

Opprettet: 03/2020 Oppdatert: 28.03.21

## Eger ji we hat xwestin ku hûn li gorî rêgezên tecrîd, karantîn an karantîna li bendê mayînê de li malê bimînin

Piraniya kesên tûşî Vîrûsa Korona (Kovîd-19) tenê nîşanên wan ên sivik hene, lê dibe ku hin kes pir nexweş bibin û heta bimirin. Ji ber vê yekê em hewl didin ku belavbûna vê vîrûsê di nav civakê de kêmtir bikin.

Ji bo pêşgirtina li veguhastina nexweşiyê, divê kesên tûşî vîrûsa korona ji yê din dûr bimînin. Kesê ku tûşî tê hesibandin, divê were karantîne kirin.

Tecrîd û karantîn bidilxwazî nîne. Eger bijîşk an şaredariya we ji we xwestiye ku hûn karantîne tecrîd bikin, divê hûn rêzîkname û pêşniyarên têkildar bişopînin. Kesên ku van pêwîstiyên binpê dikin dibe ku werin ceza yan zîndan kirin. Dibe ku bêyî pêwîstiyên qanûnî jî ji we were xwestin ku hûn li malê bimînin.

### Wateya mayîna li tecrîdê çi ye?

Eger Vîrûsa Korona ya we hebe, tê ji we were xwestin ku hûn di bin tecrîdê de bimînin. Ew tê wê wateyê ku nabe hûn nêzîkî kesên din, heta kesên hevodeyên xwe jî bibin. Pêdivî ye ku hûn li odeyek cûda bimînin, li heman odeyê bixwin û çêtir e ku hûn serşok, destşok û aşxane ya hevpar bikar neyînin. Derketina ji malê ji we re qedexe ye. Zarokên piçûk an kesên ku pêwîstiya wan bi alîkariyê heye divê bi rêkûpêk bêne lînêrin kirin.

Eger we cihek kêrhatî ji bo tecrîdê tune be, şaredarî dê alîkariya we bike ku hûn cihek kêrhatî bibînin.

Tecrîd heta ku bijîşkê we piştrast neke ku hûn êdî nexweş nînin, tê berdewam bike. Eger hûn bixwe xwe nebaş hîs dikin an pêwîstiya we bi alîkariya bijîşkî heye, bi bijîşkê xwe an dermangeha acil re (116 117) têkiliyê daynin. Hin ew qas nexweş dikevin ku neçar in biçin nexweşxane yê. Biryara di wî warî de ser milê doktor e.

Ger ji we re were gotin ku we Vîrûsa Korona heye, şaredarî dê we ji pêwîstiyên "şopandina têkiliyê" agahdar bike. Ev kiryar pêdivî ye ku pêşî li belavbûna nexweşiyê bigire. Divê her kesê li odeya we û her kesê ku we vê dawiyê pê re têkilî daniyê werin karantîne kirin.

Pêdivî ye ku şaredarî rêzîkên nepenîtiyê biparêze. Pêdivî ye ku di navbera we de têgihîştinek hebe, Ji ber vê yekê, bi pirsan nezelaliyên xwe çareser bikin. Eger we di fêhm kirina ziman de zehmetiyek hebe, hûn dikarin wergêrekî belê daxwaz bikin.

### Wateya ku hûn di karantînê de ne çi ye?

Eger ji we re bêjin hûn ber bi tûşîbûnê re ne, divê hûn bêne karantîne kirin. Ev qanûn ser kesên ku ji welatên din tene Norwêcê jî derbas dibe. Karantînê tê wateya dûrketina fîzîkî ji her kesî, heta ji kesên hevodeyên xwe. Zarokên piçûk û kesên ku pêwîstiya wan bi alîkariyê heye û pêwîstiya wan bi lînêrîna bi rêkûpêk heye, dikarin bêne cuda kirin.

Divê kesên digihîjin Norwêcê, çend rojan li otêla karantînê de bimînin Helbet, ew neçar in ku bixwe xercê otêlê bidin. Eger hûn ê li malê bêne karantîne kirin, divê we bi tercîhî odeyek cûda hebe û bi

Opprettet: 03/2020 Oppdatert: 28.03.21

odeyek cuda ji hevodeyan xwe bikar bînin. Eger ev li cîhê rûniştina we ne mumkun be, dibe ku cîhek din, wek otêlek karantînê ji we re were pêşniyar kirin.

Çûyîna li kar an dibistanê an beşdariya di çalakiyên din dê qedexe be.

Bikaranîna wesayîten veguhastina giştî (otobus, tramway, metro, trêna, balafir an bot) dê qedexe be.

Hûn dikarin tenê ji malê derkevin, lê divê hûn ji yên din 2 metre dûr bimînin.

Pêwîste ku hûn ji kesên din bixwazin ku alavên ku we pêwîstî pê heye amade bikin an plan bikin ku ew li malê ji we re werin şandin. Eger xwarin an derman pêwîst be, divê hûn ji kesên din dûr bisekinin û maskeyê li xwe bikin.

Pêdivî ye ku piştî ku karantîn dest pê bike û pêş ku bidawî bibe, û her ku hûn nîşanên Vîrûsa Koronaê dibînin, testê bidin. Di vê rewşê de, testa vîrûsa korona dê belaş be. Tûşîbûna ji nîşanên Vîrûsa Koronayê di dema karantînayê de tê wateyê ku we nexweşî heye. Heta ku hûn encama testê nestînin divê hûn di nav tecrîdê de bimînin. Eger berî ku hûn encama testê bistînin nexweş bibin an pêwîstiya we bi dermankirina bijîşkî hebe, divê hûn bi bijîşkê xwe re têkilî daynin.

Karantîn bi gelemperî 10 roj piştî hatina ji Norwêcê an jî dema ku hûn bi enfeksiyonekê re rû bi rû didbin, didome. Eger encama testek ku bi kêmasî 7 roj piştî gihastinê an tûşîbûna enfeksiyonê neyînî be, û nîşanên we tune bin, karantîn dê bidawî bibe.

### **Karantîneya li bendê mayinê?**

Eger hûn bi kesek ku li dedora we ye hûn bijîn, divê hûn heta ku encama testa yekem a karantîneya wî kesî were zanîn, di karantîna li bendê mayinê de bisekinin. Eger encama testa kesa/ê yekem neyînî be, hûn ji karantînê derkevin. Eger encama testa kesek nêzîk erênî be, hûn ê ji bo demek dirêjtir di karantîna normal de bimînin (li jor binêrin).

Eger temenê kesê ku hûn pê re dijîn ji 2 salan kêmtir be, an ev kes ji ber sedemên din nekare testê bide, divê hûn herî kê 3 rojan piştî ku têkiliya kesên derdora we bi kesek bi êşgirtî re bûye, ji bo ji karantîna li bendê mayinê de xilas bibin, testê bidin. Eger kesên derdora we ku hûn bi wî re jiyar dikin karantîna xwe bidawî kiribe, hûn dikarin karantînê biqedînin.

Eger di dema karantîna yê de kesa/ê nêzîk nîşanên nexweşiyê hebin tê wateyê ku ev kes tûşî bûye. Kesên ku bi ew kesê derdorê re bijîn divê heta ku encama testê neyînî be, di karantînê de bimînin.

Eger hûn di karantîna li bendê mayinê de bin, divê hûn heman pêşniyarên karantînê bişopînin. Ew tê wê wateyê ku hûn neçar in ku li malê bimînin û ji mezinan an zarokên hevodeyên xwe dûr bisekinin.

### **Biroj bimînin!**

Rayedarên berpîrs ji mirovên ku li Norwêcê dijîn an dimînin daxwaz dikin ku agahdarî û şîreta girîng ê vîrûsa korona li [www.fhi.no](http://www.fhi.no) û [www.helsenorge.no](http://www.helsenorge.no) bişopînin. Pêşniyar gengaze werin guhertin. Agahdarî bi zimanên cuda berdest in. Pêşniyar dikarin li bajarên cuda cihreng bin. Ji ber vê yekê, divê hûn bi domdarî ji pêwîstiyên ku li bajarê ku hûn lê dijîn derbasdar dibin, agahdar bibin. Eger di fêma kirina ev agahdariyan de pirsgirêkek we heye, ji yên din bo wergerînê daxwaza alîkariyê bikin.