

## ئايا ئافرەتى دووگيان دەتوانىت فاكسىنى كۆفید وەربىگرىت؟

دووگيان كە پەيرەوى رېنمايىيەكانى پىش و پاش وەرگرتنى فاكسىن بىكات، بۆنمونه رۇژىك پىش وەرگرتنى فاكسىن پىيويستە كە ژەمىكى خۇراكى سووكى ئىنوارە بخۇيت و، بىرىكى باش ئاو بخۇيتەو و، ھەول بەدەيت شەو بە ئارامى بخەويت، ماسك بىەستە لەكاتى وەرگرتنى فاكسىن، پاش وەرگرتنى فاكسىن پىيويستە كە ئافرەت بۆ ماوہى ۳۰ خولەك لە ژىر چاودىرىدا بىيىتتەو، بۆ دلنىابون لە روونەدانى ھەر جۇرىكى ھەستەوہرى، يان كاردانەوہى خىراى نەخوارزاو، بەردەوامبە لەسەر وەرگرتنى دەنكى تايەت بە خۇپاراستن لە كەمخۇيتى، كە بۆ ئافرەتى دووگيان تەرخان دەكرىت، دلنىابە لەوہى كە ژەمى دووہمى فاكسىن لەكاتى خۇيدا وەربىگرىت. ئەگەر دوچارى كۆفید ۱۹ بويوت، يان پشكىنىنى PCR پۆزەتيف دەركەوت، يانىش نىشانەى كۆرۇنات ھەبوو، ئەوا پىيويستە كە فاكسىن دوابخىرت تا دكتۇرەكەت بىريار لەسەر كاتى وەرگرتنى دەدات.

بەپىنى رېنمايىيەكانى رېكخراوى تەندروستىي جىھانى WHO، زۇربەى جۇرەكانى فاكسىنى كۆرۇنا بۆ ئافرەتى دووگيان سەلامەتن، ھەرۋەھا ئەوہى لە لىكۆلنەوہكاندا ناماژەى پى كراو، تا ئىستا ئەوہ نەسەلمىندراوہ كە فاكسىنى كۆرۇنا لەكاتى دووگياندا بىتتە ئەگەرى زىانى لابهلاى توندتر، يان كاردانەوہى جىاوازى لەش بەرانبەر بە فاكسىن، بەگشتى ھەمان زىانە لابهلاكانى پاش وەرگرتنى فاكسىنى كۆرۇنا لە ئافرەتى دووگانىشدا دەدەكەون. پىيويستە لەسەر ئافرەتى

## تەبىئىي شووشتى دەستەكان بۇ ماۋەى ۲۰ چركە



پاكوخاۋىنىسى دەستەكان Hand hygiene لە ھەۋكردنەكانى كۆنەندامى ھەناسە و كۆنەندامى ھەرس دەمانپارزىت. بە پىي رېنمايىھەكانى رېكخراۋى تەندروستىي جىھانى و سەنتەرى ئەمىكى بۇ كۆنتىرۇل و خۇپاراستن لە نەخۇشسىيەكان CDC، پىۋىستە كە ماۋەى شووشتى دەستەكان بە ئاۋ و سابون لانىكەم لە ۲۰ چركە كەمتر نەيىت. با بزائىن نەيىنى ئەم ۲۰ چركەيە چىيە؟ تەنۇلكە وردەكان لەسەر روۋە زىرەكان و كەلىنە وردەكانى سەر پىستى دەست قەتەيس دەبن، لەكاتى شووشتىدا پىۋىستە كە لىشاۋى ئاۋ ھىندە بەھىز بىت تاكو تواناى لابرندى ئەم تەنۇلكانەى لەسەر پىستى دەست ھەيىت، بە مانايەكى دىكە، لىشاۋى توندى ئاۋ ھاۋكات لەگەل لىكخشاندى دەستەكان بە توندى، ئەم تەنۇلكانە زووتر و ئاسانتر لادەبات. لەكاتى شووشتىدا، ئەگەر دەستەكانت بە نەرمى و لەسەر خۇ لەيەكتەر بخشىنىت، ئەوا ئەگەرى لابرندى ھەموو تەنۇلكەكان لەسەر پىستى دەستدا كەمتر دەيىتەۋە، لىكخشاندى دەستەكان و كەلىنى پەنجەكان بە توندى بۇ ماۋەى ۲۰ چركە زۆر پىۋىستە بۇ پاككردنەۋەى ھەموو تەنۇلكە و بەكتىريا و فاىرۇسەكانى سەر پىستى دەستەكان. توئىژەران جەخت دەكەنەۋە كە زائىنى مىكانىزمى چۆنىتى لابرندى تەنۇلكەكان بە شىۋەيەكى فىزىكى لەسەر پىستى دەستەكان، كارىگەرىيەكى ئەرپنى زۆرى ھەيە بۇ دلىنابوون لە نەمانى ھىچ جۆرە مىكروپ و تەنۇلكەيەك لەسەر روۋى پىستەدا.

