

# ČITAJĆE BIČHALDE VORBE PALE ADOLESCENTUJA THAJ TERNE ANDE PANDEMIJA COVID-19

Sa e manuša, vi e terne, silen bući te ačhaven buhljaripe katar o nevo korona viruso.

Čhavorra thaj terne butivar najlen simptomurja, jal silen but gudle simptomurja, odolaći šaj biaradutne te nakhaven o viruso. Andar godova si semno te aračhes aver, a majanglal purane manuša.

## Ačhadipe katar o nasvalipe

ANGLUNE BIČHALDE VORBE

1 Butivar thov e vasta sapujea thaj pajea jal kotoreja pe baza katar o 70% alkoholo.

Thov e vasta sapujea thaj pajea:

- palal o hasavipe jal apćilisaripe
- kana aračhes nasvale džene andar e familija
- anglal, prdal thaj palal ćerdipe habesko thaj anglal o habe
- palal o inkjstipe andar o toaleto
- kana azbaves žigenije jal žigenijako gunoj
- kana irisarestut andar o ćinipe trubulimatengo, sargo vi sajekhdrom kana azbavisares e kotora savenca vi vareko aver (savo naj andar o ćheresko trujalipe) sas ando kontakto.

2 Av dur katar e aver te aračhestut katar o nasvalipe.

- Majlače si te so majbut aves ćhere thaj gajda te aračhestut katar o maladipe manušenca save šaj nakhaven o nasvalipe pe tute.
- Kana najsan ćhere e familijava, av dur majcara 2 metruja katar aver manuš.
- Na av ando pašuno kontakto e džaneca kana hasas, apćilisares jal situt temperatura. Te musaj te aves ando kontakto, čhu e maska.

3 Na azbav vastenca e jakha, o nakh tho muj.

4 Lesama sar apćilisares jal hasas.

- Učhar o muj tho nakh androne rigava katar o kuj jal mamiorri kana hasas jal apćilisares. Palal godova sigo čhude godoja momiorri ando gunoj thaj thov e vasta sapujea jal kotoreja pe baza katar o alkoholo.

JEKUTNE BIČHALDE VORBE



**USAID**  
OD AMERIČKOG NARODA



Црвени крст Србије  
Red Cross of Serbia

1876

**unicef**   
za svako dete

5

Niçalikane šilav kotora thaj upralipa save butivar kandaves jal azbaves pajipea pale dezinfekcija savo inčarel 70% katar o alkoholo.

6

Akhar o sastarno te situt temperatura, hasavipe jal phare les o danfo. Rode medicinako ažutipe.

- Te situt temperatura, hasavipe thaj phare les danfo, jal sastut ando kontakto e manušeja pale savo džanes kaj siles o COVID-19 akhar čer palo sastipe – ambulanta palo COVID-19, jal o Čer palo ašundo sastipe palo tumaro bešimasko than.

7

Av informišime thaj nakh e konsilurja katar čiro sastarno thaj sastimasko čer.

- Inčar e konsilurja katar o sastarno.

## Ciknjaripe katar o stres

8

Daravipe si normalno hačaripe. Trubus te arlis o icardivpe te adeshisares daravipe.

- Te hačarestut bilače andar godova kaj o sičope či nakhavelpe ando sikavno than thaj kaj vačarelpes palo korona viruso, trubus te džanes kaj najsan jekhutno/i.
- Trubus te rodes informacije katar vorta inkalimata.
- Te gndis kaj situt simptomurja semno si te čeres svato pale godova e dadeja thaj dejava.
- Semno si te džanes kaj but simptomurja COVID-19 sastarenpes.
- But si kotora save šaj te čeres te aračhestut thaj aver. Trubus te kontrolišis situacija: butivar thov e vasta, na azbav o muj thaj inčar duripe
- Arkah neve droma te khuvestut e amalenca telefonova jal prdal o interneto.
- Pindžar sar hačarestut thaj čer svato pale godova varesave manušeja kašče pačan.
- Le aktivno kotor ando maripe kontra COVID-19 thaj lačhevojako buhljar čače informacije pale godova kozom si semne napja palo arakhadipe.

9

Naj loče te aves lundževrjamako čere thaj te na dičhes aver manuša. No kaja situacija si harnevrjamači. Ažučar! Akana si semno te les sama pe tute thaj te ciknbares šaimata te theres nasvalipe.

Ake sar šaj sajekhđeseko te aračhestut

- Ušti thaj ha niçalikane
- Čer treningo
- Đinav vareso šukar
- Ažutisar te lačharelpe o čer
- Akhar e amala
- Ažutisar kolende save hačarenpes korkorre
- Trubus te načes e časurja onlajn jal prdal o TV (te situt šaipe)
- Agorisar čerutno bučaripe pe vrjama
- Arakh o drom te inkales tumare gindurja thaj hačarimata (ramosar đesutno lil)
- Čer vareso šukar-bašal, čiter, makhljjar,
- Dža te soves pe vrjama

Te hačarestut bilače, čer svato e dadeja thaj dejava, mamijava thaj papea, purane manušeja ande savo pačas, jal akhar telefonosoko turnjivipe.

Raštrači čavrrikani tarafi - 116 111, Instituto palo gođako sastipe, telefono pale terne - 063/ 72 98 260