

ليزانين سهره كي يين
پشته قانيا يا دهروني جفاكي
ريدهرنامه ژ بو بهر سفسده ريين
COVID-19





©IASC، 2020 ئەف بلافكرنه ب پنى بەلگەناما كۆمەنە داھىنەر مەكان-نابازرگانى- ShareAlike 3.0 IGO مۆلەتى (CC BY-NC-SA 3.0 IGO; <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/igo>) بە لافە كرىە. ل بن مەرجىت ئەم مۆلەتە، دشىن ئەف كارە بەرھەم بەھىت و وەرگىزىت و بەگۆنچىنىت بۆ نارمانجا نابازرگانى، ب مەرجىە ك كو ب شىوہىەكى گونجاو باسى كارى وى بەكە ت .

ناسىارى :

تىمى عىراق چالاكى دژى برسىتى **Action Against Hunger (AAH)** حەز دكەت سوپاسىا ھەمى ئەو كەسان بەكەت كو بەشدار بوون ب سەركەفتنا وەرگىزانا رىبەر بنەرەتى يى شارەزايى دەروونى بە رسفدار كوفىد_19 بو كوردى - بادىنى.

سوپاسىە كا تايبەت بۆ رىكخراوا تەندروستى جىھانى بۆ مۆلەتدان بفى وەرگىزانى كرىە دا باشتر بگەھىتە كۆمەلگە ھە رىمى دگەل MHPSS بە تواناى - راھىنانى بنىات ؛ و يەكىتى نەوروپا بۆ پارەدان بە پروسەى ل ژىر پىرۆزەى (MADAD MASS Consortium) كو ب سەركردايەتيا (AAH) ل عىراقى و ھەرىما كوردستانى عىراقى يە.

ھەرھوسا مە دفىت بە سوپاسىە كا تايبەت بەكە ھىنىن بۆ ھۆگر نایف - جىگىرى رىفەبەرى پىرۆگرامى و پىشكەفت عەبدولكەرىم - بۆ پىداچوونا نامىلكە وەرگىز كرىە، و ھۆشيار عەدنان - جىگىرى رىفەبەرى بەرنامە بۆ فۆرماتى نامىلكە وەرگىز كرىە ؛ و زفان حە شىم عە بدولباقى وە رگىرى نىونە تە وە يى.

پیشه‌کی

لنزانینین/مهاریتین سهرمکی بین پشته‌فانیا یا دهرونی جفاکی لسهر بنهماین هر جوره دهست تیومردانه‌کا ساخلمه‌میا دهرونی و پشته‌فانیا دهرونی جفاکی (MHPSS) دایه، هر و هسا نهف جوره لنزانینه/مهاریتیه د پندقیته بو گه‌لک که‌سین دی بین بهژداریی دکهن د بهرسفدانا COVID-19 دا، نه‌گهر ئومو و هکی دابینکهرین (MHPSS) بهینه نیاسین یان نه. نانکو نهف ریبه‌ره بو ههمی بهرسفده‌رین COVID-19 یه.

نهف ریبه‌رناما لنزانینین ده‌سپیکه‌کی بین دهرونی جفاکی پروژیه‌که هاتیه بهر هه‌فکرن ژلایئ کومیتا ههمیشه‌ی یا دناقبه‌را نازانسا (IASC Reference Group) لسهر ساخلمه‌میا دهرونی و پشته‌فانیا دهرونی جفاکی بو ده‌مین ناوارته/طاریء. نهف پروژیه هاتیه پشته‌فانیکرن ژلایئ نازانسنین نه‌ندانم د ریکخروا (IASC MHPSS RG) دا، دگهل دهر نه‌نجامین بهر فیه‌رین رزگار بوین COVID-19 و بهرسفده‌رین COVID-19 د ههمی کهرتین فان وه‌لاتین لخورئ دا: ئوسترالیا، بهنگلادیش، بولگاریا، بولیفیا، که‌نهدا، دانمارک، کوماری کونگویی دیموکراتی، میسر، ئیئوپیا، یونان، هیندستان، عیراق، ئیتالیا، جامایکا، کینیا، لاوس، لیبیریا، مه‌غریب، میمار، هولندا، فیلیپین، پورتوگال، رواندا، یه‌فریقای باشور، ئیسپانیا، سریلانکا، سوید، سویسرا، سوریا، یوگاندا، بهریتانیا، یه‌مریکا. فان وه‌لاتا ههمای بهر سفا راپرسیه‌کی یا دای داکو هاریکارین د دارشتنا فی ریبه‌رنامی دا و زیدمتر گریدان ب پندقیین وان بین ساخلمه‌میا دهرونی و پشته‌فانیا دهرونی جفاکی. پاشی ره‌شنقیسی ده‌سپیکه‌کی ئیخسته بهر ده‌ست بو تیبنی زیدمتر ژلایئ رزگار بوین COVID-19 و بهرسفده‌رین COVID-19 بریکا پنداجونی و چاقینه‌که‌فته‌کا هویرا زیدمتر. ل دوماهیا تیبنیان نهف ریبه‌رنامه بهر هه‌ف بو.

سوپاسیه‌کا بی پایان بو بهرسفده‌را – کو پیکده‌ین ژ دابینکرن خارنی، دابه‌شکرن، جیه‌جیکرنا یاسای، بسپورین ساخلمه‌می، کارمندی پاراستن، کارمندی فه‌گوه‌استن، ریقه‌هر و بین دی. بو دوماهیک ئینانا راپرسیا مه و کارتیکرنا وان لسهر فی ریبه‌ری. نه‌فه ریبه‌ره که کو ل سهرانسری جیهانی گه‌شه یا پیهاتیه دان ژلایئ بهرسفده‌را. هر و هسا ریژ و پیزانین بو (IASC MHPSS GR Espe) بو وینه‌کرنا وان د فی به‌لا‌فوکئی دا.

هیفیدارین کو نهف ریبه‌ره یا هاریکاریت بو ئاراسته‌کرنا بهرسفده‌را ل ههمی وه‌لاتان، ل کهرتین جودا جودا، لسهر تیکه‌لکرنا چوانیا پشته‌فانیا دهرونی جفاکی د بهرسفدانا وان یا روزانه بهرامیهر COVID-19 و لسهر چوانیا په‌یداکرنا جیاوازیی لسهر خوشحالیا وان که‌سین دان وستاندنی دگهل دکهن د ماوی بهرسفدانا په‌یژکا COVID-19.

نافهروک

موديول 1: خوشحالی

تو نهشینی گرنگیی ب کهسین دی بدهی نهگر گرنگیی بخو نهدهی، ژ بهر هندئ دهسپی بکه ب پاراستنا ساخلمی و خوشگوزهرانییا/خوشحالییا خول فان دهمین بهر هنگار دا.

موديول 2: پهيوهنديا پشتهفاینکه د تیکهلیا روزانه دا

چاوا هاریکاریی بکهی ب ریکا تیکهلی و پهيوهندکرئی دا

موديول 3: پیشکیشکرنا پشتهفانیا کرداری

هاریکاریکرنا خلمکی داکو هاریکاریا خو بکهن بو کونترولکرنا فان کاودانا، دهستی وان بگههپته پشتهفانیا کرداری و ب شیوهکی باشتر ناریشین خو ریقههپهن.

موديول 4: پشتهفانیکرنا کهسین توشی پهستا بووین

چاوا هاریکاریا وان کهسا بکهی یین توشی پهستا بووین و چاوانیا زانینا وی چندئ کا دئ گهنگی پهيوهندي ب دابینکمرین خزمهتگوزاریا تایههتهمنده کهن.

موديول 5: هاریکاریکرنا د کاودانین تایهت دا

گردانین ژیدهران ژبو هاریکاریی د کاودانین تایهت دا، وهکی کارکرنا ل مالین چاقدیری، جیهجیکرنا یاسایی، ناواره یان کاودانین پهناهران، و پشتهفانیکرنا وان کهسین کوفاندار.

ئهنیکس/الملحقات

ناموژگاری بو ریقههبر و سهپرشتیارا بو پشتهفانیکرنا خوشگوزهرانییا/خوشحالییا کارمهند و خوبهخشا؛ ژیدهر بو روئینا روزانه، بازنئ کونترولی و نارامگرتنی؛ و تورمک کو تو دشپی بکاربینی بو تومارکرنا هویرگلینن پهيوهندیا بو ژیدهرین سهرمکی ل دهفهره هوه

نہریٰ ٺهڻه ٻو منه؟

نہریٰ هوین خزمهتگوزارین گرنه و بهردهوام پیشکیش دکهن د ماویٰ پهیژکا کوفید-۱۹
دا؟

نہریٰ کاری هموه یی گرنه ٻو رزگار یونا کهسین بهر کار تیکرنا کوفید-۱۹ کهفتین؟ یان
ٻو پاراستنا

چالاکیا سیستهمی و خزمهتگوزاریا ٻو بهرژ موندیا همیا؟
نهگهر بهلی، نانکو نهف پیزانینه ٻو تنه

رمنه ټو کار کهی....

وہکی بسپورہکی ساخله میی؛ نوژادار، پرستار، راویژکار، یان توپژهری جفاکی یان ریقه بهری حالتا

وہکی ٺیکهم بهر سفدهر؛ ٺهفسهری جیبهجیکاری یاسای، شو قیری ٺه مبولانس یان ناگر کوژینهر

ل جههکی دابینکرن یان بهر ههفکرنا خارنی، ل دهرمانخانهکی، یان ل کاری ٺامادهکرنا مریا، فهگوهاستنی، ل حکومتی،
خزمهتگوزاریا یان ٺالافین پاقر کرنی

ٻو پشتنهفانیکرنا خوشنقیهکی، ههفالهکی، یان دگهل کهسین لاواز د جفاکی خودا

وہکی سهر پرشتیار یان ریقه بهر ٻو پشتنهفانیکرنا کار مهندا یان خوبهخشا

ٻوچی نهف پیزانینه دگرنگن؟

زور بهیا خهلی ههست ب پهستا دکهن د ماویٰ بهر به لاقبونا پهیژکا کوفید-۱۹ دا. پشتنهفانیکرن ل دلینیا
خوشگوزهر انییا/خوشحالیا کهسین دی د ماویٰ فان دمین دژواردا یا گرنه. ټو دشینی جیاوازیهکی
پهیدا کهی ٻو خوشحالیا خهلی بریکا چاوانیا تیکهلی و پهیوهندیا خو دماویٰ بهر سفدانا کوفید-۱۹ دا
، تنانعت نهگهر دهمی تیکهلی یا کورتنی بیت.

