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

NIPH
Norwegian Institute of Public Health

Opprettet: 11.2020 Oppdatert: 28.03.2021

ئەگەر پێت ووتراوە لە ماڵەوە خۆت جیا بکەیتەوە، خۆت کەرەنتین بکەیت یان چاوەڕوانی کەرەنتین بکەیت

زۆرینەی ئەو کەسانەی تووشی ڤایرۆسی کۆڕۆنا (کۆڤید-19) دەبن تەنها نیشانەی سووکیان هەیە، بەڵام هەندێکیان زۆر نەخۆش دەکەون و ڕەنگە بمرن. لە بەر ئەم هۆکارە هەوڵ دەدەین بڵاوبوونەوەی نەخۆشیەکە لە ناو کۆمەڵگە هێواش بکەینەوە.

بۆ ڕێگری کردن لە بڵاو بوونەوەی زیاتر، ئەو کەسانەی ڤایرۆسی کۆڕۆنایان هەیە پێویستە بە تەواوی خۆیان لە خەڵکی تر جیا بکەنەوە. هەر کەسێک کە باوەڕ دەکرێت تووشی نەخۆشیەکە بووە پێویستە خۆی کەرەنتین بکات.

خۆ جیاکردنەوە و کەرەنتین کردن ئارەزوومەندانە نیە. ئەگەر لە لایەن پزیشک یان ئەو شارەوانیەی تیایدا دەژیت پێت ووتراوە کە تۆ لە کەرەنتین یان خۆ جیاکردنەوەدایت، پێویستە پەیڕەوی ڕێساکانی ئەمە بکەیت. هەر کەسێک کە پابەند نەبێت ئەوە دووچاری پێبژاردن یان بەندکردن دەبێتەوە. هەروەها دەشێت داوات لێ بکرێت لە ماڵەوە بمێنیتەوە بێ ئەوەی لە لایەن یاساوە داوات لێ بکرێت.

واتای چیە ئەگەر خۆت جیا بکەیتەوە؟

ئەگەر تووشی ڤایرۆسی کۆڕۆنا بوویت، ئەوە داوات لێ دەکرێت خۆت جیا بکەیتەوە. ئەمە واتە نابێت لە نزیکی کەسانی دیکە بیت، تەنانەت ئەو کەسانەی لەگەڵیشتدا دەژین. پێویستە تەنها خۆت لە ژوورێکدا بیت، لە ناو ژوورەکە نان بخۆیت و واباشە گەرماو، توالێت یان مەتبەخ لەگەڵ کەسانی دیکە هاوبەش نەکەیت. ناتوانیت بچیتە دەرەوە. منداڵانی بچووک و ئەوانەی پێویستیان بە یارمەتیە پێویستە چاودێری ئاسایی خۆیان وەربگرن.

ئەگەر شوێنێکی گونجاوت نیە بۆ خۆ جیاکردنەوە، شارەوانی یارمەتیت دەدات لە دۆزینەوەی شوێنێک.

خۆ جیاکردنەوە تا ئەو کاتە بەردەوام دەبێت کە پزیشک دەڵێت چی تر کەسانی تر تووش ناکەیت. پەیوەندی بە پزیشکێک یان کلینیکی فریاکەوتنی دوای کاتژمێرەکانی دەوام بکە (ژمارە تەلەفۆنی 116117) ئەگەر هەست بە ناساغی دەکەیت یان پێویستیت بە یارمەتی پزیشکیە. هەندێک کەس زۆر نەخۆش دەکەون کە پێویست بەوە دەکات دەربچن و بۆ نەخۆشخانە بچن. پزیشکەکە بڕیار لە سەر ئەمە دەدات.

ئەگەر پێی ووتراوە کە تووشی ڤایرۆسی کۆڕۆنا بوویت، شارەوانی دەربارەی "شوێن پێهەڵگرتنی بەرکەوتن" پەیوەندیت پێوە دەکات. ئەمە بۆ وەستاندنی بڵاو بوونەوە گرنگە. هەموو کەسێک کە لەگەڵی دەژیت، و هەموو کەسێک کە بەم دواییانە پەیوەندیت لەگەڵیان هەبووە، پێویستە خۆیان کەرەنتین بکەن.

