Committee to Protect Journalists

Defending Journalists Worldwide

راوێژی سەلامەتی CPJ: رووماڵکردنی بڵاوبوونەوەی ڤایرۆسی گشتگیری کۆرۆنا

رۆژی ٢٨-٤-٢٠٢٠ تازەکراوەتەوە

ڕێکخراوی تەندروستی جیهانی رۆژی ١١ی ئازار سەرهەڵدانی کۆڤید-١٩ (نەخۆشی کۆرۆناڤایرۆس)ی بە پاندێمیک (نەخۆشییەکی بەربڵاو بە تەواوی جیهاندا) هەژمارکرد و ژمارەی حاڵەتەکان لە جیهاندا، بەپێی ڕێکخراوەکە، بەردەوام لە زیادبووندایە.

رۆژنامەنووسان لە سەراپای جیهان رۆڵێکی گرنگ لە هۆشیارکردنەوەی خەڵکی لەبارەی ڤایرۆسەکەو هەوڵەکانی حکومەت بۆ ڕووبەڕووبوونەوەی دەگێڕن. ئەمەش سەرەڕای هەوڵی دەسەڵات لە چەندین وڵات بۆ سەرکوتکردنی کاری رۆژنامەنوسی سەربەخۆ و دەستکەوتنی زانیاری، وەکو (سی، پی، جەی) دۆکیومێنتی کردووە. میدیاکاران لە ژێر فشارێکی زۆردان و دەکرێت بەهۆی گەشتکردن، ئەنجامدانی هەڤپەیڤین، و ئەو شوێنانەی کاری تێدادەکەن توشی نەخۆشییەکە ببن، ئەمەش بەگوێرەی ئەو دیدارانەی (سی،پی،جەی) لەگەڵ رۆژنامەنووسان ئەنجامیداوە.

هەر کە بارودخۆکە تەشەنەدەسێنێت و زانیاری نوێ بڵاودەبێتەوە، ئامۆژگاری تەندروستی و هەواڵی زیاتر لەبارەی نەخۆشییەکە لەلایەن دەسەڵاتی پەیوەستدارەوە بڵاودەکرێتەوە. بۆ ئەوەی هەمیشە ئاگاداری دواین زانیارییەکان بن، ئەو رۆژنامەنووسانەی رووماڵی نەخۆشییەکە دەکەن دەبێت چاودێری [ڕێکخراوی تەندروستی جیهانی](#) و دامەزراوە لۆکاڵییەکانیان لە بواری تەندروستی بکەن.

بۆ هەبوونی دواین زانیاری لەسەر پێشڤەچوونەکان، [سەنتەری زانیارییەکانی کۆرۆناڤایرۆس لە نەخۆشخانەی زانکۆی جۆنس هۆپکینز](#) سەرچاوەیەکی سەلامەت و باوەڕپێکراوە.

خۆپاراستن لە گۆڕەپان

بەهۆی سنووردارکردنی جیاواز کە خراونەتە سەر گەشتکردن لە جیهان، زۆربەی ئەرکە میدیایەکان تا ماوەیەکی نادیار لۆکاڵی دەبن. هەموو ئەرکەکان دەکرێت، بێ دانی هۆشداری، بگۆڕێن یاخود هەڵبوەشێنرێنەوە، بەهۆی گۆڕانی خێرانی بارودۆخەکەوە لە سەراپای جیهاندا.

ئەو رۆژنامەنووسانەی کە پلانیان هەیە رووماڵی ڤایرۆسی گشتگیری COVID-19 بکەن دەبێت ئەم زانیاریانە بۆ سەلامەتی خۆیان لەبەرچاوبگرن:

پێش جێبەجێکردنی ئەرک:

- بۆ کەمکردنەوەی مەترسی تووشبوون لەسەرت، هەر کاتێک کرا، دیدار و چاوپێکەوتنەکانت بەتەلەفۆن یاخود لەسەر ئینتەرنێت، نەک بەشەخسی، ئەنجامبدە.
- بەگوێرەی سەنتەری کۆنترۆڵکردنی نەخۆشییەکان، کەسانی بەساڵاچوو و ئەوانەی کە بارودۆخی تەندروستی تایبەتیان هەیە، لە ژێر گەورەترین مەترسیدان. ئەگەر تۆ یەکێکیت لە ئەندامانی ئەم گروپە، ئەوانابێت بەهیچ جۆرێک ئەرکەکە ئەنجامبدەیت. هیچ فەرمانبەرێکی دوو گیان نابێت رووماڵی ئەم نەخۆشییە بکات.
- لەکاتی دیاریکردنی ستاف بۆ ئەنجامدانی راپۆرت لەسەر ڤایرۆسی گشتگیری کۆڤید-١٩، بەرێوبەران دەبێت رەچاوی هێرشی رەگەزپەرستانەبن دژی هەندێک نەتەوەی دیاریکراوە وەکو وێبسایتی بەزفید لە راپۆرتێکدا ئاماژەی پێداوە. باڵیۆزخانەی ئەمریکا لە ئادیس ئابا مانگی ئازار هۆشدارییەکی بڵاوکردەوە لەبارەی رووداوی ناحەز و توندوتیژ دژی بیانییەکان لە وڵاتەکەدا. ئەم هێرشانە چاوەڕێدەکرێن زیادببن لەکاتێکدا نەخۆشییەکە بەردەوامە.
- لەگەڵ بەرێوبەرانت باسی ئەو پلانانە بکە هەیانە بۆت ئەگەر بێتوو لەکاتی کاردا نەخۆشکەوتیت چۆن کۆمەکت دەکەن، بەلەبەرچاوگرتنی ئەوەی دەکرێت ناچاربیت خۆت جیابکەیتەوە و لە شوێنێکدا بۆ ماوەیەکی درێژ گیربخۆیت بەهۆی کەرەنتینەوە.

ساخڵەمی دەروونی:

- تەنانەت بەئەزموونترین رۆژنامەنووسەکانیش دەکرێت گرفتی دەروونیان بۆ دروستببێت کاتێک راپۆرت لەسەر ڤایرۆسی کۆرۆنا دەکەن. بەرێوبەران دەبێت بەردەوام لە باری تەندروستی رۆژنامەنووسانیان بپرسنەوە و هەرکاتێک یاخود ئەگەر پێویست بوو ئامۆژگاری و هاوکاریان پێبدەن.
- ئەندامانی خێزانەکەت دەکرێت نیگەران بن و لە ژێر فشاردابن ئەگەر پلانت هەیە رووماڵی ڤایرۆسی کۆرۆنا بکەیت. لەگەڵیاندا لەبارەی مەترسییەکان گفتوگۆبکە و هەوڵی رەواندنەوەی نیگەرانییەکانیان بدە. ئەگەر پێویست بوو، گفتوگۆیەک لە نێوان ئەندامانی خێزانەکەت و راوێژکارانی تەندروستی کۆمپانیاکەت سازبکە.
- رۆژنامەنووسان بە (سی، پی، جەی) یان گووتووە لە کاتی رووماڵکردنی ڤایرۆسی کۆرۆنا، تەنانەت خانەوادە و هاورێکانیان پرسیاریان لەسەر مەترسییەکە کردووە و زۆرجار کاردانەوەی نێگەتیڤیان نواندووە. ئەمەش دەکرێت مرۆڤ ساردبکاتەوە.
- بیر لە ئەگەری کاریگەری دەروونی راپۆرتکردن لەو ناوچەیە بکەرەوە کە ڤایرۆسی کۆرۆنای تێدابڵاوبۆتەوە، بەتایبەتی ئەگەر رووماڵی بنکەیەکی تەندروستی یاخود ناوچەیەکی کەرەنتینکراو بکەیت.
  سەرچاوەیەکی بەسوود بۆ کارمەندانی راگەیاندن کاتێک رووماڵی بارودۆخی تۆقێنەر دەکەن دەکرێت لێرە لە سەنتەری دارت بۆ رۆژنامەگەری و ترۆما دەستبکەوێت. سەنتەری لاپەڕەی حاڵەتی ناکاوی CPJ بکە بۆسەرچاوەی زیاتر لەسەر سەلامەتیت بەتایبەتی باشترین مەشقە مێشکییەکان بۆ ئەو رۆژنامەنووسانەی رووماڵی کۆڤید-١٩ دەکەن.

خۆ دوورخستنەوە لە نەخۆشکەوتن و تووشکردنی خەڵکی دیکە

زۆر وڵات ئێستا دوورکەوتنەوەی کۆمەڵایەتی پیادەدەکەن. ئەگە لە گۆڕەپانێت و راپۆرت لەسەر بنکەکانی حاڵەتی ناکاو دەکەیت و یاخود سەردانی یەکێک لەم شوێنانەی خوارەوە، لە رێوشوێنی پاکوخاوێنی لەو ناوچەیە گیراوتەبەر بپرسە. **ئەگەر هەر گومانێکت لادروست بوو، سەردانی شوێنەکە مەکە.**

- هەر جۆرە بنکەیەکی تەندروستی.

- خانووی چاودێری بەساڵاچووان.
- ماڵی کەسێکی نەخۆش، کەسێکی گرفتی تەندروستی هەیە، یاخود کەسێک کە ڕەنگە دوو گیان بێت.
- شوێنی هەڵگرتنی لاشەی مردووان، شوێنی شۆردنی مردوو، شوێنی سوتاندنی لاشەی مردوو، یاخود پرسە.
- شوێنی کەرەنتین، جیاکردنەوە، یاخود شوێنێکی داخراو.
- هەر ناوچەیەکی قەرەباڵخی شار (وەکو گەڕەکی قەرەباڵغ).
- کامپی پەناهەندەکان.
- بەندیخانە یاخود گرتووخانەیەک کە حاڵەتی تووشبوی بە ڤایرۆسی کۆرۆنای تێدابێت.

پێشنیازە باوەکان بۆ خۆپاراستن لە ڤایرۆسەکە ئەمانە لە خۆدەگرن:

- خۆت دوورگرە تا نزیکەی دوو مەتر لە هەرکەسێک نیشانەی نەخۆشییەکانی هەناسەی، وەکو کۆخین و پژمین، پێوەدیارە. هەمیشە دەمت لوتت داپۆشە کاتێک دەکۆخیت و دەپژمیت. تۆقە مەکە، باوەش لەکەس مەدە، و ماچی کەس مەکە.
- هەوڵبدە لە تەنیشتەوە موقابەلەی کەسێک بکەیت نەک ڕووبەڕوو، هەمیشە لانیکەم دوو مەتر یان زیاتر خۆت دووربگرە.
- ڕۆژنامەنووسان دەبێت وریابن و دووریەکی "سەلامەت" لە نێوان خۆیان و بەساڵاچوان، ئەوانەی باری تەندروستی تایبەتیان هەیە، هەرکەسێک کە نزیکە لە کەسی نەخۆشەوە، فەرمانبەرانی تەندروستی نەخۆشەکانی کۆرۆنا، یاخود ئەو کارگوزارانەی لە ناوچە مەترسیدارەکان کارەدەکەن.
- زوو زوو دەستت بە ئاوی گەرم و سابوون بشۆ بەشێوەیەکی دروست و بە باشی بۆ ماوەی لانیکەم ٢٠ چرکە بشۆ. دەستت بەشێوەیەکی گونجاو وشکبکەرەوە. ڕێنوێنی زۆر بە سوود لەسەر چۆنیەتی دەست شوردن و وشککردنەو لەم لینکە لە سایتی ڕێکخراوی تەندروستی جیهانی دەکرێت دەستبخەیت.
- هەمیشە دەمت لوتت داپۆشە کاتێک دەکۆخیت و دەپژمیت. ئەگەر کۆخیت یاخود پژمیتە ناو کلێنس، یەکسەر بەشێوەیەکی گونجاو و لەشوێنی گونجاو فڕێی بدە. دوای ئەوەش بیرت بێت بە جوانی دەستەکانت بشۆیت.
- دەست لەدەم و چاو ولوت و هتد مەدە، وەکو بی بی سی لێرەدا ئاماژەی پێدەدات.
- خۆت لەبەکارهێنانی پەرداخ و قاپ و چەقۆ و کەوچک و چەتاڵ بەدووربگرە کە دەکرێت بەر خەڵکی دیکە کەوتبێت یاخود بەکارهاتبێت.
- هەموو زێر و سەعاتێتک لەخۆت بکەرەوە پێش ئەوەی بچیتە سەر هەرکارێک، چونکە ڤایرۆسی کۆرۆنا لەسەریان بە زیندوویی بۆماوەی جیاوازی کات بمێننەوە.
- ئەگەر عەینەک لەچاو دەکەیت، بە جوانی و زوو بە ئاوی گەرم و سابوون پاکییکەرەوە.
- هەوڵبدە لەکاتی کارکردندا عەدەسە لەچاو نەکەیت چونکە ئەمە دەکرێت ناچارتبکات دەست لەچاوت بدەیت و ئەگەری توشبوونت زیاد دەکات.
- ڕەچاوی ئەو جلوبەرگە بکە لەبەری دەکەیت. هەندێک جلوبەرگ کە فابریکی تێدایە ئاسانتر لە جلوبەرگی دیکە پاکدەکرێنەوە. هەموو جلوبەرگێک دەبێت دوای کار بە ئاوی گەرم و سابوون بشۆردرێت.
- قژ بەتەواوی دەبێت داپۆشرابێت. قژی درێژ دەبێت بەسترابێت و داپۆشرابێت.
- لەکاتی کاردا ئەگەر کرا هەوڵبدە پارەی کاش بەکارمەهێنە. کرێدت کارت، جزدان یاخود جانتاکەت هەمیشە بە پاکی ڕابگرە.
- هەمیشە هەوڵبدە لە دەرەوە و لە ناوچەیەکی کراوەدا دیدار لەگەڵ خەڵک ئەنجامبدەیت. ئەگەر پێویست بوو دیدارەکانت لە ژوورەوە ئەنجامبدەیت، شوێنێک دیارییکە کە نزیکبێت لە دەرچەیەکی کراوەوە بۆ هەواگۆڕکێ (بۆ نموونە پەنجەرەی کراوە).
- ناوە ناوە پشوو وەرگرە چونکە کەسی ماندوو و بێ ووزە زیاتر ئەگەری هەیە کەمترخەمتر بن لە پاکوخاوێن ڕاگرتنی خۆیان. بیرلەوەش بکرەوە ڕەنگە پێش کار و دوای کار ناچاربیت بۆ ماوەیەکی درێژ ئۆتۆمبیل لێبوخڕیت.
- هەمیشە دڵنیابە دەستەکانت بە ئاوی گەرم و سابوون بشۆیت پێش کارکردن لە ناوچەیەکی تووشبوو، لەکاتی ڕوماڵکردنی ناوچەیەکی توشبوو و هەروەها دوای جێهێشتنی ناوچەکە.
- هەمیشە دڵنیابە دەستەکانت بە ئاوی گەرم و سابوون بشۆیت پێش، لە کاتی و دوای جێهێشتنی شوێنی توشبوو.

- ئەگەر نیشانەکانی نەخۆشییەکەت لەسەر دروست بوو، بەتایبەتی تا و هەناسەکورتی، بزانە چۆن چارەسەری پزیشکی وەردەگریت. زۆربەی حکومەتەکان ئێستا پێشنیاری خۆ-جیاکردنەوە دەکەن بۆ ئەوەی کەسی دیکە توش نەکەیت. ئەگەر لەوڵاتێکدایت ژمارەیەکی زۆر توشبووی هەیە، مەترسی بینینی کەسانی نەخۆش بە ڤایرۆسی کۆرۆنا لە سەنتەرەکانی چارەسەر و ناوچە قەرباڵخەکانی دیکە زیاددەکات و ئەمەش ئەگەری توشبوونت زیاددەکات.
- تەنیا گۆشتی کوڵێنراو و هێلکە بخۆ.

سەلامەتی ئامێرەکانت

- ئەگەر بڵاوبوونەوەی ڤایرۆسی کۆرنا لە رێگەی ئامێرەوە جدییە. سیستەمێکی پاککردنەوە بە بەکارهێنانی مادەی دژە ڤایرۆس دەبێت هەمیشە پەیرەوبکرێت.
- مایکی ئاراستەیی 'fishpole' لە دوورەوە لە جیاتی مایکی یەخە بەکاربهێنە.
- دوای تەواوبوونی هەموو ئەرکێک، دەبێت داپۆشەری مایک بە تایت بشۆردرێت و لە ڤایرۆس پاکبکرێتەوە.یارمەتی و راوێژ وەرگرە وەرگرە لەسەر چۆنیەتی لابردنی لۆگۆکە بۆ ئەوەی ئەگەر ڤایرۆسی لەسەر بوو بۆت ناگوازرێتەوە. هەوڵبدە ئەو داپۆشەرانە بەکارنەهێنیت کە بۆ ڕێگریکردنە لە با چونکە پاکردنەوەیان ئەستەمە.
- هەوڵبدە پارچەی هیدفۆنی هەرزان بەکاربهێنیت، بەتایبەتی بۆ میوانەکانت، و دوای هەر بەکارهێنانێک فڕێیانبدەیت. پێش و دوای بەکارهێنان، هەموو پارچەکانی هێدفۆن بەجوانی لە ڤایرۆس پاکبکەرەوە.
- لێنسێک بەکاربهێنە کە زوومی شوێنی دووربکات تا بتوانیت لە دوورەوە وێنەبگریت.
- هەرکاتێک گونجاو بوو، ئامێری بێ وایەر بەکاربهێنە.
- بیربکەرەوە چۆن ئامێرەکانت لە کاتی کاردا هەڵدەگریت. هیچ شتێک لەسەر زەوییەکە فڕێمەدە و هەموو شتێک بخەرەوە ناو پاکەتی خۆی و دایبخە. (بۆ نموونە جۆرە کەیسێکی رەقت پێبێت ئامێرەکانتی تێبکەیت و ئەمەش پاککردنەوەی زۆر ئاسانترە.
- ئەگەر کرا بە جۆرێک لە نایلۆن یاخود عەلاقە ئامێرەکەت داپۆشە، ئەمەش وادەکات ئامێرەکە ڤایرۆسی بەرنەکەوێت و دواتر پاککردنەوەی ئامێرەکەت ئاساندەبێت لە ڕێگەی فڕێدانی عەلاگەکەوە.
- چەند پاترییەکی پڕ شەحن لەگەڵ خۆتدا بەرەو و هەوڵمەدە لە گۆڕەپانی کار پاتری شەحن بکەیت. هەبوونی ئامێرێک کەمتر واتا ئەگەری کەمتری توشبوون بە نەخۆشی کۆرۆنا.
- هەمیشە هەموو ئامێرەکانت بە کلینسی دژە بەکتریایی خێرا کارلێکەری وەکو مێلیسیپتۆڵ پاکبکەرەوە، دوای ئەمەش بەچڕوپڕی پاکیکەرەوە. نموونەی ئامێرەکان: مۆبایل، ئایپاد، پلاک، هێدفۆن، لاپتۆپ، هارد درایڤ، کامێرا، باجی رۆژنامەنووسی و حەبلی باجەکەت.
- دڵنیابە هەموو ئامێرەکانت پاککراونەتەوە پێش گەڕانەوەتە بۆ بنکە و دڵنیابە ئەوانەی کە بەرپرسن لە کەلوپەلەکان پێشوەختە ئاگاداری ئەمەن. دڵنیابە کە هیچ ئامێرێک هەر ئاوا فڕێنادرێت لە ئۆفیس بێ ئەوەی بدرێتەوە ئەو کەسەی بەپرسە لە پاککردنەوەیان.
- ئەگەر دژە بەکتریات نەبوو، شایەنی ئاماژەپێدانە تیشکی خۆری راستەوخۆ ڤایرۆس دەکوژێت. بۆیە لە خراپترین حاڵەتدا، و ئەگەر هیچ بەدیلت نەبوو، ئامێرەکانت بخە بەر تیشکی خۆر بۆ چەند کاژێرێک. ئەوەش لە بیربێت ئەمە دەکرێت رەنگی ئامێرەکەت تێکبدات و کاریگەری خراپ لەسەر ئامێرەکەت دروستبکات.
- ئەگەر ئۆتۆمبیل بەکاردەهێنیت، دڵنیابە کە دوای کار ناوەوەی ئۆتۆمبیلەکەت بە جوانی لەلایەن تیمێکەوە کە بەدروستی مەشقیان پێکراوە بە چڕی پاکدەکرێتەوە. سەرنجی تایبەتی دەبێت بدرێت بە دەسکی دەرگاکان، سوکان، گێڕ، هاندڵ برێک، ئاوێنەکانی تەنیشت و سەرینی کوشنەکان، قایشی خۆبەستنەوە، داشبۆرد، و دوگمە یاخود دەسکی کردنەوەی پەنجەرەکان.

پاککردنەوەی ئامێری ئەلیکترۆنی

ئەم خاڵانەی خوارەوە هەندێک ڕێنمانین لەسەر چۆنیەتی پاککردنەوەی ئامێرە ئەلیکترۆنییەکانت. **هەمیشە ڕێنماییەکان کۆمپانیای دروستکەری ئامێرەکە بخوێنەوە پێش ئەوەی هەوڵی پاککردنەوەی هەر ئامێرێک بدەیت.**

- هەمیشە کێبڵی کارەبا و پاتری لە ئامێرەکانت بکەرەوە.
- هیچ جۆرە شلەیەک بۆ پاککردنەوەی ئامێرەکانت بەکارمەهێنە. سپرای، بلیچ، و سمپارە بەکارمەهێنە. ئەمانە بە دڵنیایەوە ئامێرەکەت خراپ دەکەن.
- هەرگیز هیچ مادەیەک بە سپرای راستەوخۆ مەکە بەسەر ئامێرەکەتدا.
- هەمیشە قوماشی نەرم بەکاربهێنە کە توک دەرنادات و زبر نییە ئامێرەکەت بروشێنێت.
- قوماش کەمێک شێدار بکە بەڵام با تەڕ نەبێت کە ئاوی لێبتکێت و سابونی بەدەستت لێدە و ئینجا بەکاری بهێنە.
- بە چڕوپڕی چەند جارێک بەسەر ئامێرەکتیدا بهێنە.
- رێگە مەدە هیچ شێیەک بچێتەناو ئامێرەکەتەوە لە رێگەی ئەو کونانەوە کە دەکرێت لە ئامێرەکەتدا هەبێت(وەکو کونی شەحنکردن، کونی هێدفۆن، یاخود کیبۆرد).
- ئامێرەکانت بە قوماشێکی وشک و پاک و نەرم وشکبکەرەوە.
- هەندێک کارگەی دروستکردنی ئامێرەکان پێشنیاری ئەوەدەکەن مادەی ٧٠% ئایزۆپرۆپێل بۆ پاککردنەوەی ئەو ئامێرانە بەکاربهێنرێت کە ئاویان تێناچێت.
- کاتێک مادەکانی دژە بەکتریا بۆ پاککردنەوە بەکاردەهێنیت بزانە دروستکەری ئامێرەکە چی لەو بارەیەوە دەڵێت، چونکە ئەو مادانە دەکرێت ئامێرەکەت تێکبدەن.

وردەکاری زیاتر دەکرێت لەم بابەت بخوێنرێتەوە.

ئامێری پزیشکی پاراستنی کەسی

بەسەلامەتی ئامێرەکانی پزیشکی پاراستی کەسی لەبەربکەو دابکەنە(نموونەی ئەو ئامێرانە: دەستکێشی کاتی، ماسکی دەمووچاو، قاتێک کە تەواوی جسمت داپۆشێت، جلوبەرگی خۆپاراستن، داپۆشەری پێلاوی کاتی). دەبێت بە جوانی و بەووردی ئاگاداری ئەمەبیت. تکایە سەردانی ئەم لینکە بکە بۆ ئامۆژگارییەکانی سەنتەری کۆنترۆڵکردنی نەخۆشییەکان لەوبارەیەوە. ئەگەری گواستنەوەی ڤایرۆس لە شوێنێکەوە بۆ شوێنێکی دیکە بەرزە، بۆیە ئەم رێنمایانە پشتگوێ مەخە. ئەگەر گوومانت لە هەر شتێک هەبوو، راوێژی پسپۆرێک وەربگرە و مەشقبکە پێش ئەوەی بچیتە سەر کار.

تکایە تێبینی بکە لە زۆر وڵاتدا، ئامێرەکانی پزیشکی بەکارهێنانی کەس کەمن، بۆیە بەکارهێنانی ئەم ئامێرانە دەکرێن قەیرانی کەمی دروستبکات.

- هەمیشە ئامێری پاراستنی کەسی ئەو براندانە بەکاربهێنە کە ناوبانگیان بەرزە و گرنگی بە کەمترین ئاستی مەترسی دەدەن لە دروستکردنی کەلوپەلەکانیاندا. ئاگاداری ئامێری خراپبە، وەکو ئەلجەزیرە لێرەدا باسی دەکات. هەروەها وریای کەلوپەلی ساختەبە وەکو ئینتەرپۆڵ لێرەدا باسی دەکات. لێرەدا دەتوانیت هەندێک لە بەناوبانگترین براندەکان ببینیت.
- دەستکێشی خۆپاراستن بەکاربهێنە ئەگەر لە هەر ناوچەیەکی توشبوو یاخود بنکەیەکی تەندروستی کاردەکەیت. تێبینی ئەوەبکە کە ئەو دەستکێشانەی لە نایتریڵ دروستدەکرێن بەرگری باشتر بۆ دابیندەکەن وەک لەو دەستکێشانەی لە لەیتێکس دروستدەکرێن. لەدەستکردنی دوو دەستکێش سەلامەتیت زیاد دەکات.
- ئەگەر لە ناوچەیەکی ئاست مەترسی بەرزی وەکو بنکەیەکی تەندروستی کارت کرد، ئەوا کەلوپەلی زیاتری پزیشکی وەکو جلوبەرگی داپۆشەری تەواوی لاشەت و ماسکی کامل بەدڵنیایەوە پێویستە.
- دەکەوێتە سەر جۆری ئەرکەکەت، بەڵام رەنگە پێویستبکات داپۆشەری کاتی بۆ سەر پێڵاوەکانت یاخود پێڵاوی کاتی لە پێبکەیت کە ئاوی تێناچێت و هەر کە شوێنەکەت جێهێشت دەبێت یاخود فڕێبدرێن یاخود بەجوانی لە ڤایرۆس پاکبکرێنەوە.
- باشترە لە ژێر چاودێری کەسێکی شارەزا ئەم کەلوپەلە پزیشکیانە لەبەربکرێن و دابکەندرێن، چونکە بیرت بێت لەم کاتەدایە دەکرێت ڤایرۆس بگوازرێتەوە بۆت. لەوبارەیەوە ئەم ڤیدیۆیە کە خزمەتگوزاری تەندروستی ئێرلەندا بڵاویکردۆتەوە رەنگە بەسوودبێت بۆت.

- هەرگیز دەستکێش، قات (بەدی سوت)، و جلوبەرگی دیکە و داپۆشەری پێڵاو دووجار لەبەرنەکەیت. دەبێت بەجوانی لە ڤایرۆس پابکرێتەوە پێش ئەوەی جارێکی دیکە لەبەربکرێنەوە. دڵنیابە لەوەی بەشێوازێکی دروست هەموو کەلوپەلە پزیشکییەکانت داکەندووە پێشئەوەی شوێکە جێبهێڵیت.

ماسکی دەموچاو

هیچ کۆدەنگییەک نییە لەسەر ئەوەی ئایا خەڵکی ئاسایی کە هیچ نیشانەیەکیان لەسەر دروست نەبووە پێویست دەکات ماسک بپۆشن یاخود نا. سەنتەری کۆنترۆڵکردنی نەخۆشی پێشنیاردەکات خەڵکی ئاسایی ماسکی دەموچاوی لە جلوبەرگ دروستکراو بپۆشن نەک ماسکی پزیشکی کە ژمارەیان زۆر کەمبۆتەوە. بەڵام ڕێکخراوی تەندروستی جیهانی دەڵێت پێویست ناکات دەمووچاوت داپۆشیت، مەگەر دەسەڵاتە لۆکاڵییەکان پێتبڵێن یاخود لە ناوچەیەکی پڕی مەترسی وەکو نەخۆشخانەدایت، یاخود ئاگاداری کەسێکیت کە توشی نەخۆشی کۆرۆنا بووە.

ئەگەر ماسک بەجوانی بەکارنەیەت دەکرێت خۆیان ببنەهۆکاری توشبوونت. لێکۆڵینەوەیەک لەلایەن لانسێت نیشانیدەدات ڤایرۆس دوای حەوت ڕۆژ لەسەر ماسکی عەمەلیاتکرن دەمێنێتەوە. بەگوێرەی ئەم دیراسەیە، داکەندی ماسک، دووبارە بەکارهێنانەوەی یاخود دەستدان لە دەمووچاوت لەکاتی پۆشینی ماسکەکەدا، دەکرێت مەترسی توشبوونت بۆ دروستبکات.

ئەگەر ماسکت پۆشی، دەبێت ئەم ئامۆژگاریانە بەرچاوبگریت:

- ئەگەر پێویست بوو، ماسکی (N95 (or FFP3 بپۆشن لە جیاتی ماسکی ئاسایی عەمەلیات. دڵنیابە ماسکەکە بەباشی لەسەر پردی لوتت و چەناگەت دادەنیشێت و کەمترین بۆشایی دەمێنێتەوە. دڵنیابە کە مووی دەمووچاوت بڕیووە، یاخود ڕێکتخستووە بۆ ئەوەی ماسکەکە بەجوانی دەمووچاوت داپۆشێت.
- گرنگە ڕێنماییەکانی پۆشینی ماسک بە سەلامەتی بێ کەمووکورتی جێبەجێبکەیت. دەست لە بەشی پێشەوەی ماسکەکە مەدە، تەنیا بە حەپلەکانی لەدەم و چاوتی بکەرەوە. ئەگەر دەستت بەر ماسکەکە کەوت یەکسەر بە جوانی دەستەکانت بشۆ.
- بەکارهێنانەوەی ماسک مەترسییەکی گەورەیە. هەمیشە ماسکی بەکارهێنراو بخە ناو عەلاگەیەک و توند بیبەستە ئینجا فڕێی بدە.
- هەمیشە دەستت بە سابوون و ئاوی گەرم بشو یاخود بە دەست پاککەرەوەی کحولی پاکیکەرەوە(کە ٦٠% زیاتری مادەی ئێثنۆڵە و ٧٠% ئیسۆپرۆپانۆڵ.)
- هەر کاتێک ماسکەکەتان تەڕبوو یاخود شێی گرت، یەکسەر بیگۆڕە بە ماسکێکی وشک و پاک.
- بزانە بەکارهێنانی ماسک تەنیا یەک ڕێگای خۆپاراستنە. دەستنەدان لە دەم، لوت، چاو و زۆرشۆردنی دەستەکانت زۆر گرنگن.
- ئاگاداربە ماسکی دەمووچاو ڕەنگە لە بازاڕ نەمێنن یاخود نرخیان زۆر بەرزببێتەوە، بەگوێرەی ناوچەکەت.

ئاسایشی دیجیتاڵی

- ئاگاداربە ڕۆژنامەنووسان دەکرێت ڕووبەڕووی ئاستێکی بەرزتری هێرشی ئۆنلاین ببنەوە بەهۆی کارەکانیانەوە لەسەر ڤایرۆسی کۆرۆنا. بە پراکتیزە دروستەکانی کۆمیتەی بەرگریکردن لە ڕۆژنامەنووساندا بچۆرەوە بۆ پاراستنی خۆت دژی هێرش.
- حکومەتەکان و کۆمپانیاکانی تەکنۆلۆژیا بەردەوام چاودێریکردن بەکاردەهێنن وەکو ڕێگایەک بۆ ڕێگریکردن لە بڵاوبوونەوەی کۆڤید-١٩. لە نێو ئەوانەدا، گروپی NSO هەیە کە پێگاسوسی دروستکردو، ئەو بەرنامەیەی سیخوڕیکردن کە دژی ڕۆژنامەنووسان بەکارهێنراوە، بەگوێرەی سیتیزن لاب. گروپانی ئازادییە مەدەنییەکان نیگەرانن لەبارەی چۆنیەتی بەکارهێنانی ئامێرەکانی چاودێریکردن دژی خەڵک دوای تەواوبوونی ئەم قەیرانە. ڕێکخراوی شەفافیەتی نێودەوڵەتی لە وێبسایتەکەیان ئەو پێشڤەچوونە جیهانیانە تۆماردەکەن.
- گرنگی بە ئاسایشی دیجیتاڵیت بدە، بە تێبینیکردنی ئەوەی هاکەرەکان و ساختەچییەکان ئەمڕۆ تاکەکان لە ڕێگەی ناردنی ئیمەیڵەوە لەبارەی کرۆنا ڤایرۆس دەکەنە ئامانج. ئەگەر کلیکی لەسەر بکەیت دەکرێت دەستبەسەر زانیارییەکاندا بگرن، بەگوێرەی کۆمپانیانی بواری ئینتەرنێت، نۆرتن.

- ئاگاداری ئەو ئەپانە بە کە تاکەکان دەکەنە ئامانج بۆ ئەوەی پارەیان لێوەرگرن، وەکو ئاپی COVID-19 Tracker.
- وریابە کاتێک کلیک لەسەر هەر بابەتێک دەکەیت لەبارەی ڤایرۆسی کۆرۆنا لە سۆشیاڵ میدیا، هەندێک لەو لینکانە دەکرێت بتنێرن بۆ هەندێک سایت کە رەنگە بەرنامەی خراپەکار لەنێو ئامێرەکانت دابەزێنن.
- نەخشە کە دواین زانیاری لەسەر ڤایرۆسی کۆرۆنا تێدایە و هی ڕێکخراوە بەشکۆکانی وەکو تەندروستی جیهانییە دەگوترێت ڤایرۆسی کۆمپیوتەری تێدایە کە دەکرێت بۆ دزینی وشەی نهێنیت بەکاربهێنرێت.
- وەکو گاردیان راپۆرتی لەسەر کردووە، دەبێت وریای زانیارییە هەڵەبیت رژێمەکان بڵاویدەکەنەوە و هەروەها دەبێت ووریای زانیاری هەڵەی گشتی بیت، ئەمەش شتێکە رێکخراوی تەندروستی جیهانی بە تایبەتی هۆشداری لەسەرداوە وبی بی سی راپۆرتی لەسەرکردووە. لەسەر وێبسایتی تەندروستی جیهانی رێنوێنی باش هەیە بۆ جیاکردنەوەی زانیاری دروست لە زانیاری خەیاڵی.
- وریای ئەو زانیاریانەبە لەسەر ڤایرۆسی کۆرۆنا لە رێگە ئاپەکانی نامەناردنەوە بڵاودەکرێنەوە، دەکرێت زانیاری ساختەیان تێدابێت.
- وریابە زانیاری لەسەر ڤایرۆسی کۆرۆنا ئێستا لە فەیسبوک لەلایەن زیرەکی دەسکردەوە چاکدەکرێت نەک لە رێگەی مرۆڤەوە، ئەمەش بۆتەهۆی ئەوەی بابەتی دروست لەبارەی نەخۆشییەکە بەهەڵە لابدرێت.
- لەبارەی کۆنفرانسی ئۆنلاین و مەسەلەکانی پرایڤەسی بخوێنەرەوە تا هۆشیاربیت لەبارەی ئەم خزمەتگوزاریانە چی لە زانیارییەکانت دەکەن، و دەستیان دەگاتە چی تۆ، و تاچەند سەلامەتن. لەکاتێکدا ژمارەیەکی زیاتری خەڵک لەماڵەوە کاردەکەن، هەندێک خزمەتگوزاری لەلایەن هاکەرەکانەوە کراونەتە ئامانج.
- وریابە ئەو مەترسیانە دەکرێت رووبەڕووت ببنەوە بەهۆی راپۆرترکردنەوە لە نێو رژێمە نادیموکراسییەکان، کە لە نزیکەوە چاودێری رووماڵەکان دەکەن بۆ بڵاوبوونەوەی نەخۆشی کۆرۆنا. هەندێک حکومەت رەنگە بیانەوێت ئاستی مەترسییەکە بشارنەوە، بەوهۆیەوە سانسۆر بخەنە سەر میدیا، ئەمەش لەلایەن CPJ رووماڵکراوە.

تاوان و ئاسایشی جەستەی لەکاتی کاردا

لەکاتێکدا بارودۆخی ئابووری جیهان بەرەو خراپی دەڕوات، ژمارەیەکی زۆر خەڵک کارەکانیان لەدەستدەدەن و هەژاردەکەون، ئەگەری زیادبوونی تاوان لە ئارادایە.

- ژمارەیەکی زۆر ناوچەکانی شار چۆڵکراون و سەرچاوەکانی پۆلیس سنووردرابوون. مەترسی هەیە کە تاوانباران ئەم هەلە بقۆزنەوە. هەندێک رۆژنامەنووس لەلایەن خەڵکەوە سوکایەتیان پێکراوە و لەلایەن تاوانبارانەوە کراونەتە ئامانج و هێرشیانکراوەتەسەر، بۆیە سەلامەتیت بەجدی وەرگرە.
- بەتایبەتی ئاگاداربە کاتێک راپۆرت لە ناوچە گوندنشینەکان دەکەیت. خەڵکی دەکرێت بە گومان بن و توڕەبن لە خەڵکی دەرەکی لە ترسی ئەوەی رەنگە ڤایرۆسی کرۆنایان بۆ بەرن.
- ئاگاداری ئەوەبە کە پۆلیس رەنگە بەتوندی مامەڵەبکات بەهۆی ڤایرۆسی کۆرۆناوە و رەنگە هێرشی جەستەیت بکاتە سەر و گازی فرمێسک رێژ و گوللەی پلاستیکیت دژ بەکاربهێنێت.
- ئەگەر لە بەندینخانەیەک یاخود سەنتەرێکی دەستبەسەرکردنەوە راپۆرت ئامادە دەکەن، رۆژنامەوسان دەبێت ئاگاداری ئەو مەترسیانە بن بەندییەکان دروستی دەکەن بەهۆی خۆپیشاندانەوە لەبارەی سەرهەڵدانی ڤایرۆسی کۆرۆنا وەکو بەمدوایە لە ئیتالیا، نایجیریا، کۆلۆمبیا و هندستان بینیمان.
- ئاگاداری زیادبوونی ئاستی تاوان بە، بە تێبینیکردنی ئەوەی ئەمریکا، ئێرلەندا، فەلەستین و ئێران، ئێرلەندا، ئەندەنووسیا و سۆماڵیلاند بەندکراوانیان ئازادکرووە بۆ کەمکردنەوەی ژمارەی بەندییەکانیان و پاراستنیان لە ڤایرۆسی کۆرۆنادا.
- تێبینیبکە کە خۆراک دەکرێت کەمببێتەوە و ئەمەش ببێتە هۆی زیادبوونی راورووت و دزیکردن.
- رۆژنامەنووسانی نێو وڵاتە نادیموکراسییەکان دەبێت ئاگاداری ئەوەبن دەکرێت بەندبکرێن بەهۆی راپۆرتکردنەوە لەسەر ڤایرۆسی کۆرۆنا، وەکو CPJ ئاماژەپێداوە. هەروەها رۆژنامەنووسانی بیانی دەکرێت سنووورداشبکرێنەوە.
- ئەگەر دەتوانیت بۆ راپۆرت لە وڵاتێکی دیکە گەشت بکەیت، لێکۆڵینەوە لەسەر دواین بارودۆخی ئەمنی ئەو وڵاتە بکە بۆیدەچیت. تا ئێستا چەندین حاڵەتی تاکوتەرای توندوتیژی و خۆپیشاندان لە هەندێک بەشی رووسیا، ئیسرائیل، برازیل، پاکیستان، قوبرس، ریوینیەن و ئۆکراینا هەبووە. خۆپیشاندانەکانی ئێستای عێراق و هۆنگکۆنگ لەچەند حاڵەتێکدا بەهۆی ڤایرۆسی کۆرۆناوە زیاتر تەشەنەیان سەند.

پلانی گەشتکردن بۆ وڵاتانی دیکە

بەهۆی سنورداکردنی گەشتەوە، گەشت بۆ وڵاتانی دیکە ئێستا زۆر نارەحەت و دەگمەنە. ئەگەر بواری گەشتکردن بۆ وڵاتێکی دەرەکی لە ئارادابوو، دەبێت ئەمانەی خوارەوە لەبەرچاوبگریت:

- هەموو ئەو بنکە تەندروستیانە بناسەوە لەو شوێنەی کاری تێدادەکەیت. ئاگاداربکە کارمەندانی تەندروستی دەکرێت لەپڕدا خۆپیشاندان بکەن یاخود مانبگرن وەکو لە وڵاتانی هندستان، زیمبابۆی، ئایڤری کۆست، و پاپوا نیو گینیا بینراوە. لەمکاتەدا دەستکەوتنی کەلوپەلی پاراستنی کەسی دەکرێت بوونی نەبێت.
- دڵنیابە دواین ڤاکسینەکان و دەرمانی خۆپاراستنی لە نەخۆشیت وەرگرتووە. هەوڵبدە ڤاکسینی هەڵامەت وەرگریت بۆ ئەوەی بەهۆی دروستبوونی نیشانەکانی هەڵامەتەوە سەرلێشێوان دروست نەبێت و وابزانن ڤایرۆسی کۆرۆنات گرتووە.
- سەیری سیاسەتی ئینشورانسی تەندروستیت بکە. هەندێک حکومەت ئاستی جیاوازی راوێژیان بڵاوکردۆتەوە لەبارەی سەردانکردنی هەندێک وڵات. وەزارەتەکانی دەرەوەی بەریتانیا و ئەمریکا و فەرەنسا ئەم هۆشداریانەیان بڵاوکردۆتەوە. ئاگاداربە کە دەستکەوتنی ئینشورانسێک بۆ نەخۆشی کۆرۆنا لەدەرەوەی وڵات رەنگە لە ئێستا بەدواوە دەستنەکەوێت.
- دڵنیابەرەوە لە هەر قەدەغەیەک کە رەنگە خرابێتە سەر سەردانکردنی هەر وڵاتێک یاخود لە داهاتوودا بگیرێتەبەر کە دەتەوێت سەردانی بکەیت. لەمەودوا چاوەڕێدەکرێت قەدەغەی زیاتر بخرێتە سەر سەردانی دەرەکییەکان.
- دڵنیابەرەوە کە پلانێکت بۆ بارودۆخی پێشبینی نەکراو هەیە. ئەوە ڕەچاوبکە دەکرێت ناوچە شارییەکان، هەرێمی تایبەت و رەنگە تەواوی وڵاتیش لە پڕدا بەتەواوی دابخرێن یاخود ببنە ناوچەی کەرەنتینکراو.
- ئاگاداربە سنووری زەمینی ژمارەیەکی زۆر دەوڵەت داخراون. داخستنی دیکە چاوەڕێدەکرێت رووبدات، ئەمەش شتێکە پێویستە بیخەیتە ناو پلانەکەتەوە بۆ بارودۆخی پێشبینی نەکراو.
- ئەگەر نەخۆشیت، گەشت مەکە. زۆربەی فڕۆکەخانە نێودەوڵەتی و هەرێمییەکان، هەروەها ڕێوشوێنی توندی پشکنین پیادەدەکەن. گەشتیاران چاوەڕێدەکرێن پشکنینیان بۆ بکرێت، بە زۆر کەرەنتین بکرێن یاخود هەر کە گەیشتن جیابکرێنەوە.
- گەشتکردن بەجیهاندا زۆر کەمبۆتەوە بەهۆی هەڵوەشاندنەوەی گەشتەکان لەلایەن هێڵە ئاسمانییەکانەوە.
- بلیتی فڕۆکەیەک ببڕە کە بەتەوای مەجالی هەڵوەشاندنەوەی تێدابێت. بەهۆی راپۆرتەکانی هەواڵ، ڤایرۆسی کۆرۆنا بۆتە هۆی زیانی گەورەی دارایی بۆ زۆر هێڵی ئاسمانی.
- ئاگاداربە کە بژاردەکانی بەردەم گەشتکردن لەم هەفتانەی دوایدا زۆر سنووردارکراون بەهۆی هەڵوەشاندنەوەی گەشت لەلایەن هێڵە ئاسمانییەکانەوە بۆ چەندین ناوچە یاخود لە چەندین ناوچەوە. هەڵوەشاندنەوەی زیاتری گەشتەکان چاوەڕێدەکرێت رووبدات لە کاتێکدا ڤایرۆسی کۆرۆنا بە وڵاتی زیاتردا بڵاودەبێتەوە.
- لە دواین بارودۆخی ڤیزا بۆ ئەو ناوچەیەی بۆی دەچیت بکۆڵەرەوە و تێبینی ئەوە بکە زۆر وڵات ڤیزایان هەڵوەشاندۆتەوە.
- دڵنیابە ئەو وڵاتەی سەردانی دەکەیت داوای بڕوانامەی تەندروستی ناکات کە بڵێت تۆ ڤایرۆسی کۆرۆنات نییە. هەندێک لەو وڵاتانە کە داوای دەکەن لێرەن.
- با پلانی گەشتەکانت کراوەبێت و ئاساییێت کاتی زیاترت پێبچێت بەهۆی پشکنینی تەندروستی و پشکنینی پلەی گەرمییەوە لە فڕۆکەخانەکانی جیهان. هەمان شت دەکرێت لە وێستگەکانی شەمەندەفەر و کەشتی و پاس رووبدات.
- با دواین زانیارییەکانت لابێت لەسەر ئەو شوێنەی بۆی دەڕۆیت. هەندێک وڵاتی وەکو عەرەبستانی سعودییە و رووسیا تەنیا ڕێگە بە هاوڵاتی چەند وڵاتێک دەدەن بچێتە ناو فڕۆکەخانەکانیان و تێرمیناڵەکانیانەوە.
- بەردەوام چاودێری هەواڵی ناوخۆیی لەبارەی گەشتی ناوخۆی شارەکان لەو وڵاتەی سەردانی دەکەیت بکە.
- ئەگەر لە بنکەیەکی تەندروستی، بازاڕ، کێڵگەیەک کارتکرد، ئەوا بەرگێکی تایبەتی کاتی بەسەر پێڵاوەکانتا لەبەربکە کە ئاوی تێنەچێت. دەبێت دوای جێهێشتنی شوێنەکە دەبێت فڕێبدرێت.
- ئەگەر لە هەرشوێنێک کاردەکەیت کە دەکرێت ڤایرۆسی کۆرۆنای تێدابێت، هەمیشە هەموو ئامێرەکانت بە کلێنسی دژە بەکتریایی خێرا کارلێکەری وەکو مێلیسیپتۆڵ پاکبکەرەوە، دوای ئەمەش بەچڕوپڕی پاکیکەرەوە. دڵنیابە هەموو

ئامێرەکانت پاککراونەتەوە کاتێک دەیگەڕێنیتەوە بۆ بنکە و دڵنیابە ئەوانەی کە بەرپرسن لە کەلوپەلەکان پێشوەختە ئاگاداری ئەمەن.

- هەمیشە دڵنیابە دەستەکانت بەچڕوپڕی و بە ئاوی گەرم و سابوون بشۆ، پێش، لەکاتی و دوای ڕۆشتن بۆ شوێنێکی توشبوو.
- ئەگەر نیشانەکانی نەخۆشییەکەت لەسەر دروست بوو، بەتایبەتی تا و هەناسەکورتی، بزانە چۆن چارەسەری پزیشکی وەردەگریت. هەندێک دامەزراوەی تەندروستی دەکرێت پێشنیاری خۆ-جیاکردنەوە بکات بۆ ئەوەی کەسی دیکە توش نەکەیت. ئەگەر لەوڵاتێکدایت ژمارەیەکی زۆر توشبووی هەیە، مەترسی بینینی کەسانی نەخۆش بە ڤایرۆسی کۆرۆنا لە سەنتەرەکانی چارەسەر و ناوچە قەرباڵخەکانی دیکە زیاددەکات و ئەمەش ئەگەری توشبوونت زیاددەکات.
- هەمیشە گوێ لە ڕێنمایی تەندروستی دەسەڵات و حکومەتە لۆکاڵییەکان بگرە و جێبەجێیان بکە.

دوای ئەرکەکەت

- بەردەوام چاودێری تەندروستیت بکە بۆ دروستبوونی هەر نیشانەیەک.

- دوای سەردانکردنی ناوچەیەک کە مەترسی کۆرۆنا تیایدا بەرزە. مەترسیدارت خۆ-کەرەنترینکردن پێویستە. تکایە راوێژی پەیوەستدار لە حکومەت وەرگرە.

- هەمیشە چاودێری دواین زانیاری لەبارەی ڤایرۆسی کۆرۆنا بکە و هەروەها ئەو ڕێوشوێنانەی لە وڵاتەکەی خۆت و ئەوشوێنەی سەردانت کردووە بۆ کەرەنتینکردن دەگیرێتەبەر.

- بەردەوام چاودێری تەندروستیت بکە. بەگوێرە ڕێژەی توشبوون لەو وڵاتەی کە تیایدایت، واباشە لیستێک بکەیت کە تیایدا ناوی هەموو کەسانە بنوسیت چاوت پێیانکەوتووە لەماوەی ١٤ ڕۆژدا دوای گەڕانەوەت. ئەمە یارمەتیدەردەبەت بۆ دۆزینەوەی ئەوانەی لێت نزیکبوون لەئەگەری دەرکەوتنی نیشانەکان لەسەرت.

--ئەگەر نیشانەکانت هەبوو

- ئەگەر نیشانەکانی ڤایرۆسی کۆرۆنات لەسەر دەرکەوت، چەندە بچووکیش بێت، تیمی بەڕێوبەرانت و دەسەڵاتداران ئاگاداربکەوە. لەگەڵیاندا کاربکە بۆ ئەوەی گواستنەوەی گونجاوت بۆ ڕێکبخەن لە دوا شوێنی کارەکەتەوە بۆ ماڵ. نەکەی سواری تاکسی ببیت.

- بەگوێی ئامۆژگارییەکانی تەندروستی جیهانی و سەنتەری کۆنترۆڵکردنی نەخۆشییەکان بکە یاخود دەسەڵاتی تەندروستی ناوخۆیی وڵاتەکەت بۆ پاراستنی خۆت و کۆمەڵگاکەت.

- بۆ لانیکەم حەوت ڕۆژ لە دروستبوونی نیشانەکانەوە ماڵ جێمەهێڵە. ئەمکارە کەسانی دیکە لە کۆمەڵگاکەت دەپارێزێت لەکاتێکدا تۆ نەخۆشیت.

- پێشتر پلان دەبنێ و داوای یارمەتی لەوانی دیکە بکە. داوا لە بەرێوبەرەکەت، هاورێکانت، خێزانەکەت بکە پێداویستییەکانت بۆ بهێنن و لەبەردەم دەرگاکەت داییننێن.

- ئەگەرکرا، هەمیشە لانیکەم دوو مەتر لە کەسانی دیکە لە ماڵەکەتدا دووربە.

- ئەگەرکرا، بە تەنیا بخەوە.

- ئەگەر لەگەڵ کەسانی دیکەت هاوژووریت، ئەوا بۆ ماوەی ١٤ ڕۆژ دەبێت خۆت جیابکەیتەوە. لەکاتی بەکارهێنانی توالێت و حەمام و مەتبەخ دەبێت زۆر وریابیت بۆ ئەوەی ڤایرۆسەکەت بڵاونەکەیتەوە.

- زوو زوو دەستەکانت بەجوانی بشۆ بۆ ماوەی لانیکەم ٢٠ چرکە، بە بەکارهێنانی سابوون و ئاوی گەرم.

- هێندەی دەکرێت خۆت لە کەسانێک کە دەکرێت ئاسان توشببن بەدووربگرە، وەکو کەسانی بەساڵاچوو کە خاوەنی باری تەندروستی تایبەتن.

- پێویست ناکات تەلەفۆن بۆ دەسەڵاتی تەندروستی وڵاتەکەت بکەیت تا بتبەن بۆ جیاکردنەوە مەگەر نیشانەکانت زۆر خراپ ببن لەکاتی خۆجیاکردنەوەتدا.

- بچۆرەوە ماڵەوە و ڕاوێژ لەبارەی خۆ-جیاکردنەوە جێبەجێبکە.

ئامۆژگارییەکانی لیژنەی بەرگریکردن لە ڕۆژنامەنووسان CPJ لەسەر ئینتەرنێت زانیاری سەرەتایی سەلامەتی بۆ ڕۆژنامەنووسان و ژوورەکانی هەواڵ دابیندەکات لەبارەی سەلامەتی جەستەی، دیجیتاڵی و دەروونی، هەروەها بەوانەوە ڕووبەڕووت دەبنەوە لەکاتی ڕووماڵکردنی پشێووی و هەڵبژاردنەکان.