

## قايرۆسى نوپى كۆرۆنا (كۆفید-19)

قايرۆسى نوپى كۆرۆنا سەرنجىكى زۆرى پراكىشاوه . نەخۆشى قايرۆسى كۆرۆنا دەپتە ھۆكارى دەرکەوتنى چەند نیشانەيەكى كەم . ھەندىك خەلك، بەتايبەتى ئەوانەى بەتەمەنن و ئەوانەشى خۆيان نەخۆشن، لەوانەى زۆر نەخۆشكەون . بۆيە گرینگە ھەموو كەسك ھاوكارىن لە كەمكردنەوہى بلاوبونەوہى ئەو پەتايە لەرېگەى دانىشتوانەوہ .

ئەگەر تۆ تووشبووى، ئەوا لە ماوہى 0 بۆ 14 رۆژ دەخايەنپت بۆ دەرکەوتنى نیشانەكان . بەشپۆەيەكى ئاسايى 5 بۆ 6 رۆژى پيدەچپت . كەسەكان نەخۆشەكە تىياندا بەتەواوى گەشەى كردووه كە نیشانەكانيان تيدا بەديار دەكەوېت . تا، كۆكە و كېشە لە ھەناسەدان ديارترين نیشانەكانن . ھەندىك كەس تووشى كېشە سەيەكان، قورسى ھەناسەدان و نەخۆشيتىرى جدى دەبنەوہ .

ئامۆژگارى بۆ رېگىرى كردن لە تووش بوون:

مەودات بپارېزە !

- لەمالەوہە بىمىنەرەوہ ئەگەر ھەست بە نەخۆشى دەكەى .
- لەمالەوہە بىمىنەرەوہ ئەگەر پىتگوترا) لە كەرانتىن پان خۆتەنياكردن .
- ئەگەر دەكرېت، بەلايەنى كەمەوہ بەك مەتر بەپلەرەوہ لەنپوان خۆت و كەسانيتىر .

پاكوخاوپنى دەستەكانت بپارېزە !

- زۆر دەستت بشۆ بەشپۆەيەكى تەواو
- كاتېك كە لەگەل خەلك بوويت
- كاتېك دەچيتە توالپت
- كاتېك كۆكيت، پژمىت يان لووتت سېرى
- پېش ئامادەكردنى خواردن و نان خوارن
- قايرۆس لەناوبەر بەكاربھپنە ئەگەر سابوون و ئاو بەردەست نەبوو .

ھەواى پاك ھەلمژە !

- دووركەوہ لە كۆكىن و پژمىن بەسەر خەلكيدا .
- لەناو كلينكسك بكوكە و تواتر فرېبىدە . دواتر دەستت بشۆ!
- ئەگەر كلينكست لانەبوو، ئەوا كۆكەكەت بە ئانىشكت بگرە .

ئەگەر پىتوايە تووشبوويت :

- ئەگەر گومانەت ھەيە تووشبوويت، پىويستە لە مال بىمىنيتەوہ .
- ئەگەر پىويستىت بە ھارىكارى پزىشكى ھەيە، پىويستە سەرەتا ھەولېدەيت پەيوەندى بە پزىشكەكەت بەكەيت لە رېگەى تەلەفۇنەوہ . ئەگەر ئەمە نەكرا، ئەوا پەيوەندى بە ئىمپىرجنسى پزىشكى بەكە لەرېگەى . 116117

## خۆت ئىپدەيت بىكەرەوہ !

- لايەنى پەيوەندىدار داوادەكات لە ھەموو كەسپك كە لە نەروىچ دەژىتەت يان دەمىنئىتەوہ ئەوا زانىارى گرىنگ لەبارەى قايرۆسى كۆرۆنا بخوینئىتەوہ لەرېگەى [www.fhi.no](http://www.fhi.no) و [www.helsenorge.no](http://www.helsenorge.no). نامۆژگارىەكان بەردەوام نویدەكرینەوہ . زانىارىەكان بەردەستن بە نەروىجى و ئىنگلىزى . ئىگەر بۆت زەحمەتبوو بۆ ئەوہى تېبگەيت لەھەر شتېك، تكاپە داواى يارمەتى لە كەسپك بىكە كە دەيناسيت.