شارەوانی ئەرکی پاراستنی نهێنی هەیە. گرنگە کە لە یەکتر بگەن، بۆیە پێویستە پرسیار بکەیت ئەگەر پرسیارت هەیە. دەتوانیت داوای وەرگێڕێک بکەیت ئەگەر تێگەیشتن لە زمان زەحمەت بێت، ئەمە بەخۆڕاییە.

واتای چیە ئەگەر خۆت کەرەنتین بکەیت؟

ئەگەر پێی ووتراوە کە بەرکەوتنت بە نەخۆشیەکە هەبووە، پێویستە خۆت کەرەنتین بکەیت. هەمان شت جێبەجێ دەبێت ئەگەر لە زۆرێک لە وڵاتانی ترەوە گەشت بۆ نەرویج بکەیت. کەرەنتین واتە پێویستە لە رووی جەستەییەوە خۆت لە کەسانی تر دوور بخەیتەوە، بەلەخۆگرتنی ئەوانەی لەگەڵیشان دەژیت. ڕەنگە بەدەرکردن بۆ منداڵانی بچووک و ئەو کەسانە بێت کە پێویستیان بە یارمەتیە کە پێویستە چاودێری ئاسایی خۆیان وەربگرن.

لە کاتی گەیشتنە نەرویج، زۆرینەی خەڵکی پێویستە لە ئوتێل کەرەنتین بۆ چەندین ڕۆژ کەرەنتین بکرێن، و خۆشیان پارەی ئەمە بدەن. ئەگەر لە ماڵەوە خۆت کەرەنتین دەکەیت، واباشە ژووری خۆت هەبێت، و ژوورە گشتیەکان لەگەڵ کەسەکانی تری ئەوێ بەکار مەهێنە. ئەگەر لەو شوێنەی تیایدا دەژیت ئەمە ناکرێت، ڕەنگە شوێنێکی ترت بۆ مانەوە پێ بدرێت، وەک ئوتێلی کەرەنتین.

نابێت بۆ قوتابخانە یان کار بچیت یان بەشداری لە چالاکیەکانی تر بکەیت.

ناتوانیت گواستنەوەی گشتی (پاس، ترام، میترۆ، فرۆکە یان کەشتی) بەکاربێنیت.

دەتوانیت بە تەها بۆ پیاسە بچیتە دەرەوە، بەڵام پێویستە 2 مەتر لە کەسانی ترەوە دوور بیت.

پێویستە داوا لە کەسانی دیکە بکەیت بازاڕت بۆ بکەن یان خواردنت بۆ بێنن بۆ ماڵەکەت. ئەگەر پێویست بکات خواردن یان دەرمان وەربگریت، لە کەسانی تر دوور بکەوە و دەمامک ببەستە.

پێویستە لە سەرەتای کەرەنتین و پێش کۆتای هاتنی کەرەنتین پشکنین بکەیت، و بە زووترین کاتی گونجاو ئەگەر نیشانەکانی ڤایرۆسی کۆرۆنات هەبوو. پشکنین کردن بۆ ڤایرۆسی کۆرۆنا ئەو کات بەخۆڕاییە. ئەگەر نیشانەکانی ڤایرۆسی کۆرۆنات لێ دەرکەوت لەو کاتەی خۆت کەرەنتین کردووە، ئەگەری زۆرە تووش بوو بیت. پێویستە خۆت جیا بکەیتەوە تا ئەنجامی پشکنینەکە وەردەگریت. پەیوەندی بە پزیشکێک بکە ئەگەر نەخۆش کەوتی یان پێویستیت بە یارمەتی پزیشکی بوو لە کاتی چاوەڕوانکردنی ئەنجامەکەت.

