

بۆ ههموو ئەو کەسانە ی که پێیان وتراوه له کەرەنتین یان جیاکردنەوهی مألەوه بمێننەوه

زۆر بەی ئەو کەسانە ی که تووشی نەخۆشیی قایروسی کۆرۆنا (COVID-19) دەبن تەنیا نیشانە ی مامناوەندیان لێ دردمکەوئ، بەلام رەنگە هەندیک کەس زۆر نەخۆش بکەون. هەر بۆیەش ئێمە هەول دەدەین خێرای بۆلابوونەوهی ئەم نەخۆشییە له هەموو وڵاتدا کەم بکەینەوه. هەندیک کەس له لایەن دکتۆرەکانیانەوه پێیان وتراوه که له مألەکانیادا بمێننەوه

- هەر کەسێک دەستنیشان بکریت نەخۆشیی COVID-19 هەیه دەبی بە تەواوی له کەسانی دیکە دا بیری و له مألەوه جیا بکریتەوه.
- هەر کەسێک که دەستنیشان نەکریت که نەخۆشی COVID-19 هەیه، بەلام لەبەر دەم نەخۆشییە کەدا بووبیت، دەبی 'کەرەنتینە' بکریت.
- ئەوانە ی له وڵاتانی دیکەوه دینه نەرویح دەبیته بچنه کەرەنتینە.

کەرەنتینی مألەوه' واتە چی؟

ئەگەر پزیشکێک پێی وتوی که نەخۆشیی COVID-19 ت هەیه یان ئەگەر چاومروانی هانتەوهی ئەنجامی پشکنینەکەتی، دەبی خۆت له هەموو پەيوەندییەک له گەل کەسانی دیکە بیاریزی بۆ ئەوهی کەسانی دیکەش تووشی ئەم نەخۆشییە نەکە ی.

جیاکردنەوهی مألەوه واتە ئەوهی که تو دەبی له کەسانی دیکە، تەنانت لەو کەسانە ی له گەلێشان دەژی، جیا بیتەوه. نابێ بچیه دەروە، دەبی بە تەنیا له ژووریک بمێننەوه، هەر لەو ژووردا خواردن بخۆی و ئاودەست و توالیت له گەل هیچ کەسی دیکە هاوبەش نەکە ی.

ئەگەر نەخۆشییە کەت بەر موخراپتربوون دەجیت، له ریگە ی تەلەفۆنەوه پەيوەندیی بە پزیشکێکەوه لەریگە ی ژمارە 116117. بکه. رەنگە پزیشکە کەت بریار بدات که پنیوستیت بە جیاکردنەوه له نەخۆشخانەدا هەبیت. جیاکردنەوه تا ئەو کاتە دەخایەنی که پزیشکە کەت پیت دەلی که نەخۆشییە کەت نەماوه یان تا ئەو کاتە ی که ئەنجامی پشکنینە کانت نیشانی دەدەن که هیچی دیکە نەخۆشی COVID-19 ت نەماوه.

کەرەنتینە واتە چی؟

ئەگەر پزیشکە کەت پێی وتوی که تو نەخۆش نی، بەلام لەبەر دەم نەخۆشییە کەدا بووی، دەبی کەرەنتینە بکری. دەبی له مألەوه بمێننەوه، بەلام کەرەنتینە ی مألەوه هیندە ی جیاکردنەوه ی مألەوه تووند نییه.

کەرەنتینە بەو مانایە یه که دەبی تا ئەو جیگایە ی که دەتوانی پەيوەندییە کانت له گەل کەسانی دیکە کەم بکە یوه، بەلام ناچار نی بە تەواوی جیا بکریتەوه. نابێ بچیه قوتابخانە یان سەر کار، یان هیچ چالاکییەکی دیکە بکە ی، و نابێ بە نامیری هاتووچۆی گشتی (پاس، شەمەندەفەری کار مبابی، شەمەندەفەری ژیر زهوی، شەمەندەفەر، فرۆکە یان کەشتی) گەشت بکە ی، بەلکوو دەتوانی بە تەنیا بۆخۆت بچی بۆ پیاسه.

ئەگەر تووشی کۆکە، هەوکردنی گەروو یان تا یان قورسی هەناسەدان بووی، گرنگە بە تەلەفۆن پەيوەندیی بە پزیشکێکەوه بکە ی بە ژمارە 116117. پشکنین کۆفید-19 له نەرویح بەخۆراییه. کەرەنتینە کردن 14 رۆژ دەخایەنیت پاش ئەوهی دەگە یته نەرویح یان دوا یان بەرکەوتنت بە نەخۆشیە کە.

ناگادار بە!

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

سۆرانی Kurdish Språk



Opprettet: 03/2020 Oppdatert: 16.06.20 Norwegian Institute of Public Health

حکومت له نەروێج داوا له هەموو کەس دەکات کە زانیارییه گرینگهکانی پهيوست به فايرۆسی کۆرۆنا بخویننیتەوه و گۆن به راوێژکارییهکان بدات له www.fhi.no و www.helsenorge.no. ئەم رێنمايه رەنگه بگۆریت.. ئەم زانیارییه به هەردووک زمانی نەروێجی و ئینگلیزی بەردەسته. ئەگەر تێگەشتن له هەر بەشێکی ئەم زانیارییهانه بۆت ئەستەم بوو، تکایه داوا له کەسێک بکە کە دەیناسی بۆ ئەوهی یارمەتیت بدات.