

Opprettet: 11.2020 Oppdatert: 02.07.2021

بۆ ههموو ئەو کەسانەى کە پىيان و تراوه له کەرەنتىن يان جياکردنەوهى مالهوه بمىننهوه

زۆرىنهى ئەو کەسانەى تووشى فايرۆسى كۆرۆنا (كۆفید-19) دەبن تەنھا نىشانەى سووكيان هەيه، بەلام هەندىكيان زۆر نەخۆش دەكەون و رەنگە بمرن. له بەر ئەم هۆكاره هەول دەدەين بۆلابوونەوهى نەخۆشیه کە له ناو كۆمهنگه هیتواش بکەينهوه.

بۆ رىگرى کردن له بۆلابوونەوهى زیاتر، ئەو کەسانەى فايرۆسى كۆرۆنایان هەيه پىويستە بە تەواوى خۆيان له خەلكى تر جيا بکەنهوه. هەر کەسێک کە باوەر دەكریت تووشى نەخۆشیه کە بووه پىويستە خۆى کەرەنتىن بکات

خۆ جياکردنەوه و کەرەنتىن کردن ئارەزوومەندانە نیه. ئەگەر له لایەن پزىشک يان ئەو شارەوانیهى تيايدا دەژیت پیت ووتراوه کە تۆ له کەرەنتىن يان خۆ جياکردنەوه دایت، پىويستە پەیرهوى رىساگانى ئەمه بکەیت. هەر کەسێک کە پابەند نەبیت ئەوه دووچارى پىژاردن يان بەندکردن دەبیتەوه. هەر وهه دەشیت داوات لى بکرت لى مالهوه بمىننهوه پى ئەوهى له لایەن ياساوه داوات لى بکرت.

واتای چیه ئەگەر خۆت جيا بکەیتەوه؟

ئەگەر تووشى فايرۆسى كۆرۆنا بوويت، ئەوه داوات لى دەكریت خۆت جيا بکەیتەوه. ئەمه واتە نابیت له نزىكى كەسانى دىكە بيت، تەنانەت ئەو کەسانەى له گەلێشتدا دەژین. پىويستە تەنھا خۆت له ژوورێکدا بيت، له ناو ژووره کە نان بخۆیت و واپاشه گەرماو توالیت يان مەتبەخ له گەل كەسانى دىكە هاوبەش نەكەیت. ناتوانیت بچیتە دەر وهه. مندالانى بچووک و ئەوانەى پىويستيان به يارمەتیه پىويستە چاودىرى ئاساپى خۆيان وەر بگرن.

ئەگەر شوئىنێكى گونجاوت نیه بۆ خۆ جياکردنەوه، شارەوانى يارمەتیت دەدات له دۆزىنهوهى شوئىنێک

خۆ جياکردنەوه تا ئەو کاتە بەردەوام دەبیت کە پزىشک دەلێت چى تر كەسانى تر تووش ناکەیت. پەيوەندى به پزىشکێک يان کلينىكى فریاکەوتنى دواى کاتژمێره کانى دەوام بکە (ژماره تەلهفۆنى 116117) (ئەگەر هەست به ناساغى دەكەیت يان پىويستیت به يارمەتى پزىشکيه. هەندىک كەس زۆر نەخۆش دەكەون كە پىويست بەوه دەكات دەر بچن و بۆ نەخۆشخانه بچن. پزىشکە کە بپيار له سەر ئەمه دەدات

ئەگەر پى ووتراوه کە تووشى فايرۆسى كۆرۆنا بوويت، شارەوانى دەر بارهى "شوین پێهه لگرتنى بەرکەوتن" پەيوەندىت پێوه دەكات ئەمه بۆ وهستاندى بۆلابوونەوه گرنگه. هەموو کەسێک کە له گەلێ دەژیت، و هەموو کەسێک کە بهم دوايانه پەيوەندىت له گەلایان هەبووه، پىويستە خۆيان کەرەنتىن بکەن

شارەوانى ئەركى پاراستنى نهێنى هەيه. گرنگه كە له يە كتر بگەن، بۆيه پىويستە پرسيار بکەیت ئەگەر پرسيارت هەيه. دەتوانیت داواى وەرگرتنى بکەیت ئەگەر تىگهيشتن له زمان زەحمەت بىت، ئەمه بهخۆراپيه

