

زانباری گشتی دهرباره‌ی کوفید-19

به شپوهیه کی گشتی کوفید-19 ته‌ها ده‌بیته هوی نیشانه‌ی سووک، به‌لام هه‌ندیک کهس ده‌کریت زور نه‌خۆش بکه‌ون. ئەمه به تاییه‌تی بۆ کهسانی به‌تەمه‌نتر راسته، یان ئەوانه‌ی خۆیان نه‌خۆشن. بۆیه زور گرنگه که هه‌موو که‌سیک یارمه‌تیده‌ر بیت له هیتواشکردنه‌وه‌ی بلاو بوونه‌وه‌ی نه‌خۆشیه که له ناو خه‌لکدا. ده‌توانیت ئەمه بکه‌یت له رینگه‌ی په‌یره‌وکردنی ریسا و رینماییه‌کان که له سه‌ر ئاستی ناوخۆی و نیشتمانی بلاو ده‌کرینه‌وه.

به شپوهیه کی گشتی ماوه‌ی 4-5 رۆژ ده‌خایه‌نیت له و کاته‌ی تووش ده‌بیت تا نیشانه‌کانی کوفید-19 ت لێ ده‌رده‌که‌ویت. زۆرینه‌ی ئەوانه‌ی تووش ده‌بن له ماوه‌ی 10 رۆژدا نیشانه‌یان ده‌بیت. له ماوه‌ی 1-2 رۆژدا زور ته‌شه‌نه‌که‌ریت پێش ئەوه‌ی نیشانه‌کانت لێ ده‌ربکه‌ویت و له رۆژه‌کانی سه‌ره‌تای نیشانه‌کان.

کوفید-19 ده‌کریت ببیته هوی هه‌موو شتیک له نیشانه‌ سووکه‌کان تا نه‌خۆشی توند و، له هه‌ندیک حاله‌تدا، مردنیش. ره‌نگه هه‌ندیک کهس تووشی کوفید-19 بن پێ ئەوه‌ی تیبینی هیچ نیشانه‌یه‌ک بکه‌ن.

ئهو که‌سانه‌ی نه‌خۆش ده‌که‌ون سه‌ره‌تا تووشی نیشانه‌ی وه‌ک گه‌روو ئەستوو بوون، نیشانه‌ی هاوشپوه‌ی سه‌ره‌تا بوون و کۆکه‌ی سووک ده‌بن له‌گه‌ل هه‌ستکردن به‌ نه‌ساغی، تا، ژانه‌سه‌ر و نازاری ماسولکه. هه‌روه‌ها هه‌ندیک کهس تووشی ژانی گه‌ده و سکچوونیش ده‌بن. کهم بوونه‌وه‌ی هه‌ستی تام و بۆن تایبه‌تمه‌ندی نه‌خۆشیه‌که‌ن گه‌رچی هه‌موو که‌سیک تووشی ئەمه ناپیت. هه‌ندیک کهس تووشی نیشانه‌ی سه‌خت ده‌بن وه‌ک هه‌ناسه‌دانی زه‌حمه‌ت، ژانی سنگ و شپوان. ره‌نگه پێویستیان به‌ خه‌واندنی نه‌خۆشخانه هه‌بیت.

که‌سانی کو‌تراو ره‌نگه دوو‌چاری نیشانه‌ی سووکی هاوشپوه‌ی سه‌رما بوون بکه‌ن ئە‌گه‌ر تووشی کوفید-19 بن.

ئە‌گه‌ر نیشانه‌کانی کوفید-19 یان نه‌خۆشی کۆنه‌ندامی هه‌ناسه‌ت هه‌یه، گرنگه که‌وا پشکنین بۆ خۆت بکه‌یت. هه‌روه‌ها ئە‌مه جیبه‌جی ده‌بیت ئە‌گه‌ر ته‌نانه‌ت نیشانه‌ی سووکیشته هه‌بیت. له ماله‌وه ب‌مینه‌وه کاتیک چاوه‌روانی ئە‌نجالی پشکنینه‌که‌تی.

ئامۆژگاری بۆ رینگری کردن له تووش بوون:

کاتیک له رپه‌وه‌ی هه‌وا نیشانه‌ی نویت هه‌یه (سیه‌کان، گه‌روو یان لووت):

- هه‌موو که‌سیک که‌وا نه‌خۆشه‌که پێویسته له ماله‌وه ب‌مینه‌تته‌وه و پشکنین بۆ خۆیان بکه‌ن. هه‌روه‌ها ئە‌مه به سه‌ر که‌سانی کو‌تراویش جیبه‌جی ده‌بیت، له‌گه‌ل ئە‌وانه‌ی پێشووتر تووشی کوفید-19 بوونه. واباشه که‌وا مندالانیش پشکنینیان بۆ بکریت. دایک و باوک/به‌خێوکار بریار ده‌ده‌ن نایا پێویست ده‌کات مندال پشکنین بکات یان نا.
- به شپوهیه کی گشتی ده‌توانیت به‌خود-پشکنین له ماله‌وه پشکنین بۆ خۆت بکه‌یت. پێویسته دیمان‌ه‌یه‌ک له بنکه‌یه‌کی پشکنین وه‌رگیریت ئە‌گه‌ر ئە‌وه پشکنینه‌ی له ماله‌وه کردت پۆزه‌تیف بوو.
- پێویسته له‌ماله‌وه ب‌مینه‌تته‌وه تا هه‌ست به‌باشتر بوون ده‌که‌یت.