دشياندايه پیزانینی دناف فی ریهر نامی دا بهینه بکار نینان ٻو پشتنهفانیکرنا هه کهسهکی دماویٰ پهیژکا
کوفید-۱۹: کهسین هه لگرتین کوفید-۱۹، کهسهک ژ دست دابیت ژ نهگهری کوفید-۱۹، چاقدیریا
کهسهکی بکهت کو هه لگرتی کوفید-۱۹، به، چاکبینه هه ژ کوفید-۱۹ یان کاریگه ریا وی لسهر هه بیت.

1 IASC (2020) Briefing note on addressing mental health and psychosocial aspects of COVID-19 outbreak. <https://interagencystandingcommittee.org/system/files/2020-03/MHPSS%20COVID19%20Briefing%20Note%2020March%202020-English.pdf>

2 WHO (2020) Clinical management of severe acute respiratory infection when COVID-19 is suspected. [https://www.who.int/publications-detail/clinical-management-of-severe-acute-respiratory-infection-when-novel-coronavirus-\(ncov\)-infection-is-suspected](https://www.who.int/publications-detail/clinical-management-of-severe-acute-respiratory-infection-when-novel-coronavirus-(ncov)-infection-is-suspected)

3 WHO (2012) mhGAP Evidence Resource Centre. https://www.who.int/mental_health/mhgap/evidence/other_disorders/q6/en/

موديوول 1

خوشحالی

چفڏيڙيڪرنا خو و ٺهندامين ٽيمي ل دهمي بهرسفدانا کوفيد- ۱۹ رفاهيهت نينه، بهرپرسيارمهتبه. ٺهف بهشه دهر بارهه وي چهندئ يه كا دي چاوا شئي ب باشترين شتوه چافڏيڙيا خوكهه بو خوشحالي و ساخلهميا خو و هاريڪاريڪرنا كهستين دي.

هيچ بهرسفدانهڪ نيه بي ههونا ته

تو بهشهڪي گرنگي بهرسفدانا کوفيد- ۱۹ ي.

ههست ب خهلاتڪرني دكهه دهمي دزاني تو بي جياوازي پهميداهه



گهلهڪ كهس ههست ب ترسي و مانديونئ دڪهن لدهمي بهرسفدانا کوفيد- ۱۹ دا. ٺهقه تشهڪي سروشتيه بهرامبهر داخازيين ب زمحمهت. ههمي كهسا كارقهاندنين جياوازي بين ههين بهرامبهر پهستا. رهنكه تو هندهڪ ڙ ٺهفين ل خوارئ سهربوربهكهه:

- نيشانين جهستهه: سهرنيشان، زمحمهتيين نفستئي و خوارئي.

- نيشانين رهفتاري: ڪيميا پالنهري بو ڪاري، زيدهبونا بڪار نينانا ٺهلهڪحولي يان مادين بيهوشڪهر، دويركهفتن ڙ بجهگههاندنا نهرينتين ديني \ روحاني.

- نيشانين دلينيئ: ترس، خهمگيني، تورهبون.

ٺهگهر پهست بو ريڪر لههمبهه نهانجامدانا چالاڪيين ته بين روزانه (بونمونه: چونا سهر ڪاري) وي دهمي ل پشتهفانينا بسپوريئ بگهه ه.

ٺهري تو دشني نيشانين پهستا خو دياربهكهه؟
هزر دسي تشتادا بکهه کو تو بشيي ب ناساني
ٺهجام بدهه بو پشتهفانينڪرنا خوشحاليا خو.



رهنكه روي ب روي چهندين داخازيين نوي بي، ڙ وان:

- دهمزميزين ڪارڪرنا دريڙتر ته ههين، بي ههونا

- ٺالافين پندفي يان ريدهرين خوپارستئي

- پندقيه سهردهريئ دگهل ستيگما و جوداڪاريا

- گريڏاي ب کوفيد- ۱۹ فه بکهه

- ڙ خوشحالي و سلامهتيا خو و خوشفتيئ خو بترسي

- توشي نهخوشيا، نازاري و مرئي بي

- پندفي بکهه چافڏيڙيا ٺهندامهڪي خيزاني بکهه

- يان ب مينيه دڪهرهنتيني دا

- وان چيروڪا ببيني کو هاريڪاريا وان دكهه و

- دگهل بميني پشتي ڪاريڙي

ومڪي كا چاوا ترومينلهڪ پندفي ب سوتهمهنيئ يه بو بريئهچوني، توڙي وسه پندفي چافڏيڙيڪرنا خو و تانڪي خو ب تڙي بهيلي داکو بشيي لسهر ريڪا خو بي بهردوامبي. هاريڪاريڪرن د بهرسفدانا کوفيد- ۱۹ دا ههفرڪيهڪا دور و دريڙه، نهيا ب لهزاتيئ يه، ڙ بهر في چهندئ روزانه حاقت با خه شحالبا خه بکهه



چاډير يکړنا خوی

چهند د شياندا بيت هملېده هندک ژ فان پيشنيارين لخواړی نهجام بده بو ريقهبرنا پسين خو ب شيوهکی روژانه. وان کهسا هملېزيره بين ب باشترين شيوه دگهل ته د هاريکار. نهگسر تو نهشني روژمکی قی کاری ريقه ببهی و نهجام بدهی، دگهل خو بی دلوقانبه و روژا پاشتر هملېده.

9 بی کستواری/واقعی به دبرارهی نهو تشتی تو دشیی کونترول بکهی و نهوی تو نهشیی. وینهکرنا بازنين کونترولکرنی رننگه یا هاريکاربيت دگهل قی چهندی. نمونهک ژ بازنی کونترولکرنی بی کارمندا لخواړی تو دشیی تزی کهی د

نهگسر تو ههست پی بکهی کو ته شيان نينه هاريکار یا خهلکی بکهی، نهغه دی یاهاريکاربيت بو دهسنيشانکرنا وان ناريشين تو دشیی تشتهکی دبرارهی بکهی، و بين تو نهشیی بو چ بکهی. بی لنيورده و دلوقانبه دگهل خو نهگسر د هندک کاودانين تايهتدا ته شيانين هاريکارکرنی نهين.

نهو تشتين ژدرفهی کونترول لا من : کهسهک کاری خو ژ دهست بدهت ، چاوانيا بهر سفدانا حکومهتی بو کوفيد-۱۹ ، نهگسر کهسهک ژ نهگسر کوفيد-۱۹ بمریت ، چاوانيا سهر دهرکرنا خهلکی نهو تشتين دشيم کونترول بکهیم: چاوا بهر سفا خهلکی ددهم ، نهگسر ریکارین خوپاريزی بگرم بهر بو ريگر يکړنا توشيونی ، نهو پيزانين نهز دگهل خهلکی پار فهدکهیم

10 هندک تهکنیکين نههیلان و کيمکرنا پهستا نهجام بده کو بوته د گونجای بن. رننگه ته هندک ژ فان چالاکیا نهجام دابنزی د ماوی بوريدا بين تو نوکه دبيني. هسروسا تو دشیی هملېدهی:

- بهين هملکيشانهکا هیدی (سهحکه رينمايان ل بهر پيری 14) ؛
- خوژیک کيشان، سهماکرن، عيبادهتکرن، يان نهجامدانا يوگایي؛
- نارامگرتتا ماسولکين پيشکهفتنخواز (سهحکه رينمايان د

1 پيزانين خو دبرارهی کوفيد-۱۹ نی بکه، و پيگيريی ب رينماين خوپاراستنی بکه. هسروسا ژ دنگ و باسين کوفيد-۱۹ دوير کهفه و بهين فهدانی و مرگره ل دهمی پندقی بو.

2 خار نهکا باش بخو، تير بنقه، و روژانه وهرزشا جهستهی بکه.

3 هندک چالاکیا نهجام بده کو خوشی ژئ ببيني (بو نمونه؛ چيکرنا وينا، خاندن، عيبادهت، يان دان و ستاندن دگهل ههفالهکی.

4 د روژمکی دا پينج خولهکا تهرخانکه بو دهر برينا ههستی خو دگهل نيزيکترين ههقال يان دگهل نهجامهکی خيزانی.

5 دگهل ريقهبر يان سهر پهرشتيار يان ههفاکری خو باخفه دبرارهی خوشحالیا خو ل سهر کاری، ب تايهت نهگسر نهی نارامبی سهبارت کارکرنی د بهر سفدانا کوفيد-۱۹.

6 پيگيريی ب روتينا خو یا روژانه بکهمن و ل سهر وی پلانی هسرن یا هسره بو خودانای. (سهحکه پلاندانهرا روتينا روژانه ل سهر نهیکس B)

7 ب کار تينا مهي، و دهرمان، و کافاين و نيکو تيني کيم کهمن.

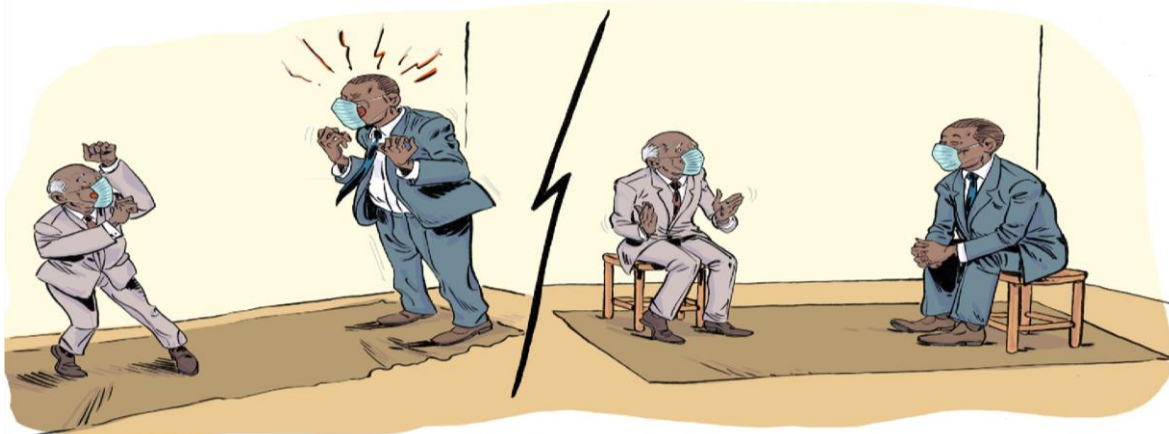
دبيت نهغه بو ماوهکی کورت هاريکار بن بهلی دبیت بينه نهگسر ئينانه خاری یا ميزاجی ته، نالوزی، زحممت نفستنی، و رهفتارين شهر انگيزی. نهگسر تو ريزهکازور يان فان ماددا ب کار دینی، تو دشیی ل بهر دهستی مالی کيم کهمی و فان ريکين مه ناماژه پيدای د فان خالا دا بکار بينی بو ريقهبرنا پهستا.



