

بۆ ههموو ئەو کەسانەى که پێیان کوتراوه له مالى بمیننهوه

فایرۆسی کرۆناى (coronavirus) نوێ سرنجیكى زۆرى راکيشاوه. زۆر بهى ئەو کەسانەى که تووشى نهخۆشییى فایرۆسى کرۆنا (COVID-19) دەبن تەنیا نیشانەى مامناوهندیيان لى دەر دهکەوێ، بەلام رهنگه هەندیک کەس زۆر نهخۆش بکەن. هەر بۆیەش ئێمه هەول دەدەین خیرایی بڵاوبوونەوهى ئەم نهخۆشییه له ههموو وڵاتدا کەم بکەینهوه.

هەندیک کەس له لایەن دکتورەکانیانەوه پێیان کوتراوه که له مالهکانیاندا بمیننهوه. هەر کەسێک دەستنیشان بکریت نهخۆشیى COVID-19 ههیه دهبێ به تهواوی له کەسانی دیکه دابیری و له مألیدا گۆشهگیر بکریت. هەر کەسێک که دەستنیشان نهکریت که نهخۆشى COVID-19 ههیه، بەلام لهبەردەم نهخۆشییهکەدا بووبیت، دهبێ 'کەرنهتینهى مالهوه' بکریت.

'گۆشهگیرکردنى مالهوه' یانى چى؟

ئەگەر پزیشکەکت پێی کوتووی که نهخۆشیى COVID-19 ههیه یان ئەگەر چاومروانى هانتەوهى ئەنجامی پشکینهکتى، دهبێ خۆت له ههموو پهيوهندیهک له گەل کەسانی دیکه بیاریزی بۆ ئەوهى کەسانی دیکهیش تووشى ئەم نهخۆشییه نهکەى.

گۆشهگیرى مالهوه یانى ئەوهى که تو دهبێ له کەسانی دیکه، تەنانهت لهو کەسانەى له گەلشیان دهژی، دابیری. نابێ بچیه دەر وه، دهبێ به تەنیا له زووریک بمینیهوه، هەر لهو ژورهدا خواردن بخۆی و ناودەست و توالت له گەل هیچ کەسى دیکه هاوبەش نهکەى.

ئەگەر نهخۆشییهکت بەر موخراپتر بوون دهچیت، له ریگه تەلهفۆنەوه پهيوندیی به پزیشکەکتەوه بگره. رهنگه پزیشکەکت بریار بدات که پئویستیت به گۆشهگیرکردن له نهخۆشخانهدا ههیبیت. گۆشهگیرى تا ئەو کاتە دهخایهتێ که پزیشکەکت پیت دەلێ که نهخۆشییهکت نەماوه یان تا ئەو کاتەى که ئەنجامی پشکینهکانت پێشانى دەدەن که هیچی دیکه نهخۆش COVID-19ت نەماوه.

کەرنهتینهى مالهوه یانى چى؟

ئەگەر پزیشکەکت پێی کوتووی که تو نهخۆش نی، بەلام لهبەردەم نهخۆشییهکەدا بووی، دهبێ کەرنهتینه بکری. دهبێ له مالهوه بمینیهوه، بەلام کەرنهتینهى مالهوه هیندهى گۆشهگیرى مالهوه تووند نییه.

کەرنهتینهى مالهوه بهو مانابهیه که دهبێ تا ئەو جیگایهى که دهتوانی پهيوندییهکانت له گەل کەسانی دیکه کەم بکەیهوه، بەلام ناچار نی به تهواوی گۆشهگیر بکری. نابێ بچیه قوتابخانه یان سەر کار، یان هیچ چالاکییهکی دیکه بکەى، و نابێ به نامیری هاتووچۆی گشتی (پاس، شەمەندەفەرى کارمابى، شەمەندەفەرى ژیر زهوى، شەمەندەفەر، فرۆکه یان کەشتى)گەشت بکەى، بەلکوو دهتوانی به تەنیا بۆخۆت بچى بۆ بیاسه.

ئەگەر تووشى کۆکه، هەمکردنى گەروو یان تا یان قورسى هەناسەدان بووی، به تەلهفۆن پهيوندیی به پزیشکەکتەوه بکە. کەرنهتینهى مالهوه بۆ ماوهى 14 رۆژ پاش ئەوهى لهبەردەم نهخۆشییهکەدا بووی دهخایهتیت.

بەرۆژ بمیننهوه!

حکومت له نەرویح داوا له ههموو کەس دەکات که زانیارییه گرینگهکانی پهيوست به فایرۆسى کرۆنا بخۆنینهوه و گۆی به راویژکاریهکان بدات لەم مألپهه www.fhi.no و www.helsenorge.no. ئەم رێنمايه به شیوهى بەردەوام بەرۆژ کراوتهوه. ئەم زانیارییهانه به هەردووک زمانى نەرویحى و ئینگلیسى لهبەردەسته. ئەگەر تێگهشتن له هەر بەشیکی ئەم زانیارییهانه بۆت ئەستەم بوو، تکایه داوا له کەسێک بکە که دەیانسی بۆ ئەوهى یارمەتیت بدات.