

کاتیکی پشکینی فایروسی کۆرۆنا ده کهیت (پشکینی بۆ کۆفید-19)

کاتیکی بۆ کۆفید-19 پشکینی بۆ ده کهریت چه ند رۆژیک بخایه نیت پشکینی ئه وهی ئه نجامه که وهرده گریته وه. به یوه ندی به پزیشکه کهت بکه ئه گهر نه خۆش کهوتی یان پشکینی به چاودیری پزیشکی بوو له کاتی چاوهروانکردنی ئه نجامه کهت.

ههر کهسێک که گومانی ههیه که رهنگه تووشی فایروسی کۆرۆنا بوو بێت پشکینی به زووترین کاتی گونجاو پشکینی بکات باوترین نیشانه کانی فایروسی بریتین له تا، کۆکه، ژانه سههر، ئاوسانی گهروو، کیشهی هه ناسه دان یان له ده ستدانی ههستی تام یان بۆنکردن. هه ندیک کهس نیشانهی توندترین ههیه و هه ندیکیش رهنگه ههست نه کهن که تووشی کۆرۆنا بوونه.

ئاگادار کرایته وه، یان Smittestopp پشکینی بۆ بکریت ئه گهر له که رهنتین دایت، ئه گهر له لایه ن ئه پلپکه ییشی ئه گهر بهرکه وتنی له گه ل نه خۆشیه که هه بووه.

پشکینی چه بکهیت له و کاتهی چاوهروانی ئه نجامه کهت ده کهیت؟

زۆرینهی ئه و کهسانه ی پشکینیان کردووه پشکینی به ماله وه، له که رهنتین بپشکینی به ماله وه له و کاتهی چاوهروانی ئه نجامه کهن. نابیت بۆ قوتابخانه یان کار بچیت، نابیت گواستنه وهی گشتی به کاربێت و پشکینی بۆ شوینه گشتیه کان بچیت. پشکینی به رووی جهسته ییه وه له کهسانی تر دوور بکه ویته وه، به له خۆگرتنی کهسانی گه وره و مندالانی گه وره تر که له گه لیان ده ژیت. مندالانی بچووک پشکینی به شیوه یه کی ئاسایی چاودیری بکریت.

- ئه گهر به هۆی بوونی نیشانه کانی فایروسی کۆرۆنا پشکینی کردووه، پشکینی به ماله وه بپشکینی به ماله وه و له کهسانی تر دوور بیت له و کاتهی چاوهروانی ئه نجامه کهتی.
- **Smittestopp** ئه گهر به هۆی نزیکی بوونت له کهسێکی تووش بوو پشکینی کردووه، یان له لایه ن ئه پلپکه ییشی ئه گهر بکرایته وه، پشکینی به ماله وه بپشکینی به ماله وه له و کاتهی چاوهروانی ئه نجامه کهتی.
- ئه گهر له که رهنتینکردنی ناچارکراویت، پشکینی به ماله وه له کاتی ده ست پشکینی که رهنتین و پشکینی کۆتای هاتی که رهنتین کردنه که پشکینی بۆ بکریت. به گوێره ی یاسا که رهنتینکردن پشکینی به ماله وه و ده کریت سزا بدرییت ئه گهر پابه ند نه بیت. ئه و کهسانه ی له گه لیان ده ژیت پشکینی به ماله وه تا پشکینی نیگه تیف له پشکینی یه کهم وهرده گریت پشکینی به ماله وه له که رهنتیندا بپشکینی به ماله وه. پشکینی دووباره له ماوه ی 7 رۆژدا له دوا یین بهرکه وتن له گه ل کهسه نه خۆشه که پشکینی بکه یته وه. ئه گهر پشکینی که له دوا ی 7 رۆژ نیگه تیف بوو، ده توانیت کۆتای به که رهنتینه که بپشکینی. ئه گهر پشکینی بۆ نه کرا، ماوه ی که رهنتینکردنه که 10 رۆژ ده خایه نیت له دوا یین بهرکه وتن له گه ل کهسه نه خۆشه که. ئه گهر نیشانه ت هه یه، پشکینی دووباره پشکینی بکه یته وه.
- ئه گهر له که رهنتینی چوونه ناوه وهیت له دوا ی گه یشتنه نه رویج، پشکینی به ماله وه له کاتی گه یشتن و دوا ی 7 رۆژی ته واو پشکینی بکه ییت. به گوێره ی یاسا پشکینی و که رهنتینکردن پشکینی به ماله وه، و ده کریت سزا بدرییت ئه گهر پابه ند نه بیت. ئه گهر پشکینی که له دوا ی 7 رۆژ نیگه تیف بوو، ده توانیت کۆتای به که رهنتینه که بپشکینی. ئه گهر له گه ل کهسانی دیکه ده ژیت و ناتوانیت دوورکه وتنه وهی جهسته یی بهرکه وتن، پشکینی به ماله وه بپشکینی به ماله وه. ئه گهر نیشانه ت لێ ده رده که ویت، پشکینی دووباره پشکینی بکه یته وه.
- ئه گهر له که رهنتینی ناچاریت و پشکینی کردووه له به ره ئه وهی نیشانه کانی فایروسی کۆرۆنا هه یه، پشکینی به ماله وه ریسا کانی خۆجیا کردنه وه بکه ییت له به ره ئه وهی ده شیت تووشی کۆفید-19 بوو بیت. ریسا کانی جیا کردنه وه له ریسا کانی که رهنتینکردن تووندترن. ئه و کهسانه ی له گه لیان ده ژیت پشکینی خۆیان که رهنتین بکه ن تا ئه نجامه کانی یه کهم پشکینی وهرده گریته وه. ئه و کهسانه ی له گه لیان ده ژیت رهنگه ئه وانیش پشکینی به ماله وه پشکینی هه بپشکینی.
- ئه گهر پشکینی بۆ کراوه ته نانه ت ئه گهر نیشانه کانی فایروسی کۆرۆنا نه بووه و بهرکه وتنت به نه خۆشیه که نه بووه، پشکینی ناکات له ماله وه بپشکینی به ماله وه تا کاتی وهرگرتنه وهی ئه نجامه کانی پشکینی کهت. بۆ نمونه، ئه مه ئه و کاته جینه چی ده بپشکینی ئه گهر پشکینی کهت کرد بیت له به ره ئه وهی به شداری له پرۆژه یه کی توێژینه وه ده که ییت، سه ردانی دامه زراوه یه ک ده که ییت، یان پشکینی به ماله وه پشکینی بۆ بکریت بۆ ئه وهی گه شت بکه ییت.

چۆنیه تی وهرگرتنه وهی ئه نجامی پشکینه کهت

Helsenorge.no له دوا ی نزیکه ی 1-2 رۆژ، ده توانیت ئه نجامی پشکینی فایروسی کۆرۆنا وهریگریته وه له هه ندیک جار ده کریت کاتیکی زیاتر بخایه نیت (<https://www.helsenorge.no/en/test-results/>).

ی ههیه که ژماره مۆبایلێک یان ئیمهیلێکی له ژێر D ههموو کهسێک که ژماره ناسنامهی نیشتمانی نهرویجی یان ژماره تۆمارکردوووه ئهوه له ڕینگه کورته نامهیهک یان helsenorge.no له ("Kontaktinformasjon") زانیاریهکانی په یوه ندیکردن ئیمهیلێک ئاگادار دهکرنهوه لهو کاتهی ئه نجامه که بهردهست ده بێت. ئه گهر ژماره ناسنامهی نیشتمانی نهرویجی یان ژماره یت نیه، پێویسته په یوه ندی به ناوه ندی پشکنین بکهیت که تیایدا پشکنینه کت کرد، یان له شارهوانیه کت په یوه ندی به هیلێ D یارمهتی کۆرۆنا بکهیت بۆ ئهوهی ئه نجامه کت وه بگرتهوه.

ئه گهر فایرۆسی ("positivt/påvist") ئه گهر فایرۆسی کۆرۆنا ههیه، ئه نجامه که پۆزه تیف و دنیاکراوه هێما دهکرت ئه گهر فایرۆسی ("negativt/ikke påvist") کۆرۆنا نیه، ئه نجامه که نیکه تیف یان دنیانه کراوه هێما دهکرت.

ئه گهر پشکنینه که ئهوه نیشان بدات که فایرۆسی کۆرۆنا ههیه (ئه نجامه که پۆزه تیف بوو)

ئه گهر پشکنینه که ئهوه نیشان بدات که خۆت کۆفید-19 (فایرۆسی کۆرۆنا) ههیه، پێویسته خۆت جیا بکهیتوه. تیمی شوین پێهه لگرتی بهرکهوتی شارهوانیه کت په یوه ندی پتیه دهکات.

شوین پێهه لگرتی بهرکهوتن گرنه بۆ ئهوهی بلا بوونهوهی نه خۆشیه که بوهستین. گشت بهرکهوتوووه نزیکه کانت (ههموو کهسێک که له گه لێان ده ژیت و ههموو کهسێک که بهرکهوتی نزیکه له گه لێان هه بووه (پێویسته خۆیان که رهنتین بکهن. ههروهها پێویسته پشکنینیشیان بۆ بکرت.

شارهوانی ئه رکی پاراستنی نه پنی ههیه. گرنه که له یه کتر بگهن، بۆیه پێویسته پرسیار بکهیت ئه گهر ده ربارهی شتی که دنیانیه بویت. ده توانیت داوای وه رگێرێک بکهیت ئه گهر تیگه یشتن له زمانهت به لاره سهخت بێت. هه بوونی وه رگێر به خۆراپیه.

شارهوانی ده توانیت یارمهتیت بدات له دۆزینهوهی شوینێکی دیکه تیایدا بژیت ئه گهر ناتوانیت ره چاوی دووری بکهیت له گه ل ئهوه که سانهی له گه لێان ده ژیت لهو کاتهی خۆت جیا کردۆتهوه.

راوێژ و ریساکانی تایبته به که رهنتین و خۆ جیا کردنهوه

- <https://www.fhi.no/en/op/novel-coronavirus-facts-advice/facts-and-general-advice/social-distance-quarantine-and-isolation/> :راوێژ و ریساکانی تایبته به که رهنتین و خۆ جیا کردنهوه
- <https://www.fhi.no/en/op/novel-coronavirus-facts-advice/information-material/informasjon-different-languages/> :راوێژ و ریساکانی تایبته به که رهنتین و خۆ جیا کردنهوه ههروهها بۆ چه ندين زمان وه رگێردراون
- به گوێرهی یاسای ئیستا، شکاندی ریساکانی خۆ جیا کردنهوه و که رهنتین دهکرت سه رپێچیه کی یاسای بێت.