بە شێوەیەکی گشتی کەرەنتین کردن ماوەی 10 ڕۆژ دەخایەنێت لە دوای گەیشتنە نەرویج، یان لە دوای دوایین جار کە بەرکەوتنت بە نەخۆشیەکە هەبووە. ئەگەر ئەنجامی پشکنینەکەت نێگەتیڤ بوو لە کاتێک کە لە 7 ڕۆژ زووتر نەبێت لە دوای گەیشتنت یان دوای بەرکەوتنت بە نەخۆشیەکە، و هیچ نیشانەیەکیشت نەبوو، ئەو کات کەرەنتینەکە کۆتایی دێت.

کەرەنتینی چاوەڕوانکردن چیە؟

ئەگەر لەگەڵ کەسێک دەژیت کە بەرکەوتووی نزیکە، پێویستە لە کەرەنتینی چاوەڕوانکردن بیت تا بەرکەوتووە نزیکەکە ئەنجامی یەکەم پشکنینی خۆیان وەردەگرنەوە. ئەگەر پشکنینی جاری یەکەمی بەرکەوتووە نزیکەکە، تۆ هیچی تر لە کەرەنتینی چاوەڕوانکردن نابیت. ئەگەر ئەنجامی پشکنینی بەرکەوتووە نزیکەکە پۆزەتیڤ بوو، لە کەرەنتینکردنی ئاساییدا بیت کە ماوەیەکی زیاتر دەخایەنێت)سەیری سەرەوە بکە(.

ئەگەر بەرکەوتووی نزیک کە لەگەڵی دەژیت تەمەنی لە 2 ساڵ کەمترە، یان ناکرێت پشکنینی بۆ بکرێت لەبەر هۆکاری ترەوە، دەتوانیت کۆتایی بە کەرەنتینی چاوەڕوانکردن بێنیت لە ڕێگەی ئەوەی پشکنین بۆ خۆت بکەیت لە ماوەیەک لە 3 ڕۆژ زووتر نەبێت لە دوای دوایین بەرکەوتنی بەرکەوتووی نزیک لەگەڵ کەسە نەخۆشەکە. دەتوانیت کۆتایی بە کەرەنتینی چاوەڕوانکردن بێنیت کاتێک بەرکەوتووە نزیکەکە کە لەگەڵی دەژیت کۆتاییان بە کەرەنتینی خۆیان هێناوە.

ئەگەر بەرکەوتووە نزیکەکە نیشانەکانی تیادا دەرکەوت لەو کاتەی لە کەرەنتیندان، ڕەنگە تووش بوو بن. هەر کەسێک کە لەگەڵ بەرکەوتووە نزیکەکە دەژێیت پێویستە لە کەرەنتین بن تا بەرکەوتووە نزیکەکە ئەنجامێکی پشکنینی نێگەتیڤ وەردەگرێت.

ئەگەر لە کەرەنتینی چاوەڕوانکردن بیت، پەیڕەوی هەمان ئامۆژگاری بکە وەک ئەوەی لە کەرەنتیندا بیت. ئەمە واتە کە پێویستە لە ماڵەوە بمێنیتەوە، و خۆت لە کەسانی گەورە و منداڵانی گەورەتر دوور بخەیتەوە کە لەگەڵیان دەژیت.

ئاگاداری نوێکردنەوەکان بە!

دەسەڵاتەکان داوا لە هەموو کەسێک دەکەن کە لە نەرویج دەژێیت زانیاری و ڕاوێژی گرنگ بخوێننەوە دەربارەی ڤایرۆسی کۆرۆنا لە www.fhi.no و www.helsenorge.no. لە ڕاوێژەکە ڕەنگە زۆرجار بگۆڕێت. زانیاریەکە بە چەندین زمان بەردەستە. ڕەنگە نێوان شارەوانیەکان جیاواز بێت. بۆیە گرنگە کە ئاگادار بیت لەوەی لە شارەوانیەکەت جێبەجێ دەبێت. ئەگەر کێشەت هەیە لە تێگەیشتن لە زانیاریەکە، داوا لە کەسێک بکە بۆ یارمەتیدان لە وەرگێڕان.