ل دوماهیکا هس روژ هک لیستهکا کورت چیکه(د سهری
خودا یان سهر کاغزهکئی) وان نشتا تیدا بنفیسه بین تو سوپاس
گوزار بوی کو ته نمنجام دای ب هاریکاری کرنا کسهکی،
وهکی؛ 'من هاریکاریا وی کر دا یی دلوقانیم ژ بهر کو نهیی
نارامبو' یان 'نمز یی سوپاز گوزارم بو و مرگرتنا پشتگیریی ژ

کهیسی پاتریک

پاتریکی خوشی ژ کارئ خو دبر وهکی سهرکردئ جفاکی. هسچاوابیت، دماوی قهیرانا کوفید-۱۹، گلهک نندامین جفاکی
کارئ خو ژ دهست دا و نهشیان بوخو خارنئ پهیدابکهمن. گلهک دمنگ و باس به لاف بوون کو چ راستی ژ بو کوفید-۱۹ نینه
و سهردابرنه. خهلی دهست ب پهیومندیاکر بو پاتریکی و داخازا کاری و پارمیان ژئ کر.
پاتریکی خو دیت کو یی بو دهمین درئژ گوهداریا ناریشین نندامین جفاکی دکمت. وی ههست ب بیهیزی و سهرگمدانیی کر
دهرباره وی وئ چهندئ کا دئ چاوا باشترین شیوه هاریکاریی کمت. تمنامت دگهل کسهکی دا میزاجی خو ژ دهست دا، نهوی
تئ ئینادر کو دقبت کارهکی بکمت داکو چافدیریا خوبکمت.
پاتریکی روتینهک چیکر. دهمهک تهرخانکر داکو دگهل خیزانا خو ببورینیت و روزانه پیاسهکی بکمت. بازهکی کونترولئ
بوخو چیکر و بو وی دیاربو کو نهشیت قهره بویا ژ دهست چونا موی خهلی بکمت، ژ بهر هندی وی هندهک ریک دانن نهگهر
خهلیک پرسیاربکمت داکو ب ریزقه بو وان شروقهبکمت. هسروسا چهند ریک دیارکرن داکو بشیت پشتهفانیا خهلی پی
بکمت: گوهداریکرنا خهلی و هاریکاریکرنا وان بو پشتهفانیکرنا نیک و دوو.
پشتی بورینا هفتیهکی، پاتریکی پتر ههست ب نارامیی کر، شیا ب ریزقه دگهل نندامین جفاکی باخفیت و شیا بو ماوهیهکی
درئژ کارئ خو ب سهرکهفتیانه و ب باندور نمنجامدهت.



ژیدهترین زیدهتر بو چافداناخوی و تیمی

تو دشیی فان ژیدهرا بخینی و زیدهتر فیریبی دهرباره ی چافداناخو

هاریکاریین دهمپیکی بین دهرونی

نیک لاپره لسهر خوگونجاندنی دگهل پهستین کوفید-۱۹

۱۴ روژ بیرموهیناما خوشحالیی

ستیگما جفاکی یا گردای ب کوفید-۱۹ فه

نمنجامدانا هندهک کارین گرنگ دهمی پهستادا: ریهبرنامهکا رونگری ب وینا ژ WHO

.....

موديول 2

پهيوهنديا پشتهفاینګه د تیکهلیا روژانه دا

په یژکا کو فید-۱۹ په ستهکا زور یا هه و دبیته نه گری وئ چندی کو گلهک کس ههست ب گوشه گیری، ترسی و سر لیشیو اندنی بکن. دشیاندايه تیکهلیا روژانه بهیته بکار نیان بو پشتهفاینګه نا ئیک و دوو و فگو هاستنا خوشالی بو

چاوانیا خو دانه دیار کرنی د تیکهلیا روژانه دا (تونا دنگی، پوسته، دانه نیاسین) د شیت کاریگری لسره خهلی چیکهت کا چاوا:

- ته دبین: گهلو نهو باور ژ ته دکهن، و مکی ته.
- بهرسقا ته ددهن: گهلو نهو دیف ناموژ کاریبین ته دکهن، توره دبن، لسره خونه، دهلیقی د دهنه ته پشتهفاینګه وان بکهی.
- دوو باره چاکفوبون: چند پتر پشتهفاینګه کسهکی بهیته کرن دئ پتر ههست ب دوو باره چاکفوبونا خو یا جهستهی و دلینی کته.

پشتهفاینګه کسین دی بکه دا پتر ههست ب نارامی بکن دگهل ته داکو کسهک ههست ب پشتهفاینګه ته بکهت، دقیت دهستیکی باور ژ ته بکن و ههست ب نارامی بکن دگهل ته. هتا نه گره کسهک ب شهرانگیز یان سر لیشیو اندی دیار بکهت، تو دشیی ب کاریگری تر دان و ستاندنی دگهل بکهی (و نه گری وئ چندی یا هه کو ناریشه کیتر لی بهیت) ب نیزیکونا وان ژ دلوقانی و ریزگرتنی. ل خورای هاتیه پیشنیار کرن (بکه) یان (نهکه). و پشتر استبه ژ گونجاندنی د چار چوخی کلتوری خودا.

بکه

رهوشا فهگری و نارام ب پاریزه چاقدیریا کسهی بکه په یومندیا چاقی یا گونجای د کلتوری دا بکار بینه بو پشتهفاینګه کسهی داکو ههست ب نارامی و گوهدانی بکهت ب زه لالی خو بده نیاسین - ناغ و رولی خو بده دیار کرن نه گره کسه نه شیت سهر و چاقین ته ببینیت، ههولیده وینهکی ته یی چاپگری لسره جلیکن ته هه بییت (بو نمونه نه گره کهلوپه لاین خو پریزی لبهر تهین و مکی ده مامکی).

پشتر استین کو نهو د نارامن ده می دگهل ته د ناخفن، بو نمونه بیژئ (تو یا نارامی دگهل من باخقی (وهکی کو زه لامم)؟ نه گره حمز بکهی دگهل نهکی باخقی، نهز دشیم دگهل ههالا خو ریکیبیم کو دگهل ته باخقی).

نه گره کسهک ب زمانهکی جودا ژ یی ته باخقی، ههولیده وهرگیری په یادکه (یان نه ندامهکی خیزانی) و دا وان پشتر است بکهی.

رونکرنا بده سره پاراستنا دویربونا چقاکی بو کیمرنا به لاقبونا کو فید-۱۹ و بوچی؟ بو نمونه؛ ل ژورهکا مهزندا هه فدیتنی پیک بین، ب ریکا شاشی یان لسره تیله فونی.

نهکه

دهستین خو نه دانه سره ئیک بهریخو نه ده دوبر، نه ده نردی یان تیله فونی ژ لای کلتور یقه په یومندیا چاقا یا نه گونجای بکار نه ئینه. بو نمونه: ب شوهکی زیق بهری خو نه ده کسهی و هسا نه دانه کو نهو کسه ته دنیا سیت یان رولی ته دزانیته د بهر سفدانی دا

دمنگي خو بلند نهکه و ب لمر نه ناخفه

وسا نهدانه کو کس دز انیت کا دیمی ته یی چاوايه دهمی تو کهلوپهلین خوپار استنی دکمیه بهر خو (و مکی دهمامکی)
وسا نهدانه کو ئهو کس یی ب نارامی دگمل ته د ناخفیت
وسا نهدانه کو کس یی ب ههمان زمانی ته د ناخفیت

خو و وان کسین دی نه نیخه بهر مئترسیا توشبونا کوفید- ۱۹ بریکا پشتگو هافیتنا یاساین دوبربونا جفاکی
کهیسی دهیقد

دهیقد د مارکتیکا بچیک یا گهر مکی دا کار دکمت و گلهک کس بو دابینکرنا پندفینین خو بین خارنی پشت بهستنی لسه وی
دکمن. دهمی خهک دهینه د مارکتیکا و یقه، دهیقد ب دهستین فهکری و نارام ل پشت میزا ژمیر یاری د راوستیت، دهمی دهینه
ژورقه پهیوندیا چافا دگمل دکمت و دبیزیتی (ب خیر هاتن). گلهک خهک د بیژنه دهیقد کو هلوپستی وی یی فهکری دقان
دهمین دژوار دا جوداهی پییدا کمت و هاریکاریا وان دکمت کو زور کیمتر هست ب گوشهگیری بکمن.

پشتهفانیکرنا خهکی ب گوهلیگرنا چالاک

گوهلیگرتن گرنگترین بهشی پهوندیا پشتهفانیکرنی یه. لجهی وئ یهکی کو دهملدست دست ب ناموژگاریا بکمن، ریکی ب
خهکی بدن کو د دهمی خودا باخفن و ب هشیاری گوهاریا وان بکمن داکو بشین ب دروستی د کاودان و پندفین وان
بگهن، هاریکاریا وان بکمن کو هست ب نارامی بکمن و هاریکاریا بکمن بو دابینبکمن کو بو وان د مفاداربن. فیربه
گوهلیگرتنی ب ریکا:

پیدانا ترکیزا خو یا نه پرچیایی بو کهسی

ب دروستی گوهاریا نیکرانی وان

دگمل گرنگی پیدانی و نیشادانا ریزگرتنی و همدلی

ناگه هداری پهیقین خو و زمانی خو یی لهشی به

پهیف : دستهواژین پشتهفانینی بکاربینه بو نیشادانا همدلی (تیدگههم تو چ د بیژی) و ههفخه میا خو دیارکه بهرامبر هر
ژ دست دانهکی یان هستهکی نهخوش کو کس دگمل ته پارقه دکمت (زور داخازا لیورینی دکم گو من گوهلفی چندنی
بو،، نهفه ژ رموشکا دژوار دجیت)

زمانی لهشی : فان بخوفه دگریت ؛ دهربرینا دیمی، پهوندیا چافا، نیمانات و شیوی روینستن و ژ پیافه وهستینا ته بهرامبر
کسین دی.