کۆکه و پاک و خاوینی ده‌سته‌کان:

- خۆت به‌دوو‌ر بگره له کۆکین و پژمینی راسته‌وخۆ به‌رووی که‌سه‌انی تر. کلینکسیک به‌کاربینه‌یان به‌ناو ئە‌نیشکت بپه‌رمه/بکۆکه. کلینکسه‌که‌ فری بده و ده‌سته‌کانت بشۆ یان دواتر پاک‌کهره‌وه‌ی ده‌ست به‌کاربینه.
- ده‌سته‌کان به‌پاکی بپه‌ریزه. ده‌سته‌کانت به‌سابوون و ئاو بشۆ. ده‌توانیت پاک‌کهره‌وه‌یه‌کی کحولی ده‌ست به‌کاربینیت ئە‌گه‌ر سابوون و ئاو به‌رده‌ست نین.

فاکسین:

- پێش‌نیار ده‌کریت که هه‌موو که‌سیک که‌وا فاکسینی کوفید-19 پێشکه‌شکراوه ئە‌وه وه‌ری بگریت.
- په‌یوه‌ندی به‌شاره‌وانی ناوخۆیت بکه بۆ زانباری دهرباره‌ی شوێن و کاتی وه‌رگرتنی فاکسین.

جیاکردنه‌وه و که‌ره‌نتین کردن:

- له مائهوه بمپنهوه ئه گهر له كه رهنتين يان جيا كردنه وه دايت.
- داواكاريه كه كه وا خه لكي كه وا به دنياي تووشى كوڤيد-19 بوونه خوڤان جيا بكه نه وه. ههروه ها ئه مه به سه ره ئه وان هه ش جيبه جي ده بپت كه وا فاكسينيان وه رگر تووه.
- ئه گهر له خو جيا كردنه وه دايت، پيوسته دووربه كي سه لامه ت له كه ساني تره وه هه بپت. خو ت و خانه واده كه ت ناتوانن سه ردانكار تان هه بپت و نابپت گواستنه وه ي گشتي (باس، شه مه نده فهر، كه شتي يان هاوشپوه كانيان) به كار بپن.
- ئه گهر چاوديري مندال ده كه يت، گرنگتره كه چاوديري بكرين و تووش مه ودايه كي دووري سه لامه ت له وان هه وه هه بپت.
- پيوسته ئاگاداري شاره واني ناوخوييت بكه يت له هه ره ئه نجاميكي پشكنيني پوزه تيف.
- ئه گهر تووش بوويت، گرنگه كه وا ئاگاداري به ركه وتوه نزيكه كانت بكه يته وه.
- ئه گهر پيوستيت به يارمه تي پزيشكيه، له ريگه ي ته له فون په يوه ندى به پزيشكي خو ت بكه. ههروه ها ده توانيت په يوه ندى به زووري فرياكه وتني بكه يت به ژماره 116117. كا تپك په يوه ندى ده كه يت ئه وه روون بكه وه كه وا تووشى كوڤيد-19 بوويت. له حاله تي فرياكه وتني، په يوه ندى به 113 بكه.
- ئه گهر به ركه وتووي نزيكي كه سيكت كه وا تووش بووه، په ننگه داوات لي بكرت خو ت كه رهنتين بكه يت. گرنگه كه وا په يره وي زانياريه كانت بكه يت كه وا له تيمي كونترولي نه خو شيه وه وه ري ده گريت له و شوينه ي تيايدا ده ژيت..
- كه رهنتين كردن له خو جيا كردنه وه توندى كه مته ره. كا تپك له كه رهنتيندايت، پيوسته دووربه كي سه لامه ت له كه ساني تره وه هه بپت.
- ئه گهر ئه پليكه يشي [Smittestopp the](#) سته پكر دووه، هانت ده دهن له ئه پليكه يشنه كه راپورتي بكه يت ئه گهر تووش بوويت. ئه مه ته نها ئه و كاته جيبه جي ده بپت ئه گهر پشكنينت له بنكه ي پشكنيني شاره واني پوزه تيف بووه.

گروه كاين مه ترسي بهرز:

- ئه گهر تو سه ره به گروه پيكت كه له مه ترسي به رزي نه خو شى توندى كوڤيد-19 دايه، پيوسته به تايه تي خو ت به رامبه ره نه خو شيه كه بپار تپت، بو نمونه، له ريگري كردن خو دوورگرتن له شوينه قه ره بالغه كان يان په چاوكردني دووريت له كه ساني تر. فاكسينه كه له نه خو ش كه وتني توند ده ت پار تپت.

ئه گهر ئاستي به رزي تووش بوون له ئاستي شاره واني يان نيشتماني هه بپت، په ننگه ريكاري كونترولي نه خو شى هه مه جور به كار دبپن. ئه مه ده كريت په چاوكردني دووري يه ك مه تر بگريته له كه ساني تر، يان به كار هيناني ده مامك بگريته له و كاته ي په چاوكردني دووري ناكريت ئه نجام بدرت.

بارودوخي تووش بوون له ولاته كه ده گوريت. بارودوخه كه له شاره وانبه ك بو شاره وانبه كي تر جيا وازه. گرنگه كه وا خو ت نوي بكه يته وه به پيشنياره كان و ريساكان كه به سه ره شاره واني خو ت و ته واوي ولات جيبه جي ده بپت.

ده سه لات داوا له هه موو كه سيك ده كات كه وا له نه رويج ده ژيت يان ده مينتته وه كه وا زانباري و ئاموزگاري گرنگ ده رباره ي فايروسى كورونا بخونينته وه له www.fhi.no و www.helsenorge.no. په ننگه ئاموزگاريه كه بگوريت و ناوبه ناو نوي بكرتته وه. زانباري به زماني نه رويجي و ئينگليزي به رده سته. ئه گهر له زانباريه كه ناگه يت، تكيه داواي يارمه تي له كه سيك بكه كه وا ده يناسيت.