## بەم زووانە فاكسىنى كۆرۇنا بۇ مندال بەكارىت

رۆژ بە رۆژ ژمارەى ئەو كەسانەى فاكسىنى كۆرۇنا لە سەرتاسەرى جىھاندا ۋەردەگرن، لە زىادبووندايە، گەلىك جۇرى فاكسىنى كۆفید لەبەردىستان، كە ناستى چالاكى و كارىگەرىيە جىاۋازىان ھەيە، ئەۋە روۋنە كە فاكسىنى كۆرۇنا ناستىكى باشى خۇپاراستن بۇ گەۋرەكان پەيدا دەكات، بەلام نايە فاكسىنى كۆفید بۇ مندالانى تەمەن ۱۲ سال و بچوكتەر شىاۋە؟ تا ئىستا زانا و پىپۇرانى تەندروستى و فاكسىن، بە تەۋارى لەسەر ئەم مەسەلەيە كۆك نىن. ئەگەر نەتوانرىت كە فاكسىنى كۆرۇنا بۇ مندالانى ژىر ۱۲ سالى بەكاربەنرىت، ئەوا مندالان بەردەۋام دەكەنە بەر ھەرەشەى ھەۋكردنى توندى كۆفید ۱۹، و جۆرە گۆرۋە نوئىيەكان، بەتايىھەتى جۇرى گۆرۋارى دىلتا كە مندال زۆر بە توندى نەخۇش دەخت، لە ھەمان كاتىشدا دەبنە سەرچاۋەى تاكتىف بۇ گواستەنەۋەى فاىرۇسى كۆرۇنا، بۇ كەسانى دىكە، ئەمەش زانائانى نىگەران كىردوۋە،

بەتايىھەتى لەگەل ئەگەرى دەستىكى شەپۇلى نوئى پەتاي كۆفید ۱۹، ھاۋكات لەگەل دەرەكەۋىنى جۇرى گۆرۋارى نوئى فاىرۇسى كۆرۇنا، كە مندالان بەتايىھەتى دەخاتە ژىر رىسكى تەندروستىي گەۋرە ھەۋكردنى يەكجار توند و سەختى كۆفید ۱۹، لەگەل ھەموو ئەمانەدا، پىپۇران جەخت دەكەنەۋە كە لە ھەۋلى نەپچىراۋدان كە فاكسىنى مۇدېرنا و پفايزەرى تايىبەت بۇ مندالى ژىر تەمەنى ۱۲ سالى، لە مانگى ئەيلولى ئەمسالدا بەردەست يىت.

## كۆڧىدە ۱۹ ئەكاتى دووگىيانىدا ئەگەرى مىندالېبونى پىشۇەختە زىاد دەكات

لەكاتى دووگىيانىدا لەش گەللىك گۆرۈنى بەسەردا دىت، بەتايىبەتى گۆرۈن لە ھاوسەنگى ھۆرمۇنەكان و گۆرۈن لە سىستىمى بەرگىرى لەشدا، ئەم گۆرۈننە ئەگەرى توشىبون بە ھەركىدە قايرۇسىيەكان زىاد دەكەن، بەھەرھال، ئافرەتى دووگىيان رۇبەرووى ھەركىدە كۆڧىدە ۱۹ دەپتە، كە ھاكاتە لەگەل ئەگەرى رۇودانى چەند ئالۇزىيەكى پەيوەست بە كۆڧىدە ۱۹، بۇنمۇنە مىندالېبونى پىشۇەختە Preterm birth. بە پىلى لىكۆللىنەۋىيەكى ئەمىرىكى كە لە گۆڧارى لانسىتدا بىلاۋكراۋەتە، مىندالېبونى پىشۇەختە لە ئافرەتى دووگىيان لەكاتى توشىبونى بە كۆڧىدە ۱۹ ھالەتتىكى باۋە. تويژەران لە زانكۆى كالىفۇرنىا گەيشتوونەتە ئەو ئەنجامەى كە ئافرەتى دووگىيان كە توشى كۆڧىدە ۱۹ دەپتە، ئەوا ئەگەرى مىندالېبونى پىشۇەختە پىش ۳۲ ھەفتەى دووگىيانى تا رىژەى ۶۰٪ زىاد دەكات، ئەو ئافرەتە دووگىيانەى كە دوچارى بەرزبونەۋەى پەستانى خويىن، نەخۇشى شەكرە، يان قەلەۋى بوونەتەۋە و، لە ھەمان كاتىشدا دوچارى كۆڧىدە ۱۹ دەپن، ئەوا ئەگەرى مىندالېبونى پىشۇەختەيان تا رىژەى ۱۶۰٪ بەرزەپتەۋە. مىندالېبونى پىشۇەختە پەيوەندى بە گەللىك كاريگەرىيى نىگەتېشى تەندروستى لەسەر دايك و مىندالى تازەبوو ھەيە.