پشتر استبه کو ب شیوهکی باخفی و سهردهری بکمی کو یا گونجای بیت و ریزگرتن تیدا بیت، ل گورهی کلتوری کهسی،
ژی وی، رگمز و نینی وی.

کهیسی نهسمایی

نهما پسر ستاره که ل بنگه ههکی ساخلمیا جفاکی کار دکمت. فاتیمه نیکه ژ هملگرین کوفید- ۱۹. فاتیمیا یا دبیزیت نهسمایی کو
ئهو یا ژ خیزانا خو خهریب بوی، و ئهو یا د ترسیت کو رهوشا وئ خرابتر لی بهیت. نهما سهری خو د هزینیت داکو بو
نهمایی دیار کمت کو یا گوهاریا وئ دکمت، روینشته خاری و سهکره چاقین فاتیما دهمی ئهو د ناخفیت. نهمایی سهری
خو هژاند و گوت (نهفه ژ رموشکا دژوار دجیت) (ئهز تیدگههم کو تو یا ژ خیزانا خو خهریب بوی) (دبیت یا ب زحمهت
بیت کو نهشی وان ببینی). پاشی فاتیما گوت نهسمایی (سوپاس بو گوهاریکرنا ته، نیدی هست ب تنی بونی ناکم بشتی
ته دهمی خو و ننتیباها خو دایه من)

ل دهمی پهیوهندیکرنی ژ دویرفه (بو نمونه؛ بریکا تیله فوننی)

- ئهگر لسهر بابهتمکی هستیار باخفیت، پشتر استبه کو ئهو کس دشیت باخفیت (من پهیوهندی ب ته کری داکو
دگمل ته باخقم دهر باره ی ساخلمیا ته. ئهری ته دم هیه ب نازاد باخفی؟ تو دشیتی ب ساناهی بهر سف بدهی بهلی
یان نهخیر)
- رونکرنا بده دهر باره ی هر لیک تیکنه گه هشتا گه هاندنی یان لیک تیکنه گه هشتنی. بو نمونه؛ نوکه یا جیاوازه نهم
یی لسهر تیله فوننی د ناخفین، و ئهز گلهک یی پشتر است نه بوم مبهستا ته چ بو دهمی ته گوتی دئ شتی پتر
رونکهی؟

- دهلپښی بده کسې بهینا خو فهدمت دهمی بی دمنگ دبیت.
- سمرنج و تیبینین هاریکار بده بو ناسایکرنا بی دهنگی و مکی (چ نینه، دهمی خو و مرگره) (نمز بی ل قیره دهمی ته قیا باخفی)، هتد..
- همولیده ناستهنگا کیم بکه، بو نمونه؛ (دهنگی ته باش ناهیته من، دئ شنی چیه جههکی بی دهنگتر). پشت راستبه دهمی تو پهیوهندی ب کهسهکی دکهی لجههکی بی دهنگ بی.
- نهگهر دشیاندا بیت، پشتهفانیا کسې بکه کو کوهلتیبیت و ته ببینیت دهمی د ئاخفی. بو نمونه؛ نهگهر پنجهر مک ل ویرئ هبیت، ژ دهر قهی پنجهرئ ب ریکا تیلهفونئ دگهل باخفه داکو بشیت ته ببینیت، یان نهگهر ل بهر دست بیت همولیده ب ریکا پهیوهندیا فیډیوی دگهل باخفه.

.....
گو هلیگر تنا چالاک تهکنیکه که هاریکاریا ته دکمت بو گو هلیگر تنهکا باش و پهیوهندیکر نهکا ب پشتهفان. ژ ۳ پینگاکا پینک دهیت:

ب هویری گوهدار به

- ب دروستی همولیده کو نیرین و هسستین مروقی تیبیگههن
- دهلپښی بدهنی باخفن؛ هوین بی دمنگ بین همتا هو ب دومایک دهین
- بهر بهسستین مزویلکرنا راکمن؛ نمرئ دهنگه دمنگ ل دهور و بهرین ته ههیه؟ دشنی بجیه جههکی بی دهنگتر؟ دشنی هزرین خو نارام بکهی و ترکیزا خو دانیه سمر وی کسې و وان تشتین هو د بیژن؟
- خو و هسا دیار که کو تو بی گهرم و فهکری و نارامی.

دووباره کرن

- پهیام و پهیقین سمرهکی بین هو کس دبیزیت دووباره بکه، و مکی؛ (ته گوت کو چاډیریکرنا زاروکال دمین کار کرنئ یا ب زحمته).
- داخازا پتر رونکرنا بکه نهگهر تشتهک هبیت تو تینهگه هشتی، و مکی؛ نمز ب دروستی تینهگه هشتم کا ته وئ گافی چ گوت، بی زحمته دئ شنی دووباره رونکهیغه؟

کورتر کرنا دو ماهیکه دهر باره ی نهوا تو تیگه هشتی

- هو خالین ته گوهلی بوی دیار بکه و دووباره بو وی کسې بیژغه، داکو بزاین کو ته گوهداریا وان یاکری و پشت راسبن کو تو بی ب دروستی د وان گه هشتی، و مکی؛ (نهوا ته بهری نوکه گوتی، تیدگه هم کو ب شیوهکی سمرهکی هوین د نیگهر انن دهر باره ی) کورتا وان ترس و نیگهر انیا دیار که یا وان دهر برین ژئ کری) نمرئ هف چنده راسته؟
- بهحسی وان تشنا بکه بین ته گوهلیوی، نمکو راقهیا وان تشنا بکهی کا هو چاوا هسست ب وان کاودانا دکمن، بو نمونه؛ نه بیژئ (دبیت هوین هسست ب ترسناکی و ویرانبونئ بکن). حوکمی لسمر وان کاودانین وان نهدن.

کهیسی پرسو

- پرسو، ل هو لا جهناز میان کار دکمت، شیا گو هلیگر تنا چالاک بو پشتهفانیا گریسی بکار ببینیت گریس: سلاف، پیتقیه ریورسمین جهنازه ی بو برایی خو ریک بیخم کو هو.....(سویس)
- پرسو: ناساییه، دهمی خو و مرگره، همر و مکی یا د دمین نه خوشدا دهر باس دبی. (۱۰ چرکه بی دهنگی)
- گریس: باشه، نمز یا لقیره، بهلی سوپاس بو ته. بهلی گلهک یا ب زحمته... | باور ناکم هف چنده یا چیبوی.
- پرسو: تیدگه هم کا نهقی چندی چندی تو خه مبار کری.
- گریس: من نهقی هف چنده راست بیت.
- پرسو: نممم، نمز یا لقیره گوهداریا ته دکم.
- گریس: من گلهک حمش برایی خو دکر - نهم و مکی ههفلا بوین، هو باشتیرین ههفالی من بوو. نهفرو چو بهر دلوفانیا خودئ.

- پرسو: همر و مکی برایی ته بوته گلهک بی گرنگ بوو - هو باشتیرین ههفالی ته بوو.
- گریس: بهلی، هو باشتیرین ههفالی من بوو..... بار مکی گلهک بی گرانه... ههمی هو روزین خوشین مه پیکه بور اندین دهینه بیرا من (گر نینه کا کیم).

- پرسو: دهینه گوهی من کو همر و هسا دمین خوش ژی دهینه بیرا ته.
- گریس: بهلی، ولمن دکمت کو بگرنژم دهمی هزار خو د وان دمین خوش دا دکم. گلهک سوپاس، جانا من، براستی ته هاریکاریا من کر کو هسست ب باشتربونئ بکم.

پرسیو: بی گومان، خوشحالم کو دفان دمین نه خوشدا بشیم پشته فانییا ته بکهم.
گریس: ئمز نوکو یا بهر ههم کو لسمر وئ چهندئ باخقم کا دئ چاوا ریور هسمین جهنازه هی هینه ریخستن.

مودیوول 3

پیشکیشکرنا پشته فانییا کرداری

ئمو کسین ژ لایئ پیژکا کوفید-۱۹ فه زیان فیکهفتی رهنکه پندفیا وان ب فان نشتا بیت:
پیژانینین گریدای ب کوفید-۱۹ فه (بونموه؛ نیشان، دستفیراگه هشتنا چاره سیرئ، چاوانیا چافدیریکرنا کسین دی پیخه مهت
چاوانیا پاراستنا خو ب سلامتی، نوکرنا بو جهین نافخوی، کارتیکرنا لسمر کاری)
بهر دهست بوونا نهریتی فهارتنئ یا جهگر دهمی کسهک د مریت.
بهر دهست بوونا خارنی، پندفی و خز مهتگوزارین دی بین سهرکی ژ بهر نه گهرئ دویر بوونا جفاکی و ژ دست دانا داهاتی.
پشت راستبون ژ ریکنین پشت بهستنئ (وهکی؛ زاروکان) پندفی ب چافدیریی همنه نه گهر چافدیرئ وان یئ سهرکی د
نه خوشخانی دا یا نقاندی بیت یان د کسر منتینئ دا بیت.

پیشکیشکرنا پیژانین یان پندفین سهرکی یین تو بخو پی رادیی دابینکرنا پیژانینان

پیژانینین خهلمت و گوت گوتکین د بهر به لافن د ماوئ پیژکا کوفید-۱۹ دا. بو پیدانا پیژانینین دروست و ناشکرا:
• زمانئ ساده و رون بکار بینه کو ب ساناهی تیبگه هن، پشتر اسبه کو ئمو پهیقین تو بکار دنیئ ژ لایئ تمهمنی و پیگه هشتنا
کسهیقه د گونجای بن. خو دویر بگرن ژ همر زمانه کی تهکنیکی.
• پیژانینا ژ سهر چاوین باوهر پیگیری دابینکه، وهکی ریخراوا ساخلمه میا جیهانی.
• همولیده بابعتین نفیسکی کو گریدای بن ب زمانئ دیتنیقه بکار بینه.
• نه گهر پندفی کر، بلا و هر گرهک دگهل ته بیت.
• نه گهر نه تشتهک نه زانی، یئ راستگوبه دهر باره ی فئ چهندئ و همولنده پشبینی بکه ی.