واتای چیه ئەگەر خۆت کەرەنتىن بکەیت؟

ئەگەر پى ووتراوه کە بەرکەوتنت به نەخۆشیه کە هەبووه، پىويستە خۆت کەرەنتىن بکەیت. هەمان شت جیبهجی دەبیت ئەگەر له زۆرىک له ولاتانى تر وه گەشت بۆ نەروىج بکەیت. کەرەنتىن واتە پىويستە له رووى جەستەيه وه خۆت له كەسانى تر دوور بخەیتەوه، به لهخۆگرتنى ئەوانهى له گەلێشان دەژیت. رەنگه بەدەرکردن بۆ مندالانى بچووک و ئەو کەسانه بىت كە پىويستيان به يارمەتیه كە پىويستە چاودىرى ئاساپى خۆيان وەر بگرن

له كاتى گەيشتنه نەروىج، زۆرىنهى خەلكى پىويستە له ئوتیل كەرەنتىن بۆ چەندىن رۆژ كەرەنتىن بکرت، و خۆشيان پارەى ئەمه بدن. ئەگەر له مالهوه خۆت کەرەنتىن دەكەیت، واپاشه ژوورى خۆت هەبیت، و ژووره گشتیه كان له گەل كەسه كانى ترى ئەوى به كار مەهینه. ئەگەر لهو شوئیهى تيايدا دەژیت ئەمه ناکریت، رەنگه شوئىنێكى تری بۆ مانهوه پى بدریت، وهك ئوتیلی كەرەنتىن

نابیت بۆ قوتابخانه يان كار بچیت يان بەشدارى له چالاكیه كانى تر بکەیت

Opprettet: 11.2020 Oppdatert: 02.07.2021

ناتوانیت گواستنهوهی گشتی (پاس، ترام، میترو، فرۆکه یان کهشتی) به کاربندی

دهتوانیت به تهها بۆ پیاسه بچیته دهرهوه، بهلام پیویسته 2 مهتر له کهسانی ترهوه دوور بیت

پیویسته داوا له کهسانی دیکه بکهیت بازارت بۆ بکهن یان خواردنت بۆ بیئن بۆ ماله کهت. نهگهر پیویست بکات خواردن یان دهرمان وهریگریت، له کهسانی تر دوور بکهوه و دهمامک بهسته

پیویسته له سهرهتای کهرهننتین و پیش کۆتای هاتنی کهرهننتین پشکنین بکهیت، و به زووترین کاتی گونجاو نهگهر نیشانهکانی فایرۆسی کۆرۆنات ههبوو. پشکنین کردن بۆ فایرۆسی کۆرۆنات نهو کات بهخۆراییه. نهگهر نیشانهکانی فایرۆسی کۆرۆنات لی دهرکهوت لهو کاتهی خۆت کهرهننتین کردوو، نهگهری زۆره تووش بوو بیت. پیویسته خۆت جیا بکهیتهوه تا نهنجامی پشکنینه که وهردهگریت. پهیهوندی به پزیشکیک بکه نهگهر نهخۆش کهوتی یان پیویستیت به یارمهتی پزیشکی بوو له کاتی چاوهروانکردنی نهنجامه کهت

به شیهویه کی گشتی کهرهننتین کردن ماوهی 10 رۆژ دهخایه نییت له دواي گهیشتنه نهرویج، یان له دواي دوايين جار که بهرکهوتنت به نهخۆشیه که ههبووه. نهگهر نهنجامی پشکنینه کهت نیگهتیف بوو له کاتیک که له 7 رۆژ زووتر نهبیت له دواي گهیشتن یان دواي بهرکهوتنت به نهخۆشیه که، و هیچ نیشانه به کیشتن نهبوو، نهو کات کهرهننتینه که کۆتای دیت

ئاگاداری نوێکردنهوه کان به

دهسهلاته کان داوا له ههموو کهسیک ده کهن که له نهرویج دهژبیت زانیاری و راوێژی گرنگ بخویننهوه دهربارهی فایرۆسی کۆرۆنات پهنگه زۆرجار بگۆریت. زانیاریه که به چهندین زمان بهردهسته. رهنگه راوێژه که له www.fhi.no و www.helsenorge.no له نیوان شارهوانیه کان جیاواز بیت. بۆیه گرنگه که ئاگادار بیت له وهی له شارهوانیه کهت جیبهجی دهبیت. نهگهر کیشته ههیه له تیگهییشتن له زانیاریه که، داوا له کهسیک بکه بۆ یارمهتیدان له وهرگیران