

Agahiyên giştî li ser Covid-19

Covid-19 bi giştî nîşanên sivik hene, lê dibe ku hin kesan, wek kal û pîr an kesên bi nexweşiyên din, pir nexweş bike. Ji ber vê yekê divê her kes ji bo pêşgirtina li belavbûna vê nexweşiyê di nav civakê de bixebite û di vî warî de rêzgirtina qanûnên herêmi û neteweyî yên têkildar pêwîst e.

Dema di navbera ketina vîrusê di laşî de û xuyabûna nîşanên Covid-19 bi giştî 4-5 roj e. Di piraniya kesên vegirtî de, nîşanên di nav 10 rojan de xuya dibin. Gengaziya veguheztina nexweşiyê ji kesên din re di nav 1-2 rojên mayî bo destpêkirina nîşanan û roja yekem a xuyakirina nîşanan zêde ye.

Bandorên neyînî yên Covid-19 dikarin sivik heta giran bin û dikarin bibin sedema mirinê jî. Hin kesên pêketî bi Covid-19 re ti nîşanên wan nînin.

Di kesên tûşî nexweşiyê li pêşiyê de nîşaneyên wek êşa qirikê, nîşanên sermayê û kuxikê sivik xuya dikin û gengaziya nexweşî, ta, serêş û êşa masûlkan jî heye. Di hin kesan de êşa zikê yan îshal jî tê dîtîn. Di hin kesan de qelsbûna bêhn û tamzanîne jî nîşaneya vê nexweşiyê ye. Hin kes jî pirsgirêkên cidtîr ên wekî bêhn tengş, êşa sîngî û gêjbûnê hene. Nîşaneyên weha dikarin bibin sebeba razandina di nexweşxaneyê de.

Covid-19 dibe ku di kesên vaksînebûyî de bibe sedema nîşanên sivik ên mîna sermayê.

Eger nîşanên we yên Covid-19 hebin an jî pirsgirêkên we yên nefesê hebe, divê bêguman hûn ceribandîne bikin. Her çend nîşanên we sivik bin jî, divê hûn dîsa jî ceribandîne bikin. Dema ku hûn li benda wergirtina encamên testê ne li malê bimînin.

Serişteyên ji bo pêşgirtinajî tûşîbûna enfeksiyonê:

Di rewşa derketina nîşanên nû yên di rêyên hewayê de (pişik, qirik an poz):

- Divê hemû kesên nexweş li malê bimînin û ceribandîne bikin. Kesên vaksînebûyî û kesên xwedî sabiqeya Covid-19 jî divê vê şîretê bişopînin. Tê pêşniyar kirin ku zarok jî bêne ceribandin. Ew li ser dêûbav / sergêrî ye ku biryarê bidin ka zarok bêne ceribandin an na.
- Testkirina li malê bi giştî bi alavên taybetî gengaz e. Eger testa malê ya we erênî be, hûn hewce ne ku ji bo ceribandîne li navenda ceribandîne demek testê bistînin.
- Divê hûn li malê bimînin heya ku hûn xwe çêtir hîs bikin.

Kuxik û paqijiya destan:

- Xwe ji kuxîn û bêniştina ser rûyê kesên din dûr bixin. Destmalekê bi kar bînin an jî kuxîn/bêniştina xwe di hundirê milê xwe ve veşêrin. Piştî kuxîn/bêniştin, destmalên kaxezê yên qirêj bavêjin û destên xwe bişon. Her weha hûn dikarin şilemeniya paqijkerê destan bikar bînin.
- Destên xwe paqij bikin. Destên xwe bi sabûn û avê bişon. Eger sabûn û av peyda nebe, hûn dikarin şilemeniya paqijkerêk destan a alkôlîk bikar bînin.

Vaksîn:

- Tête pêşniyar kirin ku her kesê ku mafê vaksîna Covid-19 heye vaksîne werbigire.

- Ji bo agahdariyên bêtir li ser ku derê û kengê vaksînê bistînin bi şaredariya xweya herêmî re têkilî daynin.

Tecrîd û karantîne:

- Di demên tecrîd û karantînayê de li malê bimînin.
- Kesên ku hatine piştrast kirin ku Covid-19 hene divê xwe tecrîd bikin. Kesên vaksîne kirî jî di bin vê şertê de ne.
- Di dema tecrîdê de, ji yê din dûr bisekinin. Divê hûn û malbata we ji qebûlkirina mêvanan û çûna seyrûsefera giştî (otobus, trêna, gemî, hwd.) dûr bisekinin.
- Eger hûn li zarokên xwe xwedî derkevin, çêtir e ku hûn wan bispêrin yekî din, da ku hûn ji wan dûr bisekinin.
- Eger encama testê erênî be, divê hûn şaredariya herêmî agahdar bikin.
- Eger tûşî enfeksiyonê bibî, divê tu kesên derdora xwe agahdar bikî.
- Ji bo alîkariya bijîşkî bi tîlefona bi doktorê xwe yê giştî re têkilî daynin. Her weha hûn dikarin telefona jimara acîl 116 117 bikin. Piştî telefona, enfeksiyona xwe bi Covid-19 re ragihînin. Di rewşeke acîl de, telefona 113 bikin.
- Eger hûn tûşî bin, pêwîste ku hûn di karantînayê de bin. Bêguman pêşniyarên koma xweya kontrolkirina enfeksiyonê ya herêmî bişopînin.
- Karantîna ji tecrîdê kêmtir hişk e. Di dema karantînayê de, ji yê din bi ewlehî dûr bimînin.
- Eger we sepana [Smittestopp](#) avakiribe, bi rêya vê sepanê enfeksiyona xwe ragihînin. Ev tenê demekê pêwîste ku encama testa we ya li navenda testê ya şaredariyê erênî be.

Komên pîrxeter:

- Eger hûn di komekê de ne ku endamên wan ji kesên normal zêdetir tûşî Covid-19 dibin, pêdivî ye ku hûn di derheqê vegirtinê de bêtir baldar bin. Ji bo nimûne, divê hûn ji cihên qelebalix dûr bikevin û xwe ji yê din dûr bigirin. Vaksîn we ji nexweşiyek giran diparêze.

Eger asta belavbûna vîrûsê li ser asta bajarî an neteweyî bilind be, ji bo kontrolkirina vîrûsê dê tedbîrên din pêwîst bibin. Ev pêwîstî pêk tên ji dûrbûna yek metreyî ji kesên din, an jî li cihên ku ev dûrî ne mumkin e maskek bikar bînin.

Rewşa belavbûna vîrûsê li welat diguhere. Ev rewş bajar bi bajar diguhere. Pêwîst e ku li gorî pêşniyar û qanûnên heyî yê girêdayî bajarê xwe û tevahiya welêt bişopînin.

Karbidestên peywendîdar ji kesên ku li Norwêcê dijîn an dirûnên daxwaz dikin ku agahdarî û şîretên girîng ên vîrûsa korona li www.fhi.no û www.helsenorge.no bişopînin. Dibe ku ev pêşniyar biguherin û pir caran bêne nûve kirin. Agahdarî bi Norwêcê û Îngilîzî tê radest kirin. Eger ev agahî ji we re nezelal in, hûn dikarin ji kesên nêzî xwe alîkariyê bixwazin.