دابینکرنا پندفی و خز مهتگوزارین سهرکی

رهنکه د شبانین ته بخودابن هندهک پندفی و خز مهتگوزارین سهرکی پیشکیش بکه ی، وهکی خارنی، ئاقئ یان چونا بازاری
بو کسهکی، همر چاوابیت، هزر نه که کو مهجوری فان همیان پیشکیشکه ی، ناگه هدارئ شیانین خوبه کا چ ژ دستئ ته دهیت.

کهیسی پریایئ و دیپاک

پریا دناف جفاکه کی تری خهسهدا دژیت، دیپاک ئیک ژ جیرانین وی یه، کو زه لامه کی بنافسالقه چویه بنتئ د ژیت. پریا تیله فونا
وی دکمت و ل رهوشا وی دپرسیت کا چ دکمت. دیپاک گوتئ کو ئمو نه شیت بچیت دهرمانین خو بین فشارا خوینی ژ دهرقه
بکریت. پریا ههمی هفتیا جار هکی دچینه بازاری بو کرینا پندفین خارنی و بو دیپاک پیشنیار کر کو ئمو دشیت ژ دهرمانخانه کی
دهرمانین وی بکریت و بو بینیت. نهوان بریار لسمر جهه کی ب سلامت دا ل پشت دهرگه ی دیپاک کو دشین نالوگرا پارا و
دهرمانی بکن. بقئ ریکی، پندفی نه کر کو وان پهوه دنیا جهسته ی هه بیت.

گرا دانا ب کسین دیقه کو پشته فانییا کرداری پیشکیش دکهن

بو پیغه گریدانا کاریگهر ب دابینکرین خز مهتگوزارین دی، لیسته کی چیکه ژ ههمی وان ریخراوین ل دهفرا هوه کار دکهن
و چاوانیا دستفیراگه هشتنا وان (چارچوئئ نه نیکس E پریکه). پشتر استبه ژ وئ چهندئ کو بلمز کسین د بهر تهنگیادا ب وان
خز مهتگوزاریا هه گریده ی یان کسین پندفی ب خوارنی، ئاقئ، په ناگه هی یان خز مهتگوزارین بلمز بین نوژداری یان
خز مهتگوزارین جفاکی هه ی بو پشتر استبن ژ سلامتی و پاراستنا وان. دیچچونا خه لکی بکه نه گهر تو یئ رازی بی بقئ کاری

!

هاریکاریکړنا کهسین دی بو هاریکاریکړنا خو

داکو خملک ب باشی چپینهفه، گلهک جارا پندقیه ههست ب وئ چهندئ بکن کو هندک تشت بین د ژیر کونترولا واند. باشترین ریک بو پشتهفانیکړنا وان هاریکاریکړنا وانه داکو بشین هاری خو بکن. ئهف جهنده دئ پتر هیزئ و دهمی دمه ته کو هاریکاریا کهسین دی بکهی.

میتودئ (راوهسته - هزر بکه - همره) دشیاندایه بهیته بکارئینان بو پشتهفانیکړنا کهسین دی داکو ئاریشن خو پی چار سهربکن.

راوهسته هاریکاریا کهسی بکه کو بیهنا خوفدهت، و ب لهزترین ئاریشاخو بهرچاف بکهت. هاریکاریا کهسی بکه کو بازنئ کونترولئ بکار بینیت بو دهست نیشانکرن و هلبزارتتا ئاریشهکئ کو دشیت تشتهکی دمر باره ی بکهت.

هزر بکه هانا کهسی بده کو هزر د ریکهکئ دا بکهت بو چار سهربکن ئاریشا خو. رنگه ئهف پرسیارین لخوا رئ د هاریکارین:

- د دهمی بوریدا ته چ کر بو زالبون لسر ئاریشهکا وکی یا نوکه؟
- ئه رئ ته همولدایه چ بکهی؟
- ئه رئ کهسهک همیه هاریکاریت دگهل ته بو چار سهربکن ئاریشن (بو نمونه؛ ههفال، خوشتهک یان ریکخراوکه)؟
- ئه رئ تو چ کهسین دی د نیاسی کو ئاریشهکا وکی یا ته هه بیته؟ ئهوان چاوا چار سهربکر؟

ههره هاریکاریا کهسی بکه بو هلبزارتتا ریکهکئ بو چار سهربکن ئاریشن و همولدانئ بو. ئهگه کار نهکر، هانا کهسی بده بو همولدانا چار سهربکه دی.

کهسی نیحسان و محمد: روهسته- هزر بکه - همره

وهسا دیاره کو محمد یئ د ئاریشاخودا بهرز هدیته. نیحسان پشتهفانیا وی دکهت.

راوهسته: نیحسان هاریکاریا محمد دکهت بو دهستنیشانکړنا دوو ئاریشن وی بین بلهز. ئه بو وی دووباره دکهت داکو پشتر استیبت کو ئه تینگه هیته؛ (ترسا ته یا ژ پیدانا خرنئ بو خیزانئ و ترسا ته یا دمر باره ی ههژینا ته ژ بهر کو فید- ۱۹). داکو هاریکاریا محمد بکهت بو هلبزارتتا ئاریشهکئ، نیحسان د پرسیت (ئه رئ تشتهک همیه تو بشینی بکهی دمر باره ی فئ چهندئ؟ محمد بریار دا کو ئه دشیت تشتهکی بکهت دمر باره ی همدو ئاریشن خو. وی بریار دا کو پیدانا خرنئ بو خیزانئ ژ ئهولهبیاتین وی دقئ دهمی دا.

هزر بکه نیحسانی داخاز ژ محمدهی کر کو هزر د ههمی ریکادا بکهت بو پهیدا کرنا خرنئ بو خیزانا خو. وی گوتئ کو ئه دشیت همر چار سهربکه پشنیار بکهت، ههتا ئهگه ئه نهد کوتواریژ ی بن. محمد همولدا دهست پی بکهت، ژ بهر هندئ دگهل ههژیناخو ناخفت، داکو هاریکاریا وی بکهت هزر د چار سهربکه دابکن. پیکه هزر د ئهفین لخوا رئ داکر: خازوکی بو خرنئ بکن |دهست ب چاندئ بکن بو گشه پیدانا خوراکی| پهیوهندی ب ریکخراوکه نافخوی یان بهنکا خورنئ بکن| ئالوگوری ب خرنئ بکن دهمی فهدگه ریته سر کارئ خو.

ههره نیحسانی داخاز ژ محمدهی کر کو چار سهربکه هلبزیریت د لیستا خودا و همول بو بدهت. محمد هندک توف ههجو و هزر گه شهیه ب خوراکی خو بدهت؛ همر چاوابیت، ئهف چهندئ دم بو دقیت، خازوکی بو خرنئ دئ مئرسیا توشبونئ نیخیهت سر محمد، محمد بریار ددهت پهیوهندی ب ریکخراوکه نه حکومی بکهت بو دابینکړنا خورانا دهملدهست، و بو داهاتیژ ی هندک کهسکاتی ل ناف باخچئ مألئ بچینیت. ئهگه نه شیا هاریکاریا خرنئ ژ ریکخراو نه حکومی و مرگرت، پاشی ئه دئ زفریته سر لیستا چار سهربئ. نیحسان ژ مارا تیلهفونا ریکخراوکه داف محمد داکو پهیوهندی پی بکهت.

موددیول 4:

نیشانین پهستانا دهررونی

پهستانا دهررونی کارفهدانهکا ئاسای یه، کو ههمی کس سهربورکهن. دبیت نیشانین پهستانا دهررونی نهقین لخواړئ بخوځهگرن:

- کارفهدانا دلینیی: ههستکرن ب خهمگینی، تورهبونی، ترس، و هند...
- کارفهدانین رهفتاری: کیمیا پالنهری، خولادان ژ نهجامدانا چالاکیان، شهرانگیزی بوون. و هند...
- کارفهدانین جهستهی: سهرنیشان، نیشانا ماسولکا، پشت نیشان، زهممتیا نفستنی، لاوزبونا شههیا خارنی، و هند..

پشتهفانیکرنا کهسین توشی پهستانا دهررونی بووین

پهپوهندیکرنا پشتهفانیکری یا هاتیه شروفهکرن د مودیولتی ۲ دا کو دبیت بهس بیت بو هاریکاریکرنا کهسهکی ههست ب باشبونئ بکهت. نهگهر کهس پیدقی ب پشتهفانیا زیدهتریو، رنگه نهقین لخواړئ د هاریکاربن.

ل دهست پیکی هانا کهسی بده کو هزر د نهجامدانا تشتهکی دا بکهت کو بشیت پی ههست ب باشتریوونی بکهت

رنگه بهری نوکه خهلکی هندهک تشت ههبن کو نهجام دهن بو هاریکاریکرنا خو د کاودانین پهستینه دا. بو پشتهفانیکرنا وان بو زانینا فی چهندي، پرسیارئ ژ کهسی بکه، (چ تشتهکی هاریکاریا تهکریه بهری نوکه دهمی ته بقی رنگی ههست پیکی؟) یان (د نوکه دا تو چ دکهی داکو هاریکاریا ته بکهت پتر ههست ب باشبونئ بکه؟) هوبن دشین داخازئ ژئ بکهن کو ههولبدن هزر د تشتهکی دا بکهن، وهکی؛ (نهري کهسهک ههیه هاریکاریا ته بکهت؟)؛ (نهري هچ چالاکیهک ههیه تو نهجام ددهی کو خوشیی ژئ دبینی و بشیی نهجام ددهی؟)

نهگهر نهو کهس نهشیا هزر د هچ تشتهکی دا بکهت کو نهو بشین نهجام بدن بو هاریکاریکرنا خو، تو دشنی ئیک ژوان چالاکیین د سندوقی دا بو پیشنیار بکهی.