## جۆرى گۆراوى دىلتاي كۆفېد ۱۹ مەترسى نىيە بۇ ئەوانەى فاكسىنى تەواو وەردەگرن

بە گویرەى نویتىرىن لىنكۆلېنەو، ئە گەرچى جۆرى گۆراوى دىلتاي فایرۇسى كۆرۇنا Delata variant خېرا بلاودەپیتەو و نیشانەى توند پەيدا دەكات، بەلام بەگشتى مەترسى زۆرى نىيە بۇ ئەو كەسانەى كە ۲ ژەمى تەواوى فاكسىنى كۆفېدىان وەرگرتووه. جۆرى گۆراوى دىلتا ئىستا بلاوترىن جۆرى گۆراوى فایرۇسى كۆرۇناپە لە ئەمەرىكادا و نىكەى ۵۱٪/ى ھەموو حالەتە نوپەكان پىكدەھىپت، بەلام ئەو كەسانەى كە ژەمى تەواوى فاكسىنى كۆفېدىان وەرگرتووه ھەرگىز لەژىر رىسكى راستەقىنەدا نىن، چونكە ئەمە سەلمېتراوہ كە فایرۇسى كۆرۇنا بە ھەموو جۆرە گۆراوہكانى تونائى پەلاماردانى خانەكانى لەشيان نىيە لەو كەسانەدا كە رېژىيەكى بەرزى ماددە دژەتەنەكانىان لە لەشدا پەيدا بووہ پاش وەرگرتى ۲ ژەمى فاكسىن. بىگومان ئەم راستىيە لەسەر جۆرى گۆراوى دىلتاش بە ھەمان شىوہ، واتە ئە گەرچى جۆرىكى دژوارتر لە جۆرە گۆراوہكانى تر، بەلام خۇى بەرابەر بە رېژە زۆرەكەى ماددە دژەتەنەكانى پاش وەرگرتى فاكسىن راناگرتىان بەرگەيان ناگرتى. لە لايەكى ترەو، گەلنىك تاقىكرەنەوہ لەسەر كارىگەرىيە ماددە دژەتەنەكانى پاش وەرگرتى فاكسىن لەسەر جۆرە گۆراوہكانى تىرى فایرۇسى كۆرۇنا وەكو جۆرى گۆراوى ئەلفا Alpha، بيتا Beta، گاما Gamma ئەنجام دراون و لە كۆتايىدا دەرکەوتووه كە ماددە دژەتەنەكان تونائى ھاوسەنگىرەوہى ئەو جۆرە گۆراوانەيان ھەيە، واتە رىگرن لە روودانى ھەوكردن بەم جۆرە گۆراوانەى فایرۇسى كۆرۇنا.



## باشترىن جۆرى ماسك بۇ خۇپاراستنى مندالان لە كۆفېد ۱۹

بەستنى ماسك گرنگىرىن ھەنگاوه بۇ خۇپاراستنى مندالان لە كۆفېد ۱۹ كە ھىشتا تەمەنىان گونجاو نىيە بۇ وەرگرتى فاكسىنى كۆرۇنا. زانايان پىشېنى ئەمەيان كىرەوہ كە لەگەل دەستپىكى شەپۇلى سىيەمى كۆفېد ۱۹ دا ئەگەرى توشبوونى مندالان زۆر زىاد دەپت، ھۆكارى سەرەكى ئەمەش دەگەرپتەوہ بۇ بەردەست نەبوونى فاكسىنى كۆرۇنا بۇ مندالانى ژىر تەمەنى ۱۲ سال، بۇيە بەستنى ماسك بە تاكە رىگاي كارىگەر بۇ خۇپاراستن لە كۆفېد ۱۹ دەمىتتەوہ ھاوكات لەگەل پەپرەكردى پاكخاوتنى دەستەكان و پاراستنى دوورىيە كۆمەلەيەتى تا ئەوكاتەى فاكسىن بۇ مندالانىش بەردەست دەپت. سەنتەرى ئەمەرىكى بۇ خۇپاراستن و كۆنترۆلكردنى نەخۇشپىيەكان CDC و رىنكخراوى تەندروسىيە جىھانى WHO رىتمايى بەكارھىنانى ماسكى جۆرى N95/FFP2 بۇ مندالان دەكەن چونكە ئاستىكى بەرزى خۇپاراستن لە گەيشتى فایرۇس و تەنۆلكە وردەكان بە دەم و لووت دابىن دەكات و بە شىوہەك دىزايىن كراوہ كە لەسەر قەبارە و شىوہى دەموچارى مندال بە دروستى دابنىشپت. جۆرىكى تىرى ماسكى گونجاو بۇ خۇپاراستن لە كۆفېد ۱۹ لە مندالاندا برىتييە لە ماسكى جۆرى KeoLife Kids Masks كە خۇپاراستن تا رېژى ۹۵- ۹۹٪ دابىن دەكات و بە تەواوى بۇ شىوہ و قەبارەى دەموچاوى زۆرەى ھەرە زۆرى مندالانى ژىر تەمەنى ۱۲ ساللى گونجاو و كارىگەرە.