

Heke hûn sar bin, grîpê an jî COVID-19 hebin, ji bo ku hûn baştir bibin û pêşî li belavbûna germê bigirin hin tişt hene ku hûn dikarin li malê bikin:



- Heke hûn xwe nexweş hîs bikin, li malê bimînin û neçin kar û dibistanê
- Bêhna xwe vedin û gelek şileyên vexwin
- Ji bo şîretên li ser derman, dermankirin û rewşên bijîşkî, her tim bi tenduristvanekî re kontrol bikin (bijîjk, karmendek hemşîre an dermansaz) an bi 811 (TTY: 1-866-797-0007) re telefon bikin.
 - Dermanên mîna ibuprofen û acetaminophen dikarin ta û êşê kêmbikin
 - Divê dermanên kuxik û sermayê ji zarokên di bin 6 salî re neyê dayîn, heya ku ji hêla lênihêrîna tenduristî ve neyê rêve kirin.
- Dermanên Gargling bi ava xwê ya germ dikare êşa qirikê kêmbikin
- Ji bo kêmkirina mûçika pozê vaporek bikar bînin
- Xwarinên kem û bi tendurist bixwin
- Ji belavkirina mîkroban xwe dûr bixin:
 - Poz û devê xwe bi desmalekê an enîşka xwe veşêrin dema ku hûn bikuxin an bi pişkîn
 - Destên xwe pir caran bi sabûn û avê bişon, herî kêmbin 20 saniyeyan

Heke piştî çend rojan hûn xirabtir bihesin:



- Bi Dabînkere Lênihêrîna Tenduristiya Seretayî (bijîjkek malbatê an jî karmendek hemşîre) an Health 811 (dial 811, TTY: 1-866-797-0007) re telefon bikin.

Herin beşa lezgîniya we ya xwecihî, heke:



- Di singê we de zehmetiya nefesê, êş an fişar hene.
- Tu ji nişka ve gêj bibî an jî tevlihev bibî.

Ji bo ku hûn bi hemşîreyek qeydkirî re bipeyivin heke pirsên we di derbarê nîşanên we hebin û şîreta lênihêrîna tenduristîya nepenî de hebin, rojê 24 saetan / 7 rojên hefteyê , bi 811 (TTY: 1-866-797-0007) re telefon bikin.