هندهک پیشنیار کو کهس دشیت ههولا نهجامدانا وان بکهت داکو ههست ب باشتریوونی بکهت

- لیستهکی ژ وان ههمی تشتا چیکه بین تو سوپاسگوزاری ژ بوان(د سهرئ خودا یان لسر کاغزهکی).
- ههولبدنه دهمهکی تهخابکه بو نهجامدانا چالاکیهکی کو تو خوشیی ژئ دبهی(نارهزویهکی) یان ههروژمهکاراماندار پهیداکه.
- وهرزش، پیاسه، یان لهیزین.
- تشتهکی دا هینهرانه بکه، وهکی؛ هونهر، ستران گوتن، کاری دهستی یان نفیسین.
- ههپهیفینی دگهل ههقالهکی یان نهندامهکی خیزانی بکه.
- خاندنا پهرتوکهکی یان گوهداریکرنا پهرتوکهکا دهنگی.

ههولا چالاکیهکا نارامگرتنی بکه

نهگهر کهسهک ئالوز (قلق) یان ب پهستفه دیارکعت، ههناسه ههلهکیشانا لسرخو رنگه یا هاریکاربیت. بیژئ: من تهکنیکهک یا ههی کو دشیت هاریکاریا ته بکهت نارامتر بی دهمی ههست ب پهستا دکهی. نهفه پیک دهیت ژ ههناسهدانهکا لسرخو پیکفه. (نهري دروسته نهگهر پیکفه نهجام دبهین؟)

نهگهر کهس رازی بوو، یی بهردموامبه:

(پیکفه دگهل من، ههناسه ههلهکیشه بریکا دفنی ههتا هژمارتنا ژماره سی. ملین خو راست بکه داکو ههناسه بنی سپهین ته تزی بکهت و پاشی ب ریکا دهقی هیدی ههوا ی بهرده ههتا هژمارتنا ژماره شهشی. تو یی بهرههقی؟ دی سی جارا فی چهندي دووبارهکهین.

نهف ستراتیژی هاریکاریا ههمی کهسا ناکعت، و نهگهر کهسی ههست ب نه نارامی کر وی دهمی راهینانی راگرن.

.....

کهسی جوزیقین و جولیاين

ههفکارا جوزیقینی فمگوهازت بو نهخوشخانئ ژ بهر توشبونا وئ ب کوفید-۱۹. نهو گلهک یا نیگهرا نه ژ بهر وئ کو ب شهقی خهو بچاقا نهکهفیت، و نهشیت خارنی بخوت و پشت نیشان یا ههی.

جوزیفین ب تیلهفونئ دگمل ههفالا خو جولیايي ناخفت و بهحسا ههستين خو بوکر، جوليايي گوهداريا ويکر، و پشتهفاني و چاقديريا خو بو ديار کر. وئ ژ جوزيفيني پرسی کا چ ههيه ئهوشيت بو وئ بکمت داکو پتر ههست ب باشبونئ بکمت. جوزيفين گهلهک يا مانی بو ئانکو نهشيا هزر د خو نشتهکی دا بکمت د قئ دهمی دا. پشئا وئ گهلهک د ئيشا.....

بو وئ دياربو کو ئه ل مال بوو بيی کو بريقه بجيت يان گهلهک لقينا بکمت و برياردا کو هندهک راهينانين خوژيک کيشانئ بکمت و سپندههيان لبر موزیکهکا خوش سهمايي بکمت، چونکی ئه و ههفالا خو ههس جار ئه انجام دهن. جوليايي ههش قئ بيروکئ کر و گوته وئ کو ئهوشين پيکفه ههردوو راهينانين خوژيک کيشانئ و سهمايي ئه انجام بدهن بريکا تيلهفونئ يان پهيوهنديا فيديويي ل سپندههيان.

جوزيفين يا کهفخوشبو دهر باره وئ پيشنيارئ و بهژداريا ههفالا وئ بقئ ريکی.

.....
 دهمئ کهسهک توشي خهم و ژانين جددی دبیت

نیشانين پهستا بين لسهری هاتينه ديار کرن د سروشتينه و رهنکه بيورينا دهمی کيم و زيديهیی بخوڤه ببينن. رهنکه هندهک کهس کارفهدانين دريژتر توندتر بخوڤه ببينن. دهمئ نهف چهنده رویددهت، رهنکی ب جددی ئه د کاودانين نهخوشداين. ههستکر ن ب خهم و ژانين جددی کارفهدانهکا سروشتی يه بهرامبهس کاودانهکئ نهیی سروشتی. بهلئ دشيت ريکی ل خهلی بگريت بو ئه انجامدانا کاران. د کاودانهکئ هوسادا، وهسا دياره کو پيدفي دکمت کهسی رهوانهکهی بو پشتهفانيا تاييهتمههاند. ئهوشانين کو ب جددی توشي کهسهکی دبن دهر باره و سهر بورکرنا خهم و ژانئا ژ نهفين لخورئ پيک دهين:

هند د خهمبارن کو نهوشين چاقديريا خو و کهسین دی بکن

گهلهک د ئالوزن (قلق) و د ترسن

بهحسئ همزا خو نازاردان يان خو کوشنتئ دکمت

گریان

نزانن ناقي وان چيه، خهلیکی کيفهنه، و چ رویددهت

ههوار کرن

ههستئ ژ ريدهر کهفتئ يان (نهروهایی)

لهرزین

گهلهک خو فهکيشان

تورهون

هه رهشا نازاردانا کهسین دی

چ بکهی دهمئ روی ب روی کهسهکی بوی کو د خهم و ژانين جددی دا بیت

1. ل دهست پيکی سلامهتی! پشتر استبه کو تو و ئهوش کس و کهسین دی پاراستينه ژ نازارا قئ کهفتئ. ئهگهس ته ههست

ب سلامهتیی نهکر، بهيئه و ل هاريکاريی بگهس. ئهگهس ته ههست پی کر کو دئ کس خو نازاردهت، هاريکاريی

داخاز بکه (داخازئ ژ ههفالهکی بکه، پهوهنديی ب ههوار هارتئ بکه، و هند...) ريکارين ريگريکرنا توشبونا کوفيد.

۱۹ بگرنه بهس (دوير کهفتئا جهستهی). خو نه نيخه بهس مهترسيی.

2. **بلا بزائن تو کی:** ب ريز و ئاشکرا خو بو بده نياسين – ناڤ و رولئ ته، و کو تو يئ ل ويژئ بو هاريکاريی. و داخازا

ناقي وان بکه داکو بشين پهياما خو بگههينئ.

3. **ناراميه:** دهنگئ خو لسهر کهسی بلند نهکن يان ب جهستهی نهگرن يان نه پيچن.

4. **گوهليگرن:** ليزانينن پهيوهنديکرنئ بکار ببينن، ههرومکی هاتينه ديار کرن د موديوولئ دوويی دا. گفاشتئ ل کهسی

نهکن دا باخفيت. بهيئفرهين و وان پشتر است بکن کو هوين بين ل ويژئ دا هاريکاري و گوهداريا وان بکن.

5. **پيشکيشکرنا نارامی و پيزانينئ پراتکتیکی:** ئهگهس دشياندا بيت جهکئ بي دهنگ بو ههفهييئني، فهخار نهکا خالی

ژ ئهلهکحولئ و بهتهنيهکئ پيشکيشی کهسی بکن. ئهف ئاماژين ئارامکر دئ هاريکاري وان کمت ههست ب سلامهتیی

بکن. پرسيار ژئ بکن کا پيدفي ب چ ههيه – وهسا پيشبيني نهکه کو تو دزانی.

6. **هاريکاري خهلی بکن دووباره کونترولئ لسهر خوبکن:**

• ئهگهس کهس يئ ئالوزبوو (قلق)، پشتهفانيا وان بکه کو لسهر خو ههناسي ههلهکيشن – سهحهکه (ههناسهادانا

لسهر خو) ل تهکنیکا لاپهه ۱۴ .

- نهگړه کس دویبری کس و کارین خو بو، ل بیرا وان بینه کال کیفیتنه، کا نهفرو کیژ روژا حفتیته یه، و تو کی. داخازی ژئ بکهن کو تشتا تیبینی بکهن بو کاودانین وان بین ناورته (نافی تشته کی چیکه کو ببینی و ته گو هلی بیت).
- هاریکاریا وان بکه کو ستراتیژین خو بین باش بکاریبین بو خو گونجاندنی و گه هشتنا خه لکی پالپشت د ژیانا وان دا.

7. **پیزانینی روون دابین بکه:** پیزانین باور پیکری بدئ بو هاریکاریکرنا کسهی داکو د رهوشا خو بگه هن نهگړه لبردهست بوون. پشتراسبه ژ وئ چندی وان په یفا بکاریبینی کو نهو تئ بگه هن (نهک په یقین نالوز). بمردهوامبه لسره پیامه ساده و دووباره مگری یان بنفیسه نهگړه پیدفی کر. داخازی ژئ بکه کا تیگه هشتن یان نهگړه هر پرسیمهک هه بیت.

8. **دگهل کسهی بمینه:** هه ولیده کسهی ب تنی نه هیله، نهگړه تو نه شیای دگهلدا بمینی، کسه کی باور پیکری (هه فکر مکی، هه قاله کی) په یادکه کو دگهلدا بمینیت هه تا تو هاریکاری پی یادکه ی یان هه ست ب نارامی بکهن.

9. **رهوانه کرن بو پشته فانیایه تایه تمه ند:** ژ وان سنورا دمر باس نه به بین تو دزانی. بهیله کسه یین خودان به هر مین تایه تمه مند و مکی، کتور، په رستار، راوز کارین دهر ونی، و پسرورین ساخلمیا دهر ونی، چاقدیریا وان بکهن. راسته راست کسهی ب پشته فانیقه گریده، یان پشتراسبه ژ وئ چندی کو وان پیزانین په یومندیکرنی و رینمایین باش بین هه یین بو بده سته یینا هاریکاری بین زیده تر.

نهگړه ب تیله فونی باخفی، هه ولیده لسره هیلن بمینه دگهل کسهی هه تا نارام دبیت و ۱ یان تو بشی په یوه ندی ب خزمه تگوزاریا هه وار هاتنی بکه ی داکو راسته و خو بچن و هاریکاری بگه هینن. پشتراسبه کو نهو لسره خونه و دشین باخفن.

.....

مودیوول 5

هاریکاری کرن د کاودانین تایه ت د ادا، لقره ناماژه یا پی هاتیه دان. هندک کاودانا کو پیدفی ب بهر چاډ و مرگرتنا تایه ت هه ی د ماوی به لاقبونا په یژکا کو فید.

پشتراسبه ژ وئ چندی کو خه لکین د کاودانین لاواز و پشتراسبه فیتی دا چاقدیریا وان ناهینه کرن دبیت هر کسه ک ل چمد قوناغین ژیان خودا د کاودانه کی لاوازوننی یان پشتراسبه فیتی دا دمر باس ببیت. هر چاوبیت، هندک خه لک، پشت بهستن ب ناسته نگین خو، لایه نگری یان ستیگمایا په مندیدار ب لایه نه کی دیاریگری بی ناسناما خو، زور جارا و ب دژوارتر توشی فان کاودانا دین. کسه یین د کاودانین لاوازا، رنگه پیدفی وان ب سر نجانکا زیده تر بیت دماوی بهر بلاقبونا په یژکا کو فید- ۱۹ د ادا. نهو کسه یین د کاودانین لاواز و پشتراسبه فیتی دا رنگه ژ فان پیک بهین:

- نهو کسه یین دهمین نوکهدا مهرسیا توندوتیژی یان جودا کاری لسره (و مکی؛ نهو کسه یین توشی توندوتیژی لسره بنه مای جینده ری و ۱ یان توندوتیژی خیزانی دین، کو رنگه د ماوی سنوردار کرنا هاتن و چونی دا زیده ببیت، هه روسا خه لکی LGBTQI، کیمایه تی، ناواره، و په نابهر.
- کسه یین بناقسله چوی، ب تایه ت نهو یین هاتینه پشتراسبه فیتی (و مکی؛ کسه یین تیچونا بیردانکی هه ی).
- ژنن دوگیان و کسه یین نه خوشیین در یژ خایم هه ی کو بمردهوام پیدفی وان یا ب ده سته یژا گه هشتنا خزمه تگوزاریا هه ی.
- کسه یین خودان پیدفیین تایه ت، ژ وان کسه یین خودان تیچونین ساخلمیا دهر ونی و تیچونین دهر ونی جفاکی.
- زاروک و سنیله و چاقدیرین وان.

- نئو کسین ل جهین قمربالغا دژین(ومکی؛ زیندانی، کسین بنچاقکری، پهنابهرین دناف کمپادا و پناگههین نهمی، جهین چاقدیریا دانهمران، کسین ل نهخوشخانین دهرونی نغاندی، بنگههین ساخلمی یان دهمزگههین دی) یان کسین بی مال.
- کسین بتنی دژین و نهشین مالا خو بجه بهیلن.
- نئو کسین ب زحمهتبیست دهستی وان بگههیته خزمهتگوزاریان، (ومکی؛ کوچبهر).

همی کسین لاواز د دیار و ناشکرا نینه، ژبهر هندئ یا گرنکه کو ب شیوهکی چاقدیرانه و ههدلی بهرسفا وان همی کس بدن بین هوین د بینن.

پشتهفانیکرنا کسین ل مالین چاقدیریی دا دژین

نئو کسین مالین چاقدیریی دا دژین (ومکی مالین پهستارییی یان دهمزگههین دی) رنکه توشی ناستهنگین تایبیت بین. بو نمونه؛ کسین بنافسالقهچوی پتر بین د مهترسیا توشبونا کوفید-۱۹د۱ و رنکه دهورمکادی بین نهخوشیین جددی ژی همیبت. رنکه ترس، ئالوزی و خهما وان زیدمتر لی بهیت - ب تایبیت ل دهمی ریکارین د مالقمانی توندترلی دهین و رنکه ئەف جهنده بیته ریگر بهرامبر دینا خوشتقیهکی وان.

کاودانین ناورته بین ومکی پهیزکا کوفید-۱۹ دشیت پشیلکارییین بهرامبر ماقین مروقی و کرامهتی زیدبهکت ومکی؛ پشتگوهافیننال دامو و دهمزگهان. رنکه کارمهند ههست ب تاوانی بکت یان بی دهسهلاتیی بهرامبر گورینا فان کاودانا، و رنکه پندقی ب پیزانین و راهینانین زیدمترین داکو ماف و کرامهتا ههفه لاتیین وان د پاراستیین.

سهراوین زیدمتر

.....

زیان پیکهفتنا ژنان و کچان ژ نهگهری کوفید-۱۹

ومکی حالتین دی بین ناورته، کوفید-۱۹ ژنان و کچان د ئیخیته بهر مهترسیهکا مهزنتر یا لاوازونئی، ومکی زیدهبونا نهرکی ژنا و کچا ژ چاقدیریکرنا نهدامین خیزانی بین بنافسالقهچوی، بین نهخوشکفتی یان خویشک و برابین ژ دهرقی قوتابخانی. رنکه د بن گهفین مهترسهکا مهزن یا توندوتیژیی دابن ل مالی و بهینه فقهتاندن ژ خزمهتگوزارییین سهرمکی بین پاراستنی و تورین جفاکی. رنکه هندک ژ ژنا و کچا کیمترین دهستقیراگههستن همیبت بو خزمهتگوزارییین ساخلمی، سکسی و چاقدیریا ژنان، هروسا خزمهتگوزارییین ساخلمیا داپکینی، تازه ژدایکبون و زاروکان. د هردو ماوین کورت و دریرخایهندا، رنکه وان مهزنترین ئاریشین ئابوری ههین، کو ئەف جهندهژی دئ بیته نهگهری زیدمتر یا تهشهنهکرنا مهترسیا دهستدریژی و مژلبونا وان ب کارین گهلهک مهترسیدار. یا گرنکه چاقدیریهکا زیدمتر بهیته دان ب پندقیین ژنان و کچان ژ همی لایین بهرسفادانا پهیزکی - ژ وانژی ل جهی کاری، د جفاکی دا و ل کهمپان.

سهراوین زیدمتر

پشتهفانیکرنا کسین خهمگین

ب تایبیت شین و تازی گیرانا ژ دهستدانا خوشتقیهکی د ماوی پهیزکا کوفید-۱۹ دا یا ب زحمهته. رنکه خهلهک نهشین شیوازین خو بین ناسای بکاربینن بو خو گونجاندنی دگهل پهستا، ومکی داخاکرنا پشتهفانیی ژ نهدامین خیزانی، یان بهردهوامبون لسه روتینا روزانه. رنکه ههست ب وئ جهندی بکمن کو ژ دهست دانا وان نهیا گرنکه ژبهر کو گهلهک کس ژبهر کوفید-۱۹ بین دمرن، و رنکه دشیاندا نهیبت ریورسمین ناسای بین بهیداریی برنیفه بهن.

نئوی ل دهمی بهلاقبونا کوفید-۱۹ دا کاردکن، رنکه گهواهیدهیین مرنا و خهمین ژ ناستی ناسای زیدمتر بن. رنکه کو ههست ب سهرگمدانیی بکمن د ناغ وان زیان و خهمادا بین نئو ب چاقی خو دبیین، دگهل زحمهتیین زیدمتر بین خوگونجاندنی دگهل وان کسین وان بخو ژ دهست دای.

سهراوین زیدمتر

پشته‌فانیکرنا وان کسین ل کهمپین په‌ناب‌هرا و جهین نه‌فهرمی بین په‌ناب‌هرا و کوچ‌هرا دا دژین
ئو به‌به‌سین دیارگری بین بو فی خه‌لکئی ل فان نا‌فندا دا دژین چیدین بیکدهین ژ: نه‌ونا شیانین دست‌فیرا‌گه‌هشتنا پیدفین
سه‌رمکی وهکی خوارن، په‌ناگه، ناف، پا‌قزی و سا‌خه‌میا گونجای؛ نه‌شین ریکارین دورکه‌فتنا جفاکی په‌روکهن ژ به‌ر ره‌وشا
قمر‌بالغی؛ سه‌ر‌بورکنا پینشیل‌کارین مافی مروفی ژ لایئ وان کسین سنوردارکنا هاتن وچونئ بریقه‌ده‌بن. ئو کسین ل
که‌مپا ماین بو کارکرنی و نا‌زانسین دی ژ ویرئ چوین رهنکه‌کاری وان زیدمتر لی هاتیبیت. هه‌روسا په‌ناب‌هرا و کسین نا‌واره
بین کو توشی ژ ده‌سدانا مال و حالین خو، خوش‌تفین خو، جفاکی خو و زاروکینیا خوبوین، و رهنکه سه‌ر‌چاوین نا‌خوی و
ده‌رمکی بین کیمتر هه‌بن بو خوگونجاندنی دگهل په‌یژکا کوفید-۱۹.

سه‌ر‌چاوین زیده‌تر

پشته‌فانیکرنا خودان پیدفین تایه‌ت

کسین خودان پیدفین تایه‌ت رهنکه توشی چهن‌دین ناسته‌نگا بین بو ده‌ستگه‌هشتنا پیزانینی گشتگیر و په‌یوم‌نیدار ب کوفید-۱۹
قه، وهکی پیزانینی به‌لا‌قوبون و ریکین خو‌پار‌یزیئ. ئو کسین ل ده‌زگه‌ها‌قه دژین، ئو ناریشن لسه‌ری هاتیه شروفه‌کرن دی
کار‌تیکرنی ل وانکه‌ت نه‌وین ل خانین چافدیریئ دا دژین، و رهنکه توشی مه‌ترسیا خراب ره‌فتارکرنی و پشتگو‌ها‌فینتی بین.
ل ژینگه‌هین کو وهکی پیدفی چاره‌سه‌ریا تیکه‌لبونئ بو نه هاتیبیته‌کرن، کسین خودان پیدفین تایه‌ت کیمترین دست‌فیرا‌گه‌هشتنا
هه‌ی بو چافدیری و خز‌مه‌تگوزاریئ وهکی خارنی، چافدیریا سا‌خه‌میی، خز‌مه‌تین سه‌رمکی و پیزانینا. ژ به‌ر فی چهن‌دی، رهنکه
کسین خودان پیدفین تایه‌ت توشی ده‌ر‌نه‌جامین خراپ‌ترین د ماوی فی قه‌یرانی دا.

سه‌ر‌چاوین زیده‌تر

نه‌نیکس A

ناموزکاری بو ریقه‌به‌ر و سه‌ر‌په‌ر‌شتیارا بین پشته‌فانیا کارم‌ند و خوبه‌خشا

دکهن

تو وهکی ریقه‌به‌ر

یان سه‌ر‌په‌ر‌شتیار روله‌کئی گرنگ دگیرین ژ دابینکرن خوشحالی، سلامتی و سا‌خه‌میا کارم‌ند و ۱ یان خوبه‌خشا. تو دشئ
ئو لیزانینی دقئ ریبه‌رنامئ دا هاتینه شروفه‌کرن بکاربینی بو پشته‌فانیکرنا کارم‌ند و خوبه‌خشان نه‌گه‌ر توشی خمو ژانا
بین، و تو دشئی ژینگه‌هه‌کا پشته‌فانیکر نا‌فاکه‌ی بو پینش‌ه‌برنا سا‌خه‌می و خوشحالی کارم‌ندان.

بو پشته‌فانیکرنا کارم‌ند و خوبه‌خشا، تو دشئی:

ب شوه‌مکئی چالاک هانا وان بده‌داکو به‌ژداربن د ستر‌انیزیا نه‌رینی یا چافدیریکرنا خوی، و ژینگه‌هه‌کا چافدیریا ب کوم دنا‌قه‌هرا
تیمی دا دروست بکه.

ب نمونه‌ی ریبه‌ریئ بکه، ب ریکا مودیلکرن ره‌فتارئ سا‌خه‌م یئ کاری (بو نمونه؛ زیده‌کار نه‌کرن ژ یا پیدفی، دلوقانی دگهل
که‌سین دی).

به‌ر هه‌قبکه بریکا دابینکرن راه‌ینانین به‌ردوام بو کارکرنی لده‌می به‌رس‌دان کوفید-۱۹.

پیزانینی هویر، نویکری و ب سانا‌هی بو تیگه‌هشتنی بده وان بو مانا ب سلامت د ماوی په‌یژکا کوفید-۱۹ دا.

کومبونین به‌ردوام گرنده بو به‌حسکرن به‌به‌ستا، نیگه‌ر‌انیا و چاره‌سه‌ریئ وان.

سیسته‌می هه‌فالینیی جبه‌جئ بکه و هانا پشته‌فانیا هه‌فر‌نیاتیی بده.

پیزانین بده هه‌می کارم‌ند و خوبه‌خشا ده‌باره‌ی راویژکاریا سا‌خه‌میا ده‌رونی و پشته‌فانیا به‌ر‌ده‌ست بو وان.

ناگه هدارئ کارمەند و خوبەخشابە کو رەنگە د کاودانئین لاواز بونئ یان پشنگو هافئنتئ دا بن، و وان کەسئین پئدقئ ب پشتهفانیا زئدەتر هەئ.

بکار ئینانا سیاسەتا دەرگهئ قەکرئ بو کارمەند و خوبەخشا بو راپورتکرنا ئاریشان، باشترە بو کەسەکی بیت کو یئ جودابیت ژ هئلا رئقەبەری.

ب شتو مکن چالاک کاربکەن بو چارەسەرکرنا ناکوکیان: جەختئ ل گرنگیا ژینگەها تیمی یا پشتهفانیکرئ، و مودئلا ریزگرتئ و هەفدلیئ بەرابەر خو و ئەندامئین دی یئین تیمئ بکەن.

کەیسئ سنلینایئ

سنلینا تیمەکی بچیک یئ راویژکارا برئقە دەت، ژ بەر پەپژکا کوفئد- ۱۹ هەمی کەس ژ دویرقە کاردکەن. پو پشتهفانیکرنا تیمئ خو، سنلینایئ بو پشکنینا تیمئ خو روژانە پەپوەندی ب وان دکر، بو هەلسەنگاندنا چاوانیا کارکرنا هەمی کەسا، بەحسکرنا هەر نیگەرانیەکی، و بو دابینکرنا هەر ریبەرنامەکی یان زانیاریەکی ل سەر کوفئد- ۱۹. سنلینایئ هانا تیما راویژکاران ددا کو روژانە کومبونتین جفاکی هەبن و پشتهفانیا هەفرئیاتیئ بئی نامادەبونا وئ، داکو هاریکاریا وان بکەت نارامبن و ژینگەهەکا تیمی ئافاکەت. هەر مەوسا وئ ژمارا پەپوەندیکرئ ب خزمەتگوزاریئین راویژاریئ بو وان دابینکر. داکو هاریکاریا کارمەندئین خوبەت هەست ب گونجاندئ و هاندانئ بکەن، سنلینایئ حەفتیانە ئیمایل بو تیمئ خو فرئدکر و دگوتئ سوپاس بو قئ کارئ هەوہ ئەنجام دای.

ئەنئیکس B



دی چ کهم

دهم

نہیکس C

نہگہر تو ہست ب بی ہیزی بکہی بو ہاریکاریکرنا کہسین دی، دی یا ہاریکاریبیت نہگہر وان ناریشا دستنیشانکہی بین
آر دشیی تشتہکی دہر بارہی بکہی و بین تو نہشیں چ بو بکہی. بی لیبوردمو و دلوفان بہ دگہل خو نہگہر د ہندہک کاودانین
تایبہتدا تو نہشیای بی ہاریکاری.

ژ دہرقہی کونترولا من

نہنیکس D

نہفہ دہقہکہ بو نہجامدانا نارامگرتنا ماسولکین پیشکہفتی. تو دشیی فی بکاربینی بوخو وہکی نیک ژ ستراتیزین چافدیریا خوی، ہہروہسا دشیی پیشکیشی کہسین دیژی بکہی، وہکی وان کہسین تو ہاریکاریا وان دکہی. نہگہر تہ دگہل کہسین دی بکارئینا، ل بیراتہبیت کو ب دہنگہکی نہرم و نارام باخفی دہمی فان رینمایین لخواری پیشکیش دکہی، دہمہکی بہرفرہ بدہ دا کو خہلکی ب تہمامی کاریگہریا نارامگرتتی سہر بورکہن.

دہفی نارامگرتنا ماسولکا پیشکہفتی

دگل ههناسه‌دانی، نهم دئ هندهک نارامگرتنا ماسولکین پیشکتهفتی نه‌نجام دهین داکو ههست ب جوداهیبیا دناقبه‌را گرژی و

نارامیا ماسولکین خودا بکه‌ی. گه‌لهک جارا نهم ناگه‌هداری وان گرژیا نینه بین دناق لهشی مه‌دا روویددن. نهف راهینانه دئ مه زیده‌تر هشیارکته و ریکئ ب مه ددهت وان گرژیا نارامکین.

چاقین خو بگره و راست لسه کورسیکئ رونه‌خار و پیت خو دانه سهر ئمردی و ههست ب ئمردی بکه لین پیت خو، دهستین خو دناق لهپین خودا نارامکین دهمی ههناسی به‌ردن، دئ داخازئ ژ ته کهم هندهک ماسولکین خو گرژ و توند بکه‌ن. دهمی گرژدین و‌سا بهیلن، دئ ههناسا خو گری ههنا هژمارتتا ژماره سئ، پاشئ ب ته‌مامی نارمکه دهمی دبیزمه ته ههناسا خو به‌رده.

دا ژ پیین خو دهست پی بکه‌ین.....

که‌سی هیدی هیدی به‌رهف نارامگرتنا ماسولکین پیشکتهفتی به. داخازئ ژئ بکه به‌شه‌کی لهشی خو گرژبکه‌ت و ههناسی هه‌لکیشه و بگره د دهمه‌کی دا کو تو ب دهنگه‌کی گه‌لهک نهم د هژمیری، وه‌کی ئی: ههناساخو هه‌لکیشه و بگره، ۱—۲----

۳. پاشئ بیژئ: ههناسا خو به‌رده و نارامبه.

پیچهک دهنگئ خو بلند بکه دهمی د بیژئ: ههناسا خو هه‌لکیشه و بگره و دهنگئ خو نزمکه دهمی د بیژئ: ههناساخو به‌رده و نارامبه.

بقی شئوئ ل خوارئ داخازئ ژ که‌سی بکه ماسولکین خو کرژ کته و نارامکته؛

- پندخو توند بکه و ب هیز گرژیی راگره
- ماسولکین رو‌هن و لنگئ خو توندبکه‌ن
- زکئ خو گرژبکه، و و‌سا بهیله
- دهستین خو بکه مست
- دهستئ خو گرژبکه بریکا فشاندا نه‌نیشکی و توند به‌بو به‌شی سهر یئ ملی خو
- ملین خو بلندبکه بو نیزیک گو‌هین خو
- ههمی ماسولکین سهر و چاقین خو توند بکه

پشتی کو وان ههمی لهشی خو بکارئینا و نارامکر، بیژئ: نوکه ههست ب (پندخو، رونهئ خو، سهر و چاقین خو، نه‌نیا خو) بکه، ب سانه‌ی ههست پی بکه کو خوینا دچپته ناق(پی، و رو‌ن و ههمی جهین دی)

نوکو، نه‌نیا خو هیدی به‌رهف سینگئ خو ببه، دهمی ههناسی هه‌لکیشی، هیدی و ب هشیاری سهرئ خو بو ره‌خی راستئ با‌ده، و دهمی ههناسا خو به‌رده‌ی سهرئ خو بو لایی چه‌پی و به‌رهف سینگئ خو بزفرینه. ههناسی هه‌لکیشه بو لایی راستئ و چه‌پی.... ههناسی به‌رده ژ لایی چه‌پی بو خارئ. ههناسی هه‌لکیشه بو لایی راستئ و چه‌پی..... ههناسی به‌رده ژ لایی چه‌پی بو خارئ. نوکه ناراستئ پیچه‌وانه بکه، ههناسی هه‌لکیشه ژ لایی چه‌پی بو پشتئ، ههناسی به‌رده ژ لایی راستئ بو خارئ (دوو‌جارا دووبارمه‌که).

نوکه سهرئ خو بلندکه بو سه‌نتهری

تیبینیا نارامیا می‌شک و لهشی خو بکه

نوکه په‌یمان‌کی بده خو کو روژانه چا‌دئیریا خو بکه‌ی

نه‌نیکس E

خزمتگوزارین ساخلمیا

خزمتگوزارین نوژداری بین
ههه اه هاتنه

خزمتگوزارین
ناگ قهه اندنه

خزمتگوزارین جفاکی

پولیس

خزمتگوزارین ژنان

خزمتگوزارین پاراستنا
زاروکان

خزمتگوزارین یاسای

هتلا هاریکاری یا - COVID

19 MHPSS

