

## Vîrûsa koronaya nû (COVID-19)

Vîrûsa koronaya nû gelek bal bi xwe re kişande. Nexweşiya vîrûsa korona bi gelemperî tenê nîşanên sivik çê dibe. Dibe ku hin kes, bi taybet kesên kal û kesên ku niha nexweş in, pir nexweş bibin. Ji ber vê yekê, pêdivî ye ku hemî kes di kêmkirina belavbûna tûşîbûna gel ji vê re rolekê bilîze.

Eger hûn tûşî bibin, dibe ku 0 heta 14 rojan bikêşîne heta ku nîşanên vê xuya bibin. Ev babet bi gelemperî 5 heta 6 rojan dikêşîne. Gengaziya tûşîbûnê demekê herî zêde dibe ku mirov nîşanan tecrûbe bikin. Nîşaneyên herî gelemperî pêktên ji, ta, kuxîn û dijwariya bêhnkêşanê. Hin kes tûşî îşa zirav, pirsgirêkên bêhnkêşanê, an nexweşiyên din ên giran dibin.

Pêşniyarên ji bo pêşîlêgirtina tûşîbûnê:

Dûrahiya xwe ragirin!

- Eger hûn nexweşin li malê bimînin.
- Eger ji we re hatiye gotin (karantîneyê yan jî veqetandinê bikin) li malê bimînin.
- Eger gengaz be, hewl bidin ku di navbera xwe û kesên din de bi kêmanî yek metre dûr bibin.

Paqijiya destên xwe bi başî pêk bînin!

- Destên xwe pir caran û bi temamî bişon
  - Gava ku hûn bi kesên din re bûne
  - Gava ku hûn çûne serşokê
  - Gava ku hûn dikuxin an dibênjin an fiş dikin
  - Berî pijandin an xwarinê.
- Heke sabon û ava berdest nebe madeyên paqijker bikar bînin.

Paqijiya bêhnkişanê bi başî pêk bînin!

- Pêşî ji kuxîn yan bêniştina ber bi kesên din re berdin.
- Eger li hundurê destmala kaxezî kuxiyane û paşê destmalê dûr bavêjin. Piştra destên xwe bişon!
- Eger we destmala kaxezî tune be, enîşka xwe biçemînin û li nav de bikuxin.

Eger hûn difikirin ku hûn tûşî bûne:

- Eger hûn difikirin ku hûn nexweş in, divê hûn li malê bimînin.

- Eger hewceya we bi alîkariya bijîjkî hebe, pêş de dibe hûn bi bijîşkê xwe bi telefonê biaxivin. Eger ev ne mimkûn be, bi jimareya 116 117 an acîla bijîjkî re têkiliyê daynen

#### Hişyar bimînin!

- Rayedar li hemû kesên ku li Norwêcê dijîn daxwaz dike ku agahî û pêşniyarên giring li ser vîrûsa koronayê ku li ser malpera [www.fhi.no](http://www.fhi.no) û [www.helsenorge.no](http://www.helsenorge.no) pêşkêş dibin, bixwînin. Ev pêşniyar bi rêkûpêk rojane dibin. Agadarî bi du zimanên Norwêcî û Ingilîzî berdest in. Eger fêmkirina hinek babetekan ji we re dijwar be, ji kerema xwe ji kesek ku nas dikin alîkariyê bistînin.