

جگەرەكېشان و قايرۆسى كۆرۈنا ئامۆزگارى بۆ باوك و دايك #QuitForCovid

پرسىيار جگەرەكېشان له كاتى دووگانيدا چۆن كاريگهرى لهسهر كۆرپهكهم دادهنيت؟

جگەرەكېشان يان بمر كهوتن به دوكهلى جگهره له ماوهى دووگانيدا مهترسى لهبارچوون، لهدايكبوون بهمردوويى يان نهوهكامبوون يان
ناساخبوونى كۆرپه به شيويهيهكى بهرچاو زياد دهكات.

واز هينان له جگهر مكيشان كاريگهر ترين ريگايه بۆ پاراستنى مندا لهكەت له زيانهكانى دوكهلى توتتن.

پرسىيار ئايا جگەرەكېشان مهترسى تووشبوونم به كۆرۈنا زياد دهكات؟

وهك ريكارىكى پيشگرى، حكومت ژنانى دووگيانى وهك گروپىك پۆلنن كردوو كه مهترسى تووشبوونيان به نهخوشىيى سهخت بههوى
قايرۆسى كۆرۈنا ههيه.

بهلگهكان ئهوه دهردهخن كه ئهوه كهسه جگهر مكيشانه كه توشى كۆرۈنا دهن، زياتر پيوستيان به چاودىرى چر دهبيت له چاو ئهوانهى كه
جگهر ناكيشن.

جگهر مكيشان زيان به سيبهكان دهگهينيت و سيستمى بهرگرى لهش لاواز دهكات. ئهههش وا دهكات ئهگهر نهخوش كهوتيت و كاتيكى زياترى
بويت بۆ چاكبوونهوه، ئهگهرى تووشبوونت به نالۆزيبهكان زياتر بيت.

پرسىيار ئايا دهتوانم بۆ واز هينان له جگهره يارمهتى له مامانهكهم وهر بگرم؟

بهلى. مامانهكەت پيوسته:

1. زانياريت پى بدات دهر بارهى مهترسيهكانى جگهر مكيشان و سوودهكانى واز هينان بۆ تو و كۆرپهكەت.
2. تو بنيريت بۆ لاي بۆ خزمهتتىكى پسپورى واز هينان له جگهر مكيشان. ئهه خزمهتگوزار ييه دهتوانيت له ريگهى
تهلهفون، سكاپير، فهيستايهوه پشتگيرى و نامۆزگارى ت پيشكەش بكات و لهوانهيه بتوانيت به پوست دهرمان و كۆدى واز هينان له
جگهر مكيشان و قوچهرت بۆ بنيريت. ههروهها پيوسته بتوانيت نامۆزگارىت بكات سهيار مت به بهكار هينانى جگهرهى نهليكترونى
بۆ واز هينان له جگهر مكيشان.

[نهم بهشه پيوسته بگۆردريت بۆ نهوهى لهگهلى نهوهى كه له ناوچهكەتا بهر دهسته بگونجيت]

پشتگيرى و خزمهتگوزار ييه خۆجيبهكان ليره بدۆزهوه: [ناونيشانى ئينتهرنىتىيى خزمهتى خۆجيبى ليره بنوسه]

پرسىيار چۆن بتوانم مالهكهم بى دوكهلى بهنيمهوه؟

دهتوانيت بهرهمى جينگهروهى نيكۆتين (بۆ نمونه چهسپ يان بننشت) يان جگهرهى نهليكترونى بهكار بهنيت بۆ پاراستنى خوت و خيزانهكەت
له دوكهلى زيانبهخسى جگهره.

ئهگهر پيوستت به جگهر مكيشان بيت، پيوسته بچيته دهرهوه و لانيكهم 7 ههنگاو دوور بكهويتهوه بۆ نهوهى دوكهلهكه نهچننه ناوهوه.

smoking in pregnancy
challenge group ●