

Til deg som har fått beskjed om å være hjemme i isolasjon,  
karantene eller ventekarantene  
Språk: Kinyarwanda

Opprettet: 03/2020 Oppdatert: 28.03.21



Norwegian Institute of Public Health

## Niba usabwe kuguma mu rugo ukiheza, ukajya mu kato cyangwa ugategereza akato

Abantu benshi bafite koronavirusi (COVID-19) bafite ibimenyetso byoroheje gusa, ariko bashobora kuremba kandi na bamwe muri bo bagapfa. Ni yo mpamvu turi kugerageza kugabanya ikwirakwira ry'ubwandu muri sosiyete.

Kugira ngo turinde ko hari ubundi bwandu bwabaho, abantu bafite koronavirusi bagomba kwiheza ku buryo busesuye bakitarura abandi bantu. Umuntu wese wizera ko yanduye agomba kujya mu kato.

Kwiheza n'akato ntabwo ari amahitamo. Niba ubwiwe ko uri mu kato cyangwa wahejwe n'umuganga cyangwa umujyi utuyemo, ugomba kubahiriza amategeko n'inama bijyanye. Umuntu wese utubahiriza amategeko ashobora guhanwa acibwa amande cyangwa agafungwa. Unashobora gusabwa kuguma mu rugo utabisabwe n'amategeko.

### **Kwiheza bisobanuye iki?**

Niba ufite koronavirusi, usabwa kwiheza. Bivuze ko ugomba kutegera abandi bantu, ndetse n'abo mubana. Ugomba kuba uri mu cyumba cyawe wenyine, urira muri icyo cyumba kandi bikaba byiza udasangiye n'abandi ubwogero, ubwiherero cyangwa igikoni. Ntushobora gusohoka. Abana bato cyangwa abantu bakeneye ubufasha bagomba kwitabwaho uko bisanzwe.

Niba udafite ahantu hakwiriye kwiheza, umujyi ugufasha kubona ahandi hantu.

Kwiheza birangira iyo muganga avuze ko udashobora kwanduza abandi. Bimenyeshe muganga cyangwa ivuriro ryita ku ndembe mu masaha atari ay'akazi (telefone 116 117) iyo wumva utameze neza cyangwa ukeneye ubufasha bwa muganga. Abantu bamwe na bamwe bararembe ku buryo bajya mu bitaro. Umuganga ni we ubifataho icyemezo.

Iyo ubwiwe ko ufite koronavirusi, umujyi uraguhamagara ukubaza ibyerekeye "iby'o gukurikirana abantu mwahuye na bo." Ibi ni ingenzi mu guhagarika ubwandu. Buri wese mubana n'undi wese wigeze kwegera, agomba kujya mu kato.

Umujyi ufite inshingano zo kugira ibanga. Ni ingenzi ko mwumvikana, rero mubaze niba ufite ibibazo. Ushobora gusaba umusemuzi niba bikugoye kumva ururimi, iyi serivisi itangirwa ubuntu.

### **Kujya mu kato bisobanura iki?**

Iyo ubwiwe ko ushobora kuba warahuye n'ubwandu, ugomba kujya mu kato. Ni na cyo kimwe iyo wakoze urugendo winjira muri Noruveje uvuye mu bindi bihugu byinshi. Akato bisobanura ko ugomba gusiga intera hagati yawe n'undi uwo ari we wese, harimo n'abo mubana. Hashobora kubaho irengayobora ku bana bato n'abantu bakeneye ubufasha bagomba kwitabwaho bisanzwe.

Iyo ugeze muri Noruveje, abantu benshi bajya mu kato muri hoteli iminsi myinshi kandi bakiyishyurira. Niba ugiye kujya mu kato mu rugo, ibyiza ni uko ugomba kugira icyumba cyawe wenyine kandi ntukoreshe ibyumba bihurirwamo n'abantu benshi igihe abandi ari ho bari. Niba

Til deg som har fått beskjed om å være hjemme i isolasjon,  
karantene eller ventekarantene  
Språk: Kinyarwanda



Norwegian Institute of Public Health

Opprettet: 03/2020 Oppdatert: 28.03.21

bidashoboka aho utuye, ushobora guhabwa ahandi hantu ho kuba, nko muri hoteli yakira abari mu kato.

Ntugomba kujya ku ishuri, ku kazi cyangwa kwitabira ibindi bikorwa.

Ntabwo ushobora gukoresha uburyo bwo gutwara abantu muri rusange (bisi, taramu, gari ya moshi yo muni y'ubutaka, indege cyangwa ubwato).

Ushobora gutembera hanze uri wenyine, ariko ugomba gusiga intera ya metero 2 witaruye abandi.

Ugomba gusaba abandi bakaguhahira cyangwa ugashaka uko ibiribwa ubigemurirwa mu rugo. Iyo ugomba kugura ibiribwa cyangwa imiti, ujye usiga intera hagati yawe n'abandi kandi wambare agapfukamunwa.

Ugomba gupimwa yaba igihe akato gatangiriye na mbere y'uko karangira ndetse vuba bishoboka iyo ufite ibimenyetso bya koronavirusi. Ubwo gupimwa koronavirusi biba ari ubuntu. Iyo ugaragaje ibimenyetso bya koronavirusi iyo uri mu kato, ushobora kuba waranduye. Ugomba kwiheza kugeza igihe uboneye ibisubizo. Bimenyeshe umuganga niba urwaye cyangwa ukeneye kuvurwa mu gihe utegereje ibisubizo.

Ubusanzwe, akato kamara iminsi 10 umaze kugera muri Noruveje cyangwa ubwa nyuma ubwo ushobora kuba warahuye n'ubwandu. Iyo ubonye ibisubizo bigaragaza ko utanduye byo mu bizamini byafashwe mu minsi itarenga 7 umaze kuhagera cyangwa umaze guhura n'ubwandu kandi ukaba nta bimenyetso ufite, akato karangirira aho.

### **Akato gategereje ni iki?**

Niba ubana n'umuntu wegeranye n'umuntu wanduye, ugomba kuba uri mu kato gategereje kugeza uwo muntu wahuye n'uwanduye ahawe ibisubizo by'ikizami cya mbere. Iyo ikizami cya mbere cy'umuntu wahuye n'uwanduye kigaragaje ko atanduye, ubwo ntabwo uba ukiri mu kato gategereje. Iyo ibisubizo by'ikizamini cy'umuntu wahuye n'uwanduye bigaragaje ko yanduye, ujya mu kato gasanzwe kamara igihe kirekire (reba haruguru).

Iyo uwahuye n'uwanduye mubana atagejeje imyaka 2 cyangwa adashobora gukorerwa ibizamini ku zindi mpamvu, ushobora gusoza akato gategereje wipimisha ubwawe mu minsi itarenze 3 nyuma y'aho uwahuwe n'uwanduye aharuka guhurira n'uwanduye. Ushobora gusoza akato gategereje igihe uwahuye n'uwanduye mubana yarangije akato ke.

Iyo umuntu wahuye n'uwanduye agaragaje ibimenyetso mu gihe ari mu kato, birashoboka ko yanduye. Umuntu wese ubana n'umuntu wahuye n'uwanduye agomba kujya mu kato kugeza uwo muntu wahuye n'uwanduye abonye ibisubizo by'ikizami bigaragaza ko atanduye.

Niba uri mu kato gategereje, wubahiriza inama zimwe nk'aho uri mu kato. Bivuze ko ugomba kuguma mu rugo, ugasiga intera hagati yawe n'abandi bantu bakuru n'abana bakuze mubana.

### **Komeza ubone amakuru agezweho!**

Inzego z'ubuyobozi zisaba buri wese uba muri Noruveje gusoma amakuru y'ingenzi n'inama ku byerekeye koronavirusi kuri [www.fhi.no](http://www.fhi.no) na [www.helsenorge.no](http://www.helsenorge.no). Inama zishobora guhinduka kenshi. Amakuru aboneka mu ndimi nyinshi. Inama zishobora gutandukana hagati y'imijyi. Bityo, ni ingenzi

Til deg som har fått beskjed om å være hjemme i isolasjon,  
karantene eller ventekarantene

Språk: Kinyarwanda

Opprettet: 03/2020 Oppdatert: 28.03.21



Norwegian Institute of Public Health

ko ukomeza kubona amakuru agezweho areba umujyi urimo. Niba ufite ibibazo byo gusobanukirwa amakuru, saba umuntu agufashe kuyasemura.