنەۋە بەھۆى راپۇرتكردەنەۋە لە نیو رژیە نادیموكراسیپەكان، كە لە نزیكەۋە چاۋدیری روومالەكان دەكەن بۇ بلاءوبونەۋەى نەخۆشى كۆرۇنا. ھەندیک حكومەت رەنگە بیانەۋیت ئاستى مەترسیپەكە بشارنەۋە، بەھۆبەۋە سانسور بختە سەر میدیا، ئەمەش لەلایەن CPJ روومالكرۋە.

ناسایشى جەستەى لەكاتى كاردا

- ئەگەر لە بەندىخانەپەك یاخود سەنتەرىكى دەستبەسەر كردەنەۋە راپۇرت ئامادە دەكەن، رۆژنامەوسان دەبیت ناگادارى ئەو مەترسیانە بن بەندىپەكان دروستى دەكەن بەھۆى خۆپیشاندانەۋە لەبارەى سەر ھەلدانى فایرۇسى كۆرۇنا وەكو بەمدواپە لە ئىتالىا، كۆلومبیا و ھندستان بىنیمان.
- ناگادارى زیادبونی ئاستى تاوان بە، بە تىبىنپىكردى ئەۋەى ئەمريكا، ئىرلەندا، فەلەستین و ئىران دەستیانكردۋە بە نازادكردى بەندكرۋان بۇ كەمكردەنەۋەى ژمارەى بەندىپەكانیان لەسەردەمى فایرۇسى كۆرۇنا. تىبىنپەكە كە خۆراك دەكریت كەمبىتەۋە و ئەمەش بىتتە ھۆى زیادبونی راورووت و دزىكردى.
- رۆژنامەنووسانى نیو و لاتە نادیموكراسیپەكان دەبیت ناگادارى ئەۋەىن دەكریت بەندبكرین بەھۆى راپۇرتكردەنەۋە لەسەر فایرۇسى كۆرۇنا، وەكو CPJ ناماژەپىنداۋە.
- ئەگەر دەتوانیت بۇ راپۇرت لە و لاتتیکى دیکە گەشت بەكەیت، لىكۆلینەۋە لەسەر دواىن بارودۆخى ئەمەنى ئەو و لاتە پكە بۆیدەچیت. تا نىستا چەندىن حالەتى تاكوتەراى توندوتىزى و خۆپیشاندان لە ئىسرائیل، برازیل، پاكىستان، قوبرس، رېونین و ئۇكرائنا ھەبۋە. خۆپیشاندانەكانى نىستای عىراق و ھۆنگكونگ لەچەند حالەتتیکدا بەھۆى فایرۇسى كۆرۇناۋە زياتر تەشەنەیان سەند.

پلانى گەشتكردن بۇ و لاتانى دیکە

- بەھۆى سنورداكردى گەشتەۋە، گەشت بۇ و لاتانى دیکە نىستا زۆر نارمەت و دەگمەنە. ئەگەر بواری گەشتكردن بۇ و لاتتیکى دەرەكى لە نارادابوو، دەبیت ئەمانەى خواروۋە لەبەرچاۋبگريت:
- دۇنیاپە دواىن فاكسىنەكان و دەرمانى خۆپاراستنى لە نەخۆشپەت وەرگرتوۋە. ھەلۇبە فاكسىنى ھەلامەت وەرگريت بۇ ئەۋەى بەھۆى دروستبونی نیشانەكانى ھەلامەتەۋە سەرلئیشیوان دروست نەبیت و و ابزانن فایرۇسى كۆرۇنات گرتوۋە.
- سەبىرى سىياسەتى ئىنشورانسى تەندروستیت پكە. ھەندیک حكومەت ئاستى جیاۋازى راپۇرتیان بلاءوكردۆتەۋە لەبارەى سەردانكردى ھەندیک و لات. وەزارەتەكانى دەرەۋەى بەرىتانيا و ئەمريكا و فەرنسا ئەم ھۆشداریانەیان بلاءوكردۆتەۋە. ناگادار بە كە دەستكەۋتنى ئىنشورانسىك بۇ نەخۆشى كۆرۇنا لەدەرەۋەى و لات رەنگە لە نىستا بەدواۋە دەستتەكەرىت.

- ھەمىشە چاۋدىرى دواين زانىارى لەبارەى قايرۆسى كۆرۈنا بکە و ھەروھە ئەر رېوشوئىنەنەى لە و لاتەكەى خۆت و ئەر شوئىنەى سەردانت كىردوۋە بۇ كەرەنتىن كىردن دەگىر ئىتەبەر.
- بەردەوام چاۋدىرى تەندروستىت بکە. بەگۈزەر رېژەر توشوون لەو و لاتەى كە تىباىدەت، و اباشە لىستىك بکەىت كە تىباىدا ناۋى ھەموو كەسانە بنوسىت چاوت پىئانكەوتوۋە لەماۋەى ۱۴ رۆژدا داۋى گەر انەوت. ئەمە يارمەتیدەر دەبەت بۇ دۆزىنەۋەى ئەوانەى لىت نىكبوون لەئەگەر دەركەوتنى نىشانەكان لەسەرت.

--ئەگەر نىشانەكانت ھەبوو

- ئەگەر نىشانەكانى قايرۆسى كۆرۈنات لەسەر دەركەوت، چەندە بچووكىش بىت، تىمى بەرئوبەرانت و دەسەلاتداران ئاگادارىكەۋە. لەگەئىندا كارىكە بۇ ئەۋەى گواستەۋەى گونجاوت بۇ رىكېخەن لە فرۆكەخانە ياخود ھەر شوئىنەى دىكەى سنوورى بۇ مألەۋە. نەكەى سواری تاكسى بىت.
- بەگۈنى نامۆزگارىيەكانى تەندروستى جىھانى و سەنتەرى كۆنترۆلكىردنى نەخۆشپىيەكان بکە ياخود دەسەلاتى تەندروستى ناوخۆى و لاتەكەت بۇ پاراستنى خۆت و كۆمەلگاكەت.
- بۇ لانىكەم ھەوت رۆژ لە دروستبوونى نىشانەكانەۋە مأل جىمەئىلە. ئەمكارە كەسانى دىكە لە كۆمەلگاكەت دەپار ئىزىت لەكاتىكدا تو نەخۆشپىت.
- پىئىتەر پلان دەبىن و داۋى يارمەتى لەوانى دىكە بکە. داۋا لە بەرئوبەرەكەت، ھاورىكانت، خىزانەكەت بکە پىنداۋىستىيەكانت بۇ بەئىن و لەبەردەم دەركاكەت داىبىن.
- ئەگەر كرا، ھەمىشە لانىكەم دوو مەتر لە كەسانى دىكە لە مألەكەتدا دووربە.
- ئەگەر كرا، بە تەنبا بىخەۋە.
- ئەگەر لەگەل كەسانى دىكەت ھاوژووربىت، ئەۋا بۇ ماۋەى ۱۴ رۆژ دەبىت خۆت جىباىكەىتەۋە. لەكاتى بەكار ھىنانى توالت و ھەمام و مەتبەخ دەبىت زور و رىباىت بۇ ئەۋەى قايرۆسەكەت بلاۋنەكەىتەۋە.
- زوو زوو دەستەكانت بەجوانى بشو بۇ ماۋەى لانىكەم ۲۰ چركە، بە بەكار ھىنانى سابوون و ناۋى گەرم.
- ھىندەى دەكرىت خۆت لە كەسانىك كە دەكرىت ئاسان توشبىن بەدووربەرە، وەكو كەسانى بەسالچوو كە خاۋەنى بارى تەندروستى تايەتن.
- پىۋىست ناكات تەلەفون بۇ دەسەلاتى تەندروستى و لاتەكەت بکەىت تا تىبەن بۇ جىكار دەنەۋە مەگەر نىشانەكانت زور خراب بىن لەكاتى خۆجىكار دەنەۋەتدا.
- بچۆرەۋە مألەۋە و راۋىژ لەبارەى خۆ-جىكار دەنەۋە جىبەجىبەكە.

نامۆڭگار بيه كانى لىژنهى بهرگريگردن له رۆژنامه نووسان CPJ له سهى ئىنته رنئىت زانىارى سه ره تايى سه لامه تى بۆ رۆژنامه نووسان و ژورره كانى هموال دابىنده كات له بارهى سه لامه تى جهستهى، دىجىتالى و دهروونى، ههروه ها بهوانه وه رووبهرووت دهبنه وه له كاتى روومال كردنى پشيووى و ههلبزار دنه كان.