

Agadarî ji kesên ku ji wan re hatiye gotin ku li malê bimînin

Vîrûsa nû, bi navê korona, bala gelek kesan bi xwe kişandiye. Piraniya kesên ku tûşî nexweşiya korona (COVID-19) bûne bi tenê tûşî nîşanên sivik dibin, lê hin kes bi giranî nexweş dibin. Ji ber vê yekê, em dixebitin ku li seranserî welêt rêjeya belavbûn û enfeksiyonê kêm bikin.

Ji hinek kesan ji aliyê doktorên wan re tê pêşniyar kirin ku li malê bimînin. Kesên ku nexweşiya koronar an COVID-19 ya wan hatiye tespît kirin, divê bi tevahî ji kesên din bêne dûr xistin û bi şêwaza "tenê mayin/veqetîna l malê" di malê de bêne ragirtin. Kesên ku nexweşiya koronar an COVID-19 ya wan nehatiye tespît kirin, lê di bin metirsiya enfeksiyonê da ne, dibe di rewşa bi navê "karantîneya l malê" de werin ragirtin.

"Tenê mayin/veqetîna l malê" tê çi wateyê?

Eger bijîjkî ji we re gotiye ku hûn bi tûşî vîrûsa korona an COVID-19 ê bûne, an li benda encamên testa xwe ne, hûn ji bo ku pêşî ji belavbûna enfeksiyona koronayê ji kesên din re bigirin, pêwîst e ku dev ji têkiliya bi kesên din re bigirin.

Tenê mayin/veqetîna l malê tê vê wateyê ku divê hûn xwe ji hemî kesên din re, di nav de yên ku bi we re dijîn, ji hev veqetin. Nabe hûn li derveyî malê rêwîtiyê bikin. Pêdivî ye ku hûn di odeya xwe de tenê bimînin û bi tenê bixwin û dev ji bikaranîna hevparî ya xewlî û destmalê berdin.

Eger rewşa we xirab dibe, bi doktorê xwe re bi telefonê di têkiliyê de bin. Gengaze ku doktorê we jî biryarê bide ku hûn di nexweşxaneyê de bi tenê bêne ragirtin. Tenê mayin yan veqetîna we demekê bi dawî dibe ku doktor ji we re bibêje ku hûn ji rîska nexweşiya koronayê xilas bûne, an ku encamên teste we destnîşan bike ku hûn êdî tûşî êşa koronayê an COVID-19 ê nînin.

'Karantîneya l malê' tê çi wateyê?

Eger doktorê we ji we re bêje ku hûn nenexweş in, lê ji di rîska enfeksiyona koronayê de ne, divê hûn xwe di rewşa karantîneyê de ragirin. Hûn neçar in ku li malê bimînin, lê karantîneya li malê li gorî tenê mayin an veqetîna l malê sînor û astengiyên kêmtir hene.

Karantîneya li malê tê vê wateyê ku divê hûn têkiliya xwe bi kesên din re bi qasî ku pêkane kêmtir bikin, lê ne hewce ye ku hûn bi tevahî veqetandin an vekişandinê bikin. Pêdivî ye ku hûn neçin malê û dibistanê, nabe çalakiyên din jî bidomînin, nabe bi alavên veguhestina gelemperî (otobûs, trêna, metro, firoke an gemiyê) rêwîtiyê bikin lê hûn dikarin bi tenê rêwîtiyê bikin.

Informasjon til deg som har fått beskjed om å holde deg
hjemme

Språk: Kurmanji

Opprettet: 03/2020 Oppdatert:



Norwegian Institute of Public Health

Eger hûn tûşî kuxînên domdar, enfeksiyon an êşa qirikê, tayê an bêntengiyê an jî astengiya di bên kişandinê de ne, bi telefonê bi bijîşkê xwe re têkiliyê bikin. Karantîneya li malê ji bo 14 rojan piştî ku ketin ber metirsiya enfeksiyonê, tê berdewam bibe.

Hişyar bimînin!

Hikûmeta Norwêcê daxwaz li hemû mirovan dike ku agahî û pêşniyarên ku li ser malpera at www.fhi.no û www.helsenorge.no bixwînin. Ev pêşniyar bi rêkûpêk rojane an nû dibin. Agadarî bi zimanên Norwêcî û Ingilîzî jî berdest in. Eger di fêmkirina her babetekê de hûn tûşî pirsgirêkê ne, ji kerema xwe ji kesek kêrhatî alîkarî an destekê